

2024

10月号

No317

あかり通信

気づけば1年もあと3ヵ月、早いものです。今年も自然の怖さ、自然との共存の難しさを思い知らされて終わるのかな？



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 ホームページ <https://www.npo-akari.com>



あかり事務所・10月の休業日

6日(日)・13日(日)・14日(月・祝)
20日(日)・27日(日)

開館時間 月～金 9:00～17:00
土曜日 10:00～13:00

《地域支援事業》健康講座開催

「身近な薬草を知って 健やかに暮らそう！」

10月21日(月) 13:30～

講師 (株)黒姫和漢薬研究所
狩野 森(しん)さん 他1名
参加費 300円 参加者 40名程度
会場 トレーニングルーム

ワークショップ形式で、様々な薬草を使って、
参加者の方々の体調に合ったブレンドティー
を作ります。—— お楽しみに！ ——

参加申し込みは10月15日(火)までに
あかり事務所へ。

今月号折り込みのチラシもご覧ください。

※ボランティア・市民活動振興事業助成金を
活用して開催します。

〈予告〉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！！

11月9日(土) 11:00～

於：共生館あかり玄関前

☆あかりサロンご案内☆

☆キーボードの演奏で歌いましょう

10月3日(木) 10:00～13:00

講師 赤羽美知子さん

参加費 1,200円

場所 トレーニングルーム

申込締切 9月30日(月)

☆いきいき百歳体操をしましょう

10月10日(木) 10:00～13:00

講師 スタッフ

参加費 1,200円

場所 トレーニングルーム

申込締切 10月7日(月)

☆ギター演奏を楽しみましょう

10月17日(木) 10:00～13:00

講師 たつのギターサークルの皆さん

参加費 1,200円

場所 トレーニングルーム

申込締切 10月12日(土)

☆ボッチャを楽しみましょう

10月24日(木) 10:00～13:00

講師 スタッフ

参加費 1,200円

場所 トレーニングルーム

申込締切 10月21日(月)

☆モルックをやってみましょう

10月31日(木) 10:00～13:00

講師 推進委員 青砥さん

参加費 1,200円

場所 トレーニングルーム

申込締切 10月28日(月)

定例報告 8月の自立生活支援活動

支援件数	68件	時間	65.70時間	支援者	11名
家事支援	46件	29.70時間	介 護	0件	0.00時間
代 行	4件	2.00時間	付 添	18件	34.00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、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

10月4日(金) 10:00~12:00
参加費 1,000円(送迎つき)

次回

11月1日(金) 10:00~12:00
詠草提出締切 10月25日(金)

❀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
10月11日(金) 10:00~11:30

参加費 1,000円

内容 みちのくのくに「陸奥国に金を出だす詔書を賀く歌」の
復習 ほその①
(吉江講師のテキストを使って)

◆吊るし雛あかり教室

10月2日・9日・16日・23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



◆あかりリラックス・ヨガ

10月8日・22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



◆あかり書道教室(写経)

10月18日(金) 10:00~11:30

講師 小浜早苗さん
参加費 1,000円

◆オカリナ教室

10月2日・16日(水) 10:00~11:30

講師 赤羽泉美さん
参加費 1回 800円



◆地域支援事業の講座◆

❀あかり卓球クラブ❀



第1~第4 火曜日 13:30~16:00

10月1日・8日・15日・22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

◎お願い◎

卓球の人气が高く、ラケットが不足
気味です。
譲って頂けるラケットがありまし
たら、ご寄付をお願いします。

◆受託事業◆

♡あかりこどもカフェ♡

10月12日(土) 10:00~12:30

- ・内容 学習支援とお散歩
- ・昼食 茸ご飯と季節の天ぷら



10月19日(土) 10:00~12:30

- ・内容 学習支援とピンポン
- ・昼食 チキンのから揚げとコーンスープ

10月の あかりミニミニショップ

都合により休ませていただきます。



◆元気ダンス

10月17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

◆あさカフェ

10月8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

☆11月号の発行は10月25日(金)の予定です



オカリナ教室の皆さんと 一緒に歌いましょう

9月5日(木)

参加者 10名 スタッフ 4名

講師 10名

この日は、あかりで月2回開かれているオカリナ教室(講師:赤羽泉美さん)のメンバーが、日頃の練習の成果を披露する機会です。サロンの皆さんは、歌詞のプリントを見ながら演奏に合わせ、歌って楽しみました。

この日のために用意されたプログラムは、幼い頃から聴きなじみのある24曲。

1年の始まりの「一月一日」「ふじの山」から春(「早春賦」「春の小川」「さくらさくら」など)、夏(「夏は来ぬ」「野に咲く花のように」「さとうきび畑」など)、秋(「まっかな秋」「紅葉」「里の秋」など)へと季節をたどりながら、次々と奏でられました。オカリナの二部合奏や、キーボード(赤羽美知子さん)とフルート(赤羽泉美さん)の母娘共演、演奏形態などにも変化をつけての演奏は聴きごたえたっぷり。曲ごとに解説も付けられ、懐かしい日本の原風景が浮かんでくるようでした。そして、アンコールでは、泉美さんのフルート独奏で「琵琶湖周航の歌」が披露されました。

サロンの皆さんは、

- 楽しかった。きれいな音でよかった。
- オカリナもフルートも間近で聴けてよかった。
- 知っている歌ばかりで、口ずさめた。また聴きたい。
- 感動した。演歌も聴いてみたい。
- 昔のことを懐かしみながら歌った。
- 楽しく聴かせてもらった。
- フルードやオカリナの演奏を聴くのは初めてで、感激した。

と、満足げに話していました。

(一ノ瀬和泉)



<配食事業>

秋のお彼岸「おはぎ弁当」大好評!

9月19日(木)に、秋のお彼岸にちなんだ「おはぎ弁当」を配食しました。当日は、

- 三種のおはぎ(あんこ、きなこ、黒ごま)
- イカフライと野菜の天ぷら
- ひじきの煮つけ
- 生姜酢あえ
- 春雨サラダ

のメニューを168食、9名のスタッフで作業分担して調理、盛りつけました。

春・秋のお彼岸恒例の三色おはぎは人気メニューで、利用者も楽しみにしてくださっています。利用者からは、

- おはぎや天ぷらで、“お彼岸”を感じられた。
- どのメニューも味付けがよく、おいしかった。
- 手のかかるメニューを提供していただき、ありがたい。

などの感想が寄せられました。

限定数を超えるたくさんのご利用に、スタッフ一同感謝、感謝です。

(一ノ瀬和泉)



☆10月の季節弁当

10月18日(金)

秋の恵みを盛り込んだ

「秋の味覚弁当」を配食します

1食 550円

限定 100食

※限定数に達しだい締め切らせていただきます

🍊オレンジカフェ🍊10月の開店日と予定

10月11日(金) お口の体操と切り絵
(昼食) お月見弁当

10月25日(金) お口の体操と読み聞かせ
(昼食) きのご飯と季節の煮物

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!

<ふれあい事業・リメイク教室>

リバーシブルベストが完成!!

実施日 2024年7月1・8・22日(3回)

講師・場所 ワーカーズコレクティブ ひだまり
の皆さん・ひだまり(箕輪町)

作品名 リバーシブルベスト

参加者 6名

【リメイク教室の様子】

型紙を受け取った皆さんは、持参した布地を広げて、すぐに裁断を始めました。

細かいチェック柄の人は、布を見ていると、目が回ると悩んでいます。

作業が進み、裏から周りを縫い、表に返す時、2度返すことをやると、全体が表になります。このことを理解した皆さんは「なるほど!!」と感心しました。

完成した人は、試着して見せてくれました。ステキなできばえに、これから仕上げる人は楽しみになりました。
(千田富子)

完成したリメイク作品(制作者敬称略)



清水 由美子



古村 綾子



松尾 邦子



松尾 邦子



林 正子



林 正子



根橋 三幸



千田 富子

<地域支援事業・予告>

マリンバとフルートのデュオ 開催!!

11月17日(日)13:30~

於:トレーニングルーム

参加費 1,000円

人員 50名程度

マリンバ: 山田洋子さん

フルート: 赤羽泉美さん

女性アーティスト2人による美しいハーモニーをお楽しみください

♪ ピアノと歌の賛助出演(山田祐介さん)も決まりました!



<<自立生活支援事業>>

各種支援を承ります

- ・ 自宅周辺のお手入れ
 - ・ 掃除、片付け
 - ・ 買い物代行
 - ・ 家具の移動
 - ・ パソコンの操作に関する指導
 - ・ 新たな「生活支援」(買い物、金融機関等への付き添い)
- などいろいろな支援に応じます。

お問合せは

あかり事務所 ☎ 41-5256



あかりの畑仕事を

お手伝いして下さる方 募集中!!

共生館の裏の畑に、サツマイモなどを植えて育てています。

畑の草取りや草刈りなどのお手伝いにご協力をお願いします。

<11月号掲載予定記事>

- ・ AED講習会報告
- ・ あかりの防災への取り組み

他