

2024

12月号

No319

あかり通信

ともかくもあなた任せの年の暮れ（小林一茶「おらが春」より）
自然の流れに沿って
平穏な年の瀬を迎える、
という心境でしょうか。



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・12月の休業日

1日(日)・8日(日)・15日(日)・
22日(日)

年末年始休業

12/29(日)～1/5(日)

開館時間 月～金 9:00～17:00
土曜日 10:00～13:00

《あかり弁当より》

12月20日(金)に

「クリスマス弁当」を配食します

クリスマスにちなんだメニューを
盛り込みます。ご利用ください。



限定100食、価格は通常と同じ550円です。
ご注文は12月6日(金)より受け付けます。
※限定数に達し次第締め切らせて
いただきます。

●「あかり弁当」年末年始の配食予定 ●

年内は12月27日(金)まで

年始は1月7日(火)から配食します。

お申し込みは、ご利用の2日前までに

[1月7日分のご注文は年内12月27日(金)までに]

あかり事務所 ☎41-5256 まで

《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

・福祉サービス総合補償について

支援スタッフ・関心のある方はご出席ください。

＊あかりサロンご案内＊

☆腹話術とマジックを楽しみましょう

12月5日(木) 10:00～13:00

講師 山寺正子さん

参加費 1,200円

場所 トレーニングルーム

申込締切 12月2日(月)

☆昔の遊びを楽しみましょう

12月12日(木) 10:00～13:00

講師 みのわお手玉の会の皆さん

参加費 1,200円

場所 トレーニングルーム

申込締切 12月9日(月)

☆ペットボトルボウリングをしましょう

12月19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 12月16日(月)

☆定期の健康チェックをしましょう

12月26日(木) 10:00～13:00

講師 吉田まゆみさん

参加費 1,200円

場所 ミーティングルーム

申込締切 12月23日(月)

《自立生活支援事業》

年末に向けた支援を承ります

- ・暮れの大掃除 ・年賀状の代筆、作成
- ・蛍光灯の交換 ・障子の張り替え
- ・生活支援(買い物、金融機関付き添い)

★雪かき支援には応じかねます。

年内の支援はお早めに

あかり事務所 ☎41-5256 までご連絡ください。



定例報告 10月の自立生活支援活動

支援件数	85件	時間	112.50時間	支援者	15名
家事支援	60件	66.50時間	介 護	3件	3.00時間
代 行	4件	2.00時間	付 添	18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

12月6日(金) 10:00~11:45

参加費 1,000円(送迎つき)

次回

2025年1月10日(金) 10:00~11:45

詠草提出締切 12月27日(金)

❀古典に親しむ

吉江講師の都合により

12月~2025年2月はお休みです

2025年3月14日(金)から
再開の予定です。
期待してお待ちください!!



◆吊るし雛あかり教室

12月4日・11日・18日・25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

12月10日・24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)

12月20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

12月4日・18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

12月3日・10日・17日・24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♡



12月7日(土) 10:00~12:30

- ・内容 学習支援とクリスマスグッズ作り
- ・昼食 豚汁と焼きそば

12月21日(土) 10:00~12:30

- ・内容 学習支援とクリスマス会
- ・昼食 パエリアとフライドチキン

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

12月19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

12月10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

☆2025年1月号の発行は12月24日(火)の予定です

＜地域支援事業＞ 健康講座

身近な薬草を知って健やかに暮らそう！

★ボランティア・市民活動振興事業助成金を活用★

10月21日（月）に、22名が参加して開催。
「えんめい茶」でおなじみ、(株)黒姫和漢薬研究所の三代目取締役・企画室長の狩野森(かのうしん)さんを講師に、講義とワークショップの二本立てで行われました。会場のトレーニングルームに入ると、参加者一人ひとりにウェルカムティー（えんめい茶）が渡され、まず一服。

前半の講義で、狩野さんは、プロジェクターで映した画像に沿って、研究所の歴史をたどりながら、薬草や野草それぞれの特徴や分類、効用などを、わかりやすく説明。当日の朝採取してきたという野草の実物も見せてもらい、自分で採取したり、焙煎する際のポイントも学びました。「杜仲茶」や「どくだみ茶」（小川村産）の試飲の時間もありました。

🍵美味しい「和ハーブティー」の3つのポイント🍵

①産地や採取の時期

産地…国産のものが安全

採取時期…花が咲く前～咲く時期の成分が高い

②加工方法（乾燥と焙煎）

薬物焙煎…クマザサ、どくだみ、エンメイ草、杜仲、甘茶など

実物焙煎…ハトムギ、ハブ茶、玄米、小豆等の穀物

③美味しい淹れ方

- 煮出し…ティーバッグ1つに対し水の量は1ℓが目安（水から入れるとまろやかに）

濃さはお好み。沸騰後5分ぐらい煮出す

（杜仲茶、ヨモギ茶、クワ茶、ハトムギ茶）

- お湯出し…急須とカップをあらかじめ温める

お湯の温度は100℃ 3分蒸らすのが重要

（どくだみ茶、ビワ茶、イチョウ茶、柿の葉茶）

また、山間地域の人口減少（栽培・採取農家減少）による収穫量の減少や、気候変動による産地の移動、中国の生薬原料の輸出制限などが大きな社会問題になるなど、薬草業界がいろいろな課題を抱える厳しい現状にも触れました。そんな中で新たに土地を確保して甘茶や杜仲茶の育成を始めた、未来を見据



えた取り組みについての話も聞けました。

後半は、いよいよ、各自の体調に合ったブレンドティー作りのワークショップです。「食事のお供に」（ハブ茶、杜仲茶、クワ茶）、「アンチエイジング」（ルイボス、スギナ、スイカズラ、ビワ葉）、「冷え知らず」（和紅茶、クコ葉、ヨモギ、生姜、みかん果皮）、「高血圧予防」（どくだみ、カキ葉、ヨモギ、クワ葉）など15種類の中から、作りたいテーマのブレンドを各自2種類ずつ選び、専用のサジで野草の分量を計って狩野さんに渡し、ティーバッグに入れてもらいました。皆さん、ご自身の体調に合ったブレンド茶を持ち帰り、健康的なティータイムを過ごされたことでしょう。

＜参加者の声＞

- 薬草、野草のお茶も、それぞれの味があって、おいしかった。
- 薬草や野草をいろいろ教わり、勉強になった。それに効能があることがわかった。友達を誘えば良かった。
- いつも飲んでいて、元気の元になっている。

さらに参加者の中から「工場や農場を見学してみたい」との声も上がり、狩野さんも快諾。見学に最適という、来年の春か夏頃、フィールドワーク（野外学習）として、実現するかもしれません。

（一ノ瀬和泉）



年末に向け共生館周辺を整備

11月18日（月）に、「あかり」スタッフ13名ほどが参加し、1年間の感謝を込めて、共生館ロータリーや中庭、駐車場周辺を中心に、今年最後の手入れをしました。花壇や中庭の草取り、落ち葉や木々の枝払い、プランターの片づけなどを、協力して作業。スツキリときれいに整備できました。

「あかり」では、日頃から定期的に5名位ずつのグループ単位で、玄関前の花壇や中庭のプランターの花の手入れや草取り作業を行っていて、全グループ合同で行った今回の整備が年内最後。

来春には、花いっぱいの花壇やプランターが、来館者の目を楽しませてくれそうです。



🍊オレンジカフェ🍊 12月の開店日と予定

12月6日（金）お口の体操と
クリスマスグッズ作り
（昼食）お蕎麦と天ぷら

12月20日（金）お口の体操と読み聞かせ
（昼食）クリスマスメニュー（パエリア）

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！

<地域支援事業>

聴衆を魅了！「秋のコンサート」

11月17日（日）に、トレーニングルームにおいて、豪華なコンサートが開かれ、50人を超す来場者が、美しく心地よい音色に酔いしれました。

演奏者は、「あかり」ではおなじみの赤羽泉美さん、岡谷市で音楽教室「YYミュージック」を運営する山田洋子さん、祐介さんご夫妻と愛息の寛人さん（小学3年生）、の4名です。

コンサート前半は、「小さい秋みつけた」ーピアノ（洋子さん）、フルート（泉美さん）、歌（祐介さん）の共演からスタート。続いて泉美さんのオリジナル曲「風のステンドグラス」と「白鳥」（動物の謝肉祭より）の2曲はフルート



（泉美さん）とピアノ（洋子さん）のデュオで。またバレエ音楽「くるみ割り人形」の中から「アラビアの踊り」はマリンバ（洋子さん）、ピアノ（祐介さん）、フルート（泉美さん）、タンバリン（寛人さん）、「中国の踊り」はピッコロ（泉美さん）、ピアノ（山田夫妻）、鉄琴（寛人さん）、「あし笛の踊り」はフルート（泉美さん）、マリンバ（洋子さん）、ピアノ（寛人さん）など、曲ごとに楽器や演奏者を組み替えたり、様々なバリエーションで楽しませてくれました。

休憩をはさみ後半では、ディズニーの名曲から「いつか王子様が」「星に願いを」など、聞きなじみのある曲を披露。「もみじ」や「赤とんぼ」といった唱歌を会場の皆さん全員で歌い、きれいなハモリの場面もありました。泉美さんのトークも随所に入り、会場は和やかな雰囲気になりました。

予定のプログラムが終わると、会場はアンコールを求める拍手の嵐！それに応えて、「道化師のギャロップ」と「琵琶湖周航の歌」の2曲を演奏していただき、大喝采のうちに終演となりました。

参加者からは、

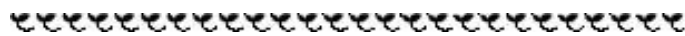
- ・バラエティーに富んで、いいコンサートだった。
- ・組み合わせもいろいろ変わり聴きごたえがあった。
- ・心がほっこりする温かいコンサートで、とても良かった。
- ・一緒に楽しめた。
- ・素晴らしくて感激。はまりそう。
- ・フルートやピッコロ、マリンバを生で、間近で聴けて感動した。



・知らない曲もあったけれど、すごく楽しめた。ディズニーが好きなので、特に良かった。（中学生）などの声が聞かれました。

廊下に並べられた彩り豊かなシクラメンの鉢を、帰りがけに買い求める姿も見られました。皆さんの耳も目も心も満たされたひと時になったようですね。

（一ノ瀬和泉）



子育て応援のイベントに参加

11月9日（土）に役場駐車場や町民会館を主会場に開催された「辰野町子育て応援フェス2024」に、「あかり」も参加しました。このフェスは「いい育児の日」（11月19日）に合わせて「家族で楽しむ・ふれあう」をテーマに、子どもの成長と子育てを応援する事を目的として、昨年からはまったイベント。子どもたちにとって、楽しいこと満載の日です。

フェスはダンスチーム「GRACE」によるキッズダンスの発表で開幕しました。屋外では、町内外からのキッチンカーが軒を連ね、消防車両展示、郵便局コーナー、バレーボールやミニアスレチックなどのスポーツ体験コーナー、宝投げなどで大賑わい。町民会館内では、子育て支援団体が参加し、体験やワークショップ等それぞれ趣向を凝らした内容で来場者を呼び込んでいました。

「あかり」ブースは、2階ホワイエの一角に設置。企画のひとつはポテトチップスが入っていた筒型の容器を利用（SDGs）し、投



げ上げたボールをけん玉のようにキャッチする——自分で投げてキャッチしたり、2人でキャッチボールしたり…などで楽しめる「筒けん」です。今回は用意した何種類もの塗り絵の中から、好きな絵柄を選んで塗り絵したあとその筒に貼り付けて、ボールと一緒に持ち帰ってもらいました。また、折り紙でいちごを折ってもらい、壁に貼った大きなホールケーキの絵に貼りつけてもらう（貼らずに持ち帰りもOK）という企画もしました。

スタッフ5名が、筒けんの遊び方や折り紙のアドバイスなどで対応。訪れた多くの親子連れに楽しんでもらえ、交流の機会となりました。子育て支援の一助ともなりました。

（一ノ瀬和泉）

<2025年1月号掲載予定記事>

- ・カレー弁当無料配布
- ・避難訓練（地震・水害時の避難）

他