

2024

11月号

No.318

あかり通信

朝晩の冷え込みが厳しくなり、秋の深まりが加速しそうな季節の変わり目。くれぐれも体調を崩しませんように・・・。



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・11月の休業日

3日(日)・4日(月・振)・10日(日)
17日(日)・23日(土・祝)・
24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》

“あかり 秋のコンサート”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

ピアノ・歌：山田祐介さん



※今月号折り込みのチラシもご覧ください

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30日(土) 11:00～

於：共生館あかり玄関前

フードドライブなどの食材を活用して小中学生や
その家族向けに配布します。

(サラダ、果物つき！)(150食限定)

☆「赤い羽根共同募金」の助成金事業です。



☆あかりサロンご案内☆

☆脳トレとまちがい探しをしましょう

11月7日(木) 10:00～13:00

講 師 スタッフ

参加費 1,200 円

場 所 ミーティングルーム

申込締切 11月2日(土)

☆レクリエーションを楽しみましょう

11月14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 11月11日(月)

☆秋・冬を歌いましょう

11月21日(木) 10:00～13:00

講 師 高木玲子さん・林龍太郎さん・佳子さん

参加費 1,200 円

場 所 トレーニングルーム

申込締切 11月18日(月)

☆手話ミュージックを楽しみましょう

11月28日(木) 10:00～13:00

講 師 リュシオールの皆さん

参加費 1,200 円

場 所 トレーニングルーム

申込締切 10月21日(月)

《自立生活支援事業》

自立生活支援部会開催

12月2日(月) 13:30～

内容・災害時の防災について

・福祉サービスの総合補償について

支援スタッフや関心のある方は
ご出席ください。

定例報告 9月の自立生活支援活動

支援件数	75 件	時 間	98.60 時間	支援者	16 名
家事支援	48 件	51.10 時間	介 護	3 件	5.00 時間
代 行	2 件	1.50 時間	付 添	22 件	41.00 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

11月1日(金) 10:00~12:00

参加費 1,000円(送迎つき)

次回

12月6日(金) 10:00~12:00

詠草提出締切 11月29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

11月8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 その②
(吉江講師のテキストを使って)



◆吊るし雛あかり教室

11月6日・13日・20日・27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

11月12日・26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)

11月15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

11月6日・20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

11月5日・12日・19日・26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♡



11月16日(土) 10:00~12:30

- ・内容 学習支援と筒けん作り
- ・昼食 オムレツとスープサラダ

11月30日(土) 10:00~12:30

- ・内容 学習支援と読み聞かせ
- ・昼食 カレー弁当

11月の あかりミニミニショップ

冬季休業させていただきます。

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

11月21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

11月12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、話し会います

☆12月号の発行は11月27日(水)の予定です

「あかり」独自の防災への取り組み始まる

「あかり」では、昨年12月と今年3月の2回、有賀元栄さん（町防災コーディネーター）を講師に、「防災の考え方と『あかり』としての対応」について研修しました。

今年は年明け早々に能登半島が大地震に見舞われました。近年、想定外の大きな自然災害が各地で発生し、いつ、どこで起きてもおかしくないような状況で、危機感や防災への意識がいっそう高まってきたことも「あかり」として防災に取り組む後押しになりました。

「あかり」独自の防災マニュアル作りに向け、まず各事業や講座ごとに、災害時の対応を検討し、取り組み始めた現段階での対応策がまとまりました。

＜共生館内利用の事業・講座（トレーニングルーム、学習室、調理室、事務所）の対応＞

◎避難経路

○使用部屋→廊下→ミーティングルーム（机の下）→中庭

○使用部屋→廊下→玄関→駐車場

◎避難時の行動

- ・タオルで頭部の保護
- ・スリッパのまま
- ・各自の荷物は置いて

◎避難場所での人員確認

- ・参加者
- ・スタッフ
- ・講師（共に行動し人員確認は任せる）

◎状況により次の移動方法

- ・家族の迎え
- ・独居者の送り
- ・各自の帰宅

◎送迎での車の走行中

- ・路肩に止める
- ・鍵を置く
- ・介助しながら避難（車中で待避）

◎事務室

○避難経路→住宅入居者を誘導して非常口→駐車場（人員確認）

○当日の事業・講座の確認

○非常持ち出しは状況に応じる

このほか、会員宅での家事支援や通院付き添いなどを行う「自立支援事業」や、あかりキッチンで「あかり弁当」調理し配達する「配食事業」、担当地区の会場で介護予防事業に当たる「受託事業・よつ

ば」、箕輪町・ひだまりを会場とする「ふれあい事業」のリメイク教室などの事業・講座での対応策も出されています。

また、共生館利用者の個人ごとに、本人氏名や災害時の緊急連絡先等を記した個人認証カード（マイ避難カード）を作成する動きもあります。

こうした取り組み計画の一環で、

10月10日（木）あかりサロン

16日（水）オカリナ教室

16日・23日（水）吊るし雛教室

18日（金）よつば（赤羽）

22日（火）リラックス・ヨガ

と、各事業や講座が避難訓練を実施し、参加者の意識向上も図られました。

今後もいろいろ試しながら、より適切な対応を模索していきます。

☆避難訓練実施例より☆あかりサロン

「いきいき百歳体操」が行われる予定のこの日、講座の冒頭に担当

者の千田富子さ

さんから、サロンの

途中で地震発生

時の避難訓練を

すること、その際

の注意事項など

について説明。そ

の後、参加者は映

像を見ながら百

歳体操に取り組み、

体操のひと区切りの

タイミングで、地震発生！避難訓練開始です。

会場（トレーニングルーム）→（タオル配布）→ほおか

ぶり（頭の保護）→廊下→ミーティングルーム→中

庭（避難場所）と、千田さんの指示に従ってスムーズ

に、またスタッフの介助により車椅子での避難も無

事にできました。

【避難体験した感想】

- ・（車椅子に乗って避難）安心して乗っていられた。
 - ・（車椅子の介助をして）車椅子での移動の時、スロープや段差のあるところでは、上り下りする時に前向きが良いか後ろ向きが良いか迷った。
 - ・避難の時、ミーティングルームから中庭に出て行くという指示を忘れてしまった人もいた。→再度、その場で指示した。
 - ・気づいたら、お互いに声を掛け合うことが大切。
 - ・ミーティングルームから中庭に出る時、杖をついていないと段差があることがわからず、ちょっと怖かった。
 - ・（訓練後に車椅子体験をして）介助者は車椅子に乗っている人に、「動きますね」「止めますね」「～しますね」等こまめに声を掛けるよう心がけたい。
 - ・車椅子に人を乗せた時の重さの感覚が確認できた。
- サロンの皆さんは、地震などが発生した時にどう行動するかを体感できる良い機会となりました。

（一ノ瀬和泉）



🍊オレンジカフェ🍊 11月の開店日と予定

11月8日（金）お口の体操と折り紙
（昼食）サツマイモご飯と秋の煮物

11月22日（金）お口の体操と避難訓練
（昼食）焼肉べんとう

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！

<研修報告>

AED(自動体外式除細動器)講習会

講師 辰野消防署 飯島さん

日時 9月30日(月) 13:30 ~15:00

会場 トレーニングルーム

参加者 15名

もしもの時のために、一次救命処置(心肺蘇生法とAEDの使用)の手順を5グループに分かれて実習しました。

【内 容】

- 1 心肺蘇生法の胸骨圧迫(心臓マッサージ)の講習
胸の真ん中を両手で胸が5cm沈むように、強く30回×3回 絶え間なく
- 2 傷病者発見
安全確認 具
合を尋ねる
(「大丈夫ですか」「わかりますか」など)
反応がない時
大声で応援を
呼ぶ
- 119番通報
通信司令員の指導に従う(電話機のスピーカー
モードの設定方法を確認しておく)
- AED依頼
- 3 呼吸なし
判断に迷う時、直ちに胸骨圧迫を開始する
強く(5cm以上)速く(100~120回/分)絶え間なく
(中断は最小に)
- 4 AEDが現場に届いたら、すぐに電源を入れ傷
病者に装着する
音声ガイダンスで操作方法を案内してくれる
心電図解析
電気ショック必要あり—電気ショックの実施
後、即胸骨圧迫から再開
電気ショック必要なし—直ちに胸骨圧迫から
再開
救急隊に引き継ぐまで、または傷病者に普段ど
おりの呼吸や目的のある動きが認められるま
で、一次救命処置(AEDが届かない場合は、心
肺蘇生法もしくは胸骨圧迫のみ)を続ける

*AEDとは、心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器

(報告: 福山民子)



♪あかりうたごえ喫茶♪

11月25日(月) 13:30~15:00

参加費 500円

持ち物 愛唱歌集(野ばら社)

会場 トレーニングルーム

伴奏者 川越ようこさん

申込締切 11月22日(金)

秋の歌を中心に歌います。お出かけください!



<配食事業>

「秋の味覚弁当」で「秋到来」

長かった残暑が一変、秋の気配が深まり始めた10月18日(金)、「秋の味覚弁当」を配食しました。

今回のメニューは、

- 栗ごはん
- 白身魚のフライ
- 根菜煮
- 梅肉あえ
- スウィートポテト

で、8名のスタッフで148食の調理、盛り付けに当りました。

メインの栗ご飯の栗は、会員や一般の方から提供していただき、スタッフがこつこつ皮をむいて準備。スウィートポテトは、蒸したさつま芋をつぶし、砂糖、塩、牛乳、バターを加えてよく混ぜ、俵型に成形し、卵黄を塗ってオーブン焼きしました。スタッフが手をかけて仕上げた一品です。

利用者からは、

- ボリューム感があって、満足した。
- 栗やさつま芋など秋の食材を使ったメニューで、秋の到来を感じた。
- よい味付けで、おいしくいただいた。
- いつも季節感たっぷりのお弁当を配食していただきありがたい。

などの声が届きました。四季の味わいを楽しんでいただけるのは、配食のスタッフのやりがいにつながり、これからも頑張れる励みになりますね。

(一ノ瀬和泉)



<避難訓練のお知らせ>

11月11日(月) 13:30~

今回は地震発生時の避難訓練を実施します。関係者はご参加ください。

「もしも」の時のために、備えは万全にしておきたいです。

<12月号掲載予定記事>

- 薬草について知る健康講座開かれる
- 地震時の避難訓練行われる

他