

2024

2月号

No309

# あかり通信

元日の家族団欒の時間帯に見舞われた痛ましい大地震。もしもの時の備えをより真剣に考えなければ……と痛感します。



発行： NPO 法人 辰野自立生活支援の会「あかり」 TEL/FAX 41-5256  
「あかり」E-mail [npo-akari@ina.janis.or.jp](mailto:npo-akari@ina.janis.or.jp) ホームページ <https://www.npo-akari.com>

## あかり事務所・2月の休業日

4日(日)・11日(日・祝日)・  
12日(月・振替)・18日(日)・  
23日(金・祝日)・25日(日)

開館時間 月～金 9:00～17:00  
土曜日 10:00～13:00

## 《お知らせ》

小中学生の休日の“食”を支援  
カレー弁当を無料配布します



2月17日(土) 11:00～(150食限定)  
場 所 共生館 あかり玄関前

上伊那地域振興局などからいただいた食材を活用して、小中学生向け「カレー弁当」を配布します。今回は、フルーツの特別パック付きです。楽しみにお越し下さい。

※長野県共同募金の助成金事業です。

## ♪あかりうたごえ喫茶♪

2月26日(月) 13:30～15:00

冬から春の歌を歌いましょう !!  
お友達を誘ってお出かけください。

参加費 500円

会 場 トレーニングルーム

持ち物 愛唱歌集(野ばら社)

伴奏者 赤羽美知子さん

申込締切 2月24日(土)



## ☆あかりサロンご案内☆

### ☆切り紙を貼って作品にしましょう

2月1日(木) 10:00～12:00

講 師 スタッフ

参加費 1,000円

申込締切 1月29日(月)

### ☆太極拳と絵本を楽しみましょう

2月8日(木) 10:00～12:00

講 師 上島陽子さん

参加費 1,000円

申込締切 2月5日(月)

### ☆脳トレとまちがい探しをしましょう

2月15日(木) 10:00～12:00

講 師 スタッフ

参加費 1,000円

申込締切 2月10日(土)

### ☆絵本の朗読を楽しみましょう

2月22日(木) 10:00～12:00

講 師 すみれ会の皆さん

参加費 1,000円

申込締切 2月19日(月)

### ☆ギター演奏を楽しみましょう

2月29日(木) 10:00～12:00

講 師 たつのギターサークル

参加費 1,000円

申込締切 2月26日(月)

## <予告>

自立生活支援部会のお知らせ

3月18日(月)か25日(月)に実施する予定です。日程は3月号でお知らせします。

内容：改訂版支援ハンドブックについて

## 定例報告 11月の自立生活支援活動

支援件数	67件	時 間	61.10時間	支援者	14名
家事支援	48件	35.10時間	介 護	0件	0.00時間
代 行	2件	1.00時間	付 添	17件	25.00時間

新型コロナが“5類”に移行されたのに伴い“あかり”では、検温を取りやめ、当面各講座・教室ごとに、様子を見ながらマスク着用、手指消毒などについて判断、対応しています。

### ❀短歌に親しむ

2月2日(金) 10:00~12:00  
参加費 1,000円(送迎つき)

#### 次回

3月1日(金) 10:00~12:00  
詠草提出締切 2月24日(土)

### ❀古典に親しむ

事前配布の資料に沿って万葉集を読む集いです

2月9日(金) 10:00~11:30

講師 吉江静恵さん

参加費 1,000円(1ヵ月)

内容 防人の歌の続き(その思いに心寄せながら)

### ◆吊るし雛あかり教室

2月7日・14日・21日・28日(水)  
13:00~15:30

講師 吉江洋子さん

参加費 1,000円(1ヵ月)

持ち物 裁縫道具一式



★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

“荒神山温泉春まつり”に合わせ

2月14日(水)~3月13日(水)

まで吊るし雛を展示します

於:たつのパークホテルロビー

……お楽しみに……



展示イメージ

### ◆あかりリラックス・ヨガ

2月13日・27日(火) 10:00~11:15

講師 宇治和世さん

参加費 1,500円(1ヵ月)

会場 トレーニングルーム



### ◆あさカフェ

2月13日(火) 10:00~11:45

参加費 300円(送迎は出来ません)

新聞のコラムの書き写しをし、話し合います。

### ◆地域支援事業の講座◆

#### ❀詩吟教室❀

日時 2月8日・22日(木) 14:00~15:00

講師 松尾文男さん(あかり会員)

参加費 月1,000円

#### ❀あかり卓球クラブ❀

第1~第4火曜日 13:30~16:00

2月6日・13日・20日・27日

会場 トレーニングルーム

参加費 1回 100円

持ち物 上履き、飲み物、汗拭きタオル

### ◆受託事業◆

#### ♥あかりこどもカフェ♥



2月10日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援と外遊び

・昼食 焼きそばランチ

2月17日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援と読み聞かせとクイズ

・昼食 カレー弁当

#### あかりミニミニショップ

冬季休業中です。

共生館廊下に常設しているバザーコーナーをご利用下さい。

### ◆元気ダンス

2月15日(木) 10:30~11:30

講師 向山なおみさん

参加費 1,000円

持ち物 運動靴、タオル、飲み物

### ◆オカリナ教室

2月7日・21日(水) 10:00~11:30

講師 赤羽泉美さん

参加費 1回 800円

### ◆あかり書道教室(写経)

2月16日(金) 10:00~11:30

講師 小浜早苗さん

参加費 1,000円

☆3月号の発行は2月27日(火)の予定です

## <研修報告> リンパ体操

日時 1月15日(月) 13:30~15:00

講師 整体師 城倉通浩(ゆきひろ)さん(伊那市)

会場 トレーニングルーム

参加者 12名

### 【内容】

◎5月に実施した講座が好評だったことを受け、2度目の開催。

・リンパ体操はマッサージによって体の外から筋肉を刺激し、溜まっていた水分や老廃物が排出され、肩こりや冷えの解消に効果がある

・椅子に座り、右手、左手のグーパー体操、指折り体操、足踏みなど→脳に刺激を与える

・椅子に座って身体を前後左右に動かしながら運動

顔は正面を向き、身体(肩から下)を左右に軽く動かす

・運動する時 1.2.3...10と声を出しながら(自然に呼吸が出来る)

動きが終わるたびに背筋を伸ばして胸を広げるように深呼吸、力を抜いてフーと吐く

・膝や足の裏に老廃物がたまりやすいので、膝裏や足裏をさすると、冷えや水分不足などに効果的

・丹田(へその下)を意識する(手を当てる)と、気持ちが落ち着く

・体を動かしたり、さすったりすると、体が温まる

・痛いところにまず手を当て、軽くさすだけでも、痛みが和らぐ

・寒い時期に足踏みなど、運動を習慣づけると、春になってもすんなりと外で動けるようになる

### 【感想】

・修了時には身体がホカホカしてきた。

・普段の生活では呼吸が浅くなっていることに気付いた。(腹式呼吸)

・日頃から運動する、身体を温める、さすことを心がけたい。(報告:福山民子)



## <配食事業>

### 「クリスマス弁当」喜ばれる

12月22日(金)にクリスマス弁当を配食しました。9名のスタッフが作業分担して、限定100食を上回る137食を手際よく調理・盛りつけ。

この日のメニューは、

・炊き込みご飯(ツリー型)

・フライドチキン

・かぼちゃのクリームグラタン

・切り干し大根サラダ

・アップルパイ

と、クリスマス・冬至にちなんだ料理を盛り込みました。

利用者から、

・いろいろ手を掛けて作ったことが感じられ、おいしくいただいた。

・「ツリー」を見て「クリスマス」の時期だな〜とあらためて思った。

・ツリーのご飯、フライドチキン、冬至のかぼちゃ他、豪華メニューで、子どもでなくても、おばあちゃんだって、サンタさんからのクリスマスプレゼントはうれしい!

など、喜びの声が届き、頑張っているスタッフへの励みとなりました。(一ノ瀬和泉)



### ◆今後の季節の弁当 配食予定

◎2月2日(金)「節分弁当」 今年の恵方は東北東!

☆限定数に達したため、注文は締め切りました。

◎3月1日(金)「ひな祭り弁当」100食限定

(メイン…ちらし寿司)

◎3月19日(火)春のお彼岸「おはぎ(ぼた餅)

弁当」 100食限定

※限定数に達し次第締め切らせていただきます。

### 🍊オレンジカフェ 🍊2月の開店日と予定

2月9日(金) お口の体操と脳トレゲーム  
(昼食) お楽しみ弁当

2月23日(金・祝) お休みです

参加費 400円

開店時間 10:00~12:00

◎認知症の方、認知症が心配な方、その家族が参加できます。途中からでも参加OK!

### <3月号掲載予定記事>

・味噌作り教室

・カレー弁当無料配布

他

### <ふれあい事業・リメイク教室>

ふくろうブローチ作り

2月19日(月)

13:00~15:30

会場 トレーニングルーム

持ち物 裁縫セット

(ある方は)ピンセット・布用ボンド

参加費 1,200円(布等材料 セット込み)

※自分の布を使いたい方は

◎厚くない布 ◎15cm×15cmを2種類

ご用意ください

でき上がり寸法 2.5cm×5cm

☆お申込みは 2月9日(金)までに

あかり事務所 ☎41-5256まで



<吊るし雛特別企画>

## 「大きな這い子人形」制作に挑戦！

4回の講座で仕上げる置き型の吊るし雛「大きな這い子人形」作りの特別講座が、12月7日（木）、14日（木）、1月11日（木）、25日（木）の4回開かれ、ほぼ全員の這い子人形が完成しました。這えば立て、立てば歩めの親心…「這い子人形」は子どもの健やかな成長を願う気持ちが込められた人形で、表情も可愛く、人気があります。

12名の受講者は、講師の吉江洋子さんが用意したキットの中から、好みの色柄のセットを選び、人形作り開始です。ポイントごとに吉江さんが実演したり、参加者の席を回ってこまめにアドバイス。初回は胴体部分、2回目は手、足の部分を縫い合わせました。3回目には胴体と頭の部分に綿が入り、髪の毛や目・口・耳も付き、完成に向け皆さん懸命に取り組みました。



滋賀県からはるばる受講参加した山本禮子さんは、2日間かけて、吉江さんから直接、3回目までの工程や制作上のポイントを学んで滋賀県に戻り、自力で這い子人形を完成させたとのこと！LINEで次のような感想を寄せてくださいました。

ひよんなことから吉江洋子先生に電話した私。日頃の事をいろいろ話すうちに「先生！今は何を教えているんですか？」とお聞きしました。「今ね、大きい這い子人形を教室の皆さんに教えたのよ」との事。

「あ～私も作りたい」という気持ちが先走り、耳がダンボになりました。「12月に入ったら這い子人形の特別講座があるのよ」と言われ、速攻！「先生！私も習いたいんだけど教えて頂けますか？」とお聞きしました。

「ええっ！ここまで来るの？嘘！本当に！」  
「はい、バスに乗ってでも習いに行きます」

4年前まで主人の仕事の関係で伊那市に住んでおりましたが、70歳で会社を退職し、現在は滋賀県守山市に住んでおります。滋賀県に来てから、今まで興味があるものには活発に動いていた私のアンテナが、何の興味も示さないのが不思議でした。

「ああ～講習が受けられる」それだけでワクワク感いっぱいでした。

毎年、3月にはたつのパークホテル内にてひな祭りが催され、お雛様や吊るし雛が沢山展示してあるのを見るのが楽しみでした。立派な作品ばかり。私も大きい這い子人形を見て作りたかったけれど、なかなか習えず残念だなあと感じていました。

先生から「本当に習いに来るの？」と聞かれた3週間後、私の気持ちはすでに長野（あかり）にて講習を受けると、私のアンテナがピンと起き上がったように思いました。1匹の柴犬三郎と主人も同行してくれてやっと夢が叶った次第です。

## 「短歌に親しむ」

参加者詠草（3）

雨止みて霧は晴れゆき山は映ゆ二羽の白鷺何処へゆくや  
武田 一子

びく提げてなすなを摘みし遠き日よ便り途絶えし友を思えり

回覧を持ちこし人のなつかしく久し振りねと話はずむ  
中谷 和子

ベランダの近くにせまる松の枝かたち整い緑は豊か

## ※味噌作り教室※

2月4日（日）①10:00～ ②13:00～

会場 あかりキッチン

講師 小林テル子さん

参加費 500円

材料代 2,000円位

（麴 1kg、大豆 1kg で味噌 4kg 分）

持ち物 桶（作りたい量に応じたサイズ）

マスク、エプロン、頭巾

申込期限 2月1日（木）まで



吉江先生が縫い方の指導や要所、要所でポイントを教えて下さったのでとても有り難かったです。おかげさまで、1体の這い子人形が完成しました！覚えの悪い私にも優しく教えて下さり、ご指導頂き有り難うございました。感謝です。（^\_^）  
また、私に会いに来てくれたみゆきさんありがとう！

這い子作り講座受講に至るまでのお気持ちの高揚の様子が伝わってきました。1回の直接指導だけで、自力で完成させてしまうなんて、すばらしい！  
山本さん、ご寄稿ありがとうございました。

（あかり通信事務局）