2025

2月号

No321

あかり通信

心無いSNSの投稿や拡散等で、
重要な選挙や人命にまで
影響する事態に…。
確証のない投稿は
慎みたいものです。

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　ホームページ　https://www.npo-akari.com

あかり事務所・2月の休業日

2日(日)・9日(日)・11日(火・祝)
16日(日)・23日(日・祝)
24日(月・振替)

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“食”を支援

カレー弁当を無料配布します！！

2月22日(土)11:00～(150食限定)

場　所　共生館あかり玄関前

上伊那地域振興局や生活クラブなどから頂いた食材を活用して、小中学生向け「カレー弁当」（サラダ、果物付き）を無料配布しますのでお越しください。
働く親御さんやお子さんの休日の“食”を支援します。

予告

3月8日(土)こどもカフェ開催日に合わせ「もったいない交換会」を行います。

★衣類や文具類など、交換会への出品を受け付けています。ご協力お願いいたします。
※お問い合わせは あかり事務所 まで

✿あかりサロンご案内✿

✿太極拳と絵本を楽しみましょう
2月6日（木）10:00～13:00
講　師　上島陽子さん
参加費　1,200円
申込締切　2月3日(月)

✿お楽しみ会をしましょう
2月13日（木）10:00～13:00
講　師　赤羽地区社協語り部の会
参加費　1,200円
申込締切　2月10日(月)

✿辰野いきものネットワークのお話
2月20日（木）10:00～13:00
講　師　土田秀實さん
参加費　1,200円
申込締切　2月17日(月)

✿絵本の朗読を楽しみましょう
2月27日（木）10:00～13:00
講　師　すみれ会の皆さん
参加費　1,200円
申込締切　2月22日（土）

≪自立生活支援事業より≫
時期に合わせた支援、通院付き添い、買い物代行「生活支援」(買い物、金融機関等への付き添い)など、遠慮なくお申し付け下さい。
あかり事務所 ☎41-5256 までご連絡下さい。

❄雪かき支援には応じかねます❄
大雪で移動困難な時など、支援をお受けできない場合もあります。ご了承下さい。

＜予告＞自立生活支援部会 開催
3月24日（月）13:30～
※詳細は3月号でお知らせします。

定例報告　12月の自立生活支援活動

支援件数	62件	時　間	65.00時間		支援者	9名
家事支援	39件	21.50時間		介　護	2件	2.00 時間
代　行	0件	0.00時間		付　添	21件	41.50 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

２月 ７日（金）10:00～11:30
参加費　1,000 円（送迎つき）

一緒に楽しむ仲間を募集中

次 回
３月 ７日（金）10:00～11:45
詠草提出締切　２月 28 日（金）

✿古典に親しむ

吉江講師の都合により
３月までお休みです

◆吊るし雛あかり教室

２月５日･12 日･19 日･26 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

２月 25 日（火）10:00～11:15
１回目が祝日のため１回のみの開催です
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）

２月 21 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

２月５日・19 日（水）10:00～11:00
講　師　赤羽泉美さん
参加費　１回　800 円

◆あさカフェ

２月 11 日（火・祝）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

♪あかりうたごえ喫茶♪

２月 24 日（月・祝）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　赤羽美知子さん
申込締切　２月 22 日（土）

冬～春の歌を中心に歌います。
お誘い合わせてお出かけください。

◆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
２月４日・18 日・25 日
11 日は祝日のためお休みです。

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８日（土）10:00～12:30
・内容　学習支援とドッジボール大会
・昼食　おにぎりと焼き肉

２月 22 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

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 20 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

☆ ３月号の発行は２月 26 日(水)の予定です

「あかり」独自の防災への取り組み 続報

昨年 11 月号で独自の取り組みが始まったことを掲載しました。その後、12 月から 1 月にかけて検討・確認された事項についてお伝えします。

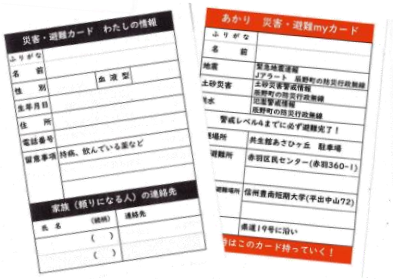
1，「あかり」防災組織図の確認
・緊急連絡網更新→12 月 23 日確認済み
・「あかり防災計画」に記載された連絡網は、2022 年 11 月 14 日付のものだった→早急に内容を確認、更新し、作成日を記入する

2，事業ごとの責任者
・各事業・講座ごとに「全体責任者」と「誘導責任者」を決めておく

3，各事業ごとの心配事・避難における課題
・高齢の参加者が多い「あさカフェ」や「短歌」などは、誘導方法などが心配→自分たちで落ち着いて行動するように

4，各事業ごとの避難経路
◎共生館内利用の事業・講座の場合
（トレーニングルーム、ミーティングルーム、学習室、調理室、事務室）
各会場→廊下→玄関→駐車場南側
・中庭に避難した後、駐車場南側に移動する時、両側の建物が倒れ移動が困難になる可能性がある
・建物の耐震について調査した後、決定する
・高齢者が参加している事業・教室のスタッフは、移動困難者の日常状態を把握しておく⇒参加者のリスト化

5，会員の個人カード作成を進める
・個人の氏名、性別、血液型、生年月日、住所、電話番号、留意事項、連絡先など個人の情報を記入（任意）
・カードに「非常時・緊急時以外は使用しない」という但し書きを明記する
・３月頃までには完成させたい



個人カードイメージ(両面)

6，「あかり」として用意する防災備品
・非常食
・救急箱（巾着袋）…ばんそうこう、包帯、ガーゼ、三角巾、清浄綿、ピンセット、はさみ 等
・使い捨て手袋 ・防災頭巾 ・タオル
・非常用ラジオ ・非常用ライト ・予備乾電池
＜町で用意される予定＞
・毛布 ・ブルーシート ・備蓄用水
☆保管場所（倉庫）・・・屋外に必要か？
町保健福祉課と相談

7，その他
・災害時事務室内の書庫等が倒れる危険性があるため、今後事務室内も上履き（スリッパ）のまま入ってよいことになった。
・防災用ヘルメット 1 個を館内放送機器下に備え付けた。

今後も課題を解決しながら、より適切な対応策の検討を進める予定です。

＜研修会参加報告＞
「ケアマネージャー連絡会」に参加

昨年 12 月 17 日に行われた「ケアマネージャー連絡会」は“インフォーマルサービスについて考える”がテーマでした。この連絡会は定例的に開催されており、今回は公的なサービス以外の支援をしている「あかり」の話を聞きたいということで辰野町より講師派遣の依頼を受け、理事長と小林で参加しました。内容は、
・事業についての概要
・自立生活支援の説明 他
・金銭管理が困難な方の受診等の支援者立替払い
・「生活支援」辰野町内に限り金融機関、買い物等交通費なしの付き添い支援が出来ること
・配食事業では、弁当配達時見守り、安否確認
といった、できる範囲の説明をしました。

また、事業をする上での困りごとについて話してほしいとのことで、
・認知症の方の受診付き添い支援で、出掛けることを拒否されることがある
・医療機関での待ち時間が長く利用者が疲れてしまうことがある等、話しました。

その後、インフォーマルサービスに関わるグループワークを行い、５つあるテーマの中の２つのグループの話し合いに参加しました。

この会に参加して、「あかり」を知って頂くよい機会になったと思います。説明したことを少しでもケアマネさんに参考にして頂けたらうれしいです。また、日頃ケアマネさんがご苦労されていることに頭が下がる思いでした。 （報告：小林道子）

＜ふれあい事業＞リメイク教室
「お魚のキーホルダー」の制作

実施日時 2 月 17 日（月）13:00～16:00
場 所 ミーティングルーム
講 師 ﾜｰｶｰｽﾞｺﾚｸﾃｨﾌﾞ ひだまりの皆さん
参加費 700 円 ＋材料費 500 円
参加人数 10 名位
持ち物 裁縫道具
申込締切 2 月 7 日(金)

作品イメージ

オレンジカフェ ２月の開店日と予定

２月７日（金）お口の体操と簡単手芸
（昼食）ちらし寿司

２月２１日(金) お口の体操とニュースポーツ
（昼食）お楽しみ弁当

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！

＜配食事業＞

ひと足早く“クリスマス”気分に

12 月 20 日（金）に、「クリスマス弁当」を配食しました。本当のクリスマスより４～5 日早い企画でしたが、164 食の注文を受け、

・炊き込みご飯
・フライドチキン
・ポトフ
・切り干し大根サラダ
・カップケーキ

と、クリスマス感を盛り込んだメニューを、９名のスタッフが役割分担して調理、盛り付けしました。

ツリー型のご飯やフライドチキンは、あかりのクリスマス弁当恒例のメニュー。この組み合わせが毎回好評のため、継続しています。

利用者からは、

・ツリー型のご飯もフライドチキンも良い味付けで最高。ひと足早くクリスマスの雰囲気を味わえた。
・りんごの甘煮が入ったカップケーキもおいしかった。
・どのメニューも手作りの温もりが感じられ、良かった。
・ツリーのご飯、大好きな唐揚げ…どれからご馳走になろうかと迷った。目で楽しみ、味で楽しみ、おいしくいただいた。

などの感想が寄せられました。

皆さんからの温かい声が、日頃の弁当配食を担うスタッフへの大きな励みとなっています。

（一ノ瀬和泉）

予 告　次回の季節の弁当
春のお彼岸にちなんだ
おはぎ（ぼた餅）弁当を
３月 21 日（金）に配食します。

※詳細や申し込みについては３月号でお知らせします。

―・― お楽しみに ―・―

HandinHand

スタッフ紹介♪ Vol.44

大野（おおの） 文子（ふみこ） さん 77 歳
＊配食事業
「あかり弁当」調理スタッフ

♡あかり会員になって２０数年。これまではあかりサロンや家事支援等手伝っていました。
♡今度は「あかり弁当」の調理を楽しくやっています。
♡高齢者教室で「麻雀」を知り、毎週出かけるのが楽しみです。

荒神山公園春まつりに合わせ
あかり吊るし雛を展示します
2/8（土）～3/15（土）
於：たつのパークホテルロビー
お出かけください

昨年の展示より

体験教室開催
３／１（土）10:00～（受付 9:30～）
「豆」のストラップ(またはブローチ)制作
まめ（丈夫）になれるように、元気に暮らせるように の願いを込めたお守りです。

於：たつのパークホテル
参加費　500 円
★当日、会場でお申し込みください。

＜３月号掲載予定記事＞
・えごま料理講習会
・味噌づくり教室　　他