

2025

5月号

No324

あかり通信

新緑と爽やかな初夏の風に包まれる清々しい季節。農作業に、お出かけに…何をするにも腰が軽く—なりそう！？



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・5月の休業日

3日～6日(土～火 4連休)
11日(日)・18日(日)・25日(日)

開館時間 月～金 9:00～17:00
土曜日 10:00～13:00

2025 年度 あかり定期総会

5月18日(日) 午後1時～3時

会 場 共生館あさひヶ丘トレーニングルーム

持ち物 議案書 (事前にお読みください)

年1回の総会です。時節柄健康状態に留意して無理のない範囲でご出席ください。

議案書(正会員のみ)は5月号「あかり通信」と一緒にお届けします。

年会費納入方法について

★口座引き落としの場合

6月20日(金)に引き落とされる予定です。

新規に申し込まれる方、口座名義を変更する方は4月中に あかり事務所☎41-5256 までご連絡ください。

★現金で納入される場合

①納入書に現金を添え、事務所に直接届ける。

②あかり通信配布者に預ける。

③口座振込(口座番号は、あかり事務所にお問い合わせください)

いずれでも結構です。5月18日(日)総会当日までに納入をお願いいたします。事務処理の都合上、変更等のご連絡は、お早目をお願いします。

※あかり通信配布ボランティアさんにはご苦勞をおかけしますが、よろしくお願いします。

☆あかりサロンご案内☆

☆お手玉ゲームを楽しみましょう

5月1日(木) 10:00～13:00

講 師 スタッフ

参加費 1,200 円

申込締切 4月28日(月)

☆囲碁ボールを楽しみましょう

5月8日(木) 10:00～13:00

講 師 スタッフ

参加費 1,200 円

申込締切 4月28日(月)

☆大きな声で歌いましょう

5月15日(木) 10:00～13:00

講 師 藤森みゆきさん

参加費 1,200 円

申込締切 5月12日(月)

☆太極拳と絵本を楽しみましょう

5月22日(木) 10:00～13:00

講 師 上島陽子さん

参加費 1,200 円

申込締切 5月19日(月)

☆二胡の演奏を楽しみましょう

5月29日(木) 10:00～13:00

講 師 二胡にこクラブの皆さん

参加費 1,200 円

申込締切 5月26日(月)

たつのパークホテルロビーに
置き型「兜(かぶと)」他吊るし雛
展示は5/5(月)まで
— お出かけください —



定例報告 3月の自立生活支援活動

支援件数	48 件	時 間	47.00 時間	支援者	11 名
家事支援	32 件	16.00 時間	介 護	0 件	0.00 時間
代 行	1 件	0.50 時間	付 添	15 件	30.50 時間

❖短歌に親しむ

5月2日(金) 10:00~11:30

参加費 1,000円(送迎つき)

次回

6月6日(金) 10:00~11:30

詠草提出締切 5月30日(金)

❖文学を楽しむ 《新企画》

古典から近代まで先生の解説を聞き、物語の世界を楽しみましょう。

5月9日(金) 10:00~11:30

講師 矢島良幸さん

参加費 1,000円(送迎つき)

内容 新たに始まるこの講座について
先生の構想・参加者の希望など

◆吊るし雛あかり教室

5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



◆あかりリラックス・ヨガ

5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

5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。

お試して
参加して
みませんか?

◆元気ダンス

5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

楽しみながら
心も体も元気に
参加者募集中!!

♪あかりうたごえ喫茶♪

5月26日(月) 13:30~15:00

・参加費 500円

・持ち物 愛唱歌集(野ばら社)

・会場 共生館トレーニングルーム

・伴奏者 川越ようこさん

・申込締切 5月24日(土)

春~夏の歌などを歌います。

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

5月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♡

5月10日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援と馬鈴薯の種まき

・昼食 おにぎりと草餅、山菜のてんぷら

5月24日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援とボッチャ

・昼食 焼きそばとから揚げとサラダ



あかりミニミニショップ 5月より再開!

5月24日(第4土曜日) 10:00~

於: あかり玄関前

日用品・手芸品、自家製野菜など販売します。
お楽しみに!

◆オカリナ教室

5月7日・21日(水) 10:00~11:30

講師 赤羽泉美さん

参加費 1回 1,000円



<6月号掲載予定記事>

・あかり定期総会 開催

・「文学を楽しむ」の講座スタート

他

☆ 6月号の発行は5月28日(水)の予定です

2025年度の始まりにあたって

理事長 小林テル子

NP0 法人「あかり」は 2025 年 5 月で設立以来 28 年目を迎えます。会員の皆様のご理解、ご協力の賜物と感謝申し上げます。

2024 年度、辰野町においては自然災害も比較的少なく、穏やかな日々を過ごすことが出来ました。ですが、日本全体で捉えると、能登では元日の大地震に続き 9 月に豪雨災害に見舞われたり、2025 年 3 月には、かつて「東日本大震災」で被災した大船渡で大規模な山林火災が発生し、再建したばかりの住宅をまたしても失う方々があったりと、異常気象等による自然災害の恐ろしさや悲惨さを感じる年でした。世界中の環境悪化は、いつどこで災害が起こってもおかしくない状況となっています。そうした中「あかり」では自主防災計画を検討し、もしもの時の行動確認を致しました。

身近な暮らしについては、町の人口減少、少子高齢化、さらに住民の自治組織の維持継続が厳しくなる等、寂しい状況が目にとまります。だからこそ私たちのような自主的な NP0 法人の活動・事業は重要性を増しています。

配食弁当は多くの方に利用していただけるようになりました。食事は生きる上で基本の支援です。また 3 月に実施した「もったいない交換会」では、新聞の効果もあり大勢の方が対応して下さり、驚くほどたくさんの物品が集まりました。交換会当日は予想以上の来場があり、人と人をつなぐことや、SDGs の視点からも、交換会開催の目的を達成することができました。「あかり」の底力を見た思いです。

「困った時にはお互いさま」の合言葉で、どれだけ大勢の方のお役に立つことが出来たでしょうか。助け合い支援活動を中心に据えて、今年度も活動します。新しい講座を企画したり、様々な事業を精一杯実施していきます。これから「あかり」で取り組んでほしい事業がありましたらお声を聞かせてください。会員の皆様とともに考え、その時に必要な事業を進めていく組織です。今年度も「あかり」を宜しく願い致します。

<自立生活支援事業>

スキルアップ講座開催

日 時 3 月 24 日 (月) 13:30~15:20

会 場 ミーティングルーム

講 師 平出よつば薬局 小山俊平さん
(管理薬剤師・漢方生薬認定薬剤師)

参加者 15 名

【テーマ】お薬・漢方のお話
～薬局を上手に利用しましょう～

【内 容】 資料に基づいて、お話をお聞きました

① 自己紹介

- ・平成 22 年～病院勤務（主に病棟業務）を経て、令和 2 年によつば薬局を開局
- ・病院薬剤師の経験を活かし、漢方をより多くの人に役立てることが出来る薬局をと、いろいろな処方せんを扱う病院の横ではない場所に開局した。

② 薬局薬剤師の仕事の紹介

- ・薬剤師は「薬の専門家」くすり＝リスク 患者さんが安全に薬物治療を受けられるようにするため。
⇒「医薬分業」
- ・薬局で出来ることは…処方せん調剤 ⇒ 薬は正しく使わないとキケン

残薬問題 ⇒ 1000 億
あると言われている
多剤併用 ⇒ 無駄な
薬が多い可能性がある
OTC (市販薬) の活用
⇒ 薬剤師に相談して、
薬を購入する



健康相談 ⇒ 体調のことを気軽に聞ける など

- ・血液検査の結果を見て、薬が安全に使えているかを確認。血液検査は薬剤師にも見せる。
- ・かかりつけ薬局（薬剤師）を選びましょう
薬の情報を一元的に把握し、飲み合わせや重複投与の確認の他、効果や副作用を継続的に確認できる。いざというとき（休日・夜間を含め）相談できる。

③ 漢方について…詳しくは直接、よつば薬局へ。

④最後に…すべての症状や病気が、薬でよくなるということはない。薬に頼りすぎないため、日々の健康を維持するために、食事・運動・生活習慣を見直すことが基本です。

2. 質疑応答 参加者本人や家族についての、相談がありました。

(講座報告より抜粋)

🍊オレンジカフェ🍊5月の開店日と予定

5月9日(金) お口の体操と歌を歌おう
(昼食) たけのご飯弁当

5月23日(金) お口の体操と絵手紙
(昼食) オムライス弁当

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!

＜いきがづくり推進事業＞

写経の奥深さ学んだ書道教室終了

「書道教室」が、3月21日（金）に最終回を迎えました。

この教室は、小浜早苗（桂雪）さんを講師に、2017年（平成29年）4月から2年間、2年のプランクをはさんで2021年（令和3年）4月から2年間、2023年（令和5年）5月から約2年間と、通算3期約6年間、毎月第三金曜日に開かれてきました。「お手本の上からなぞる」のではなく、お手本を見ながら、「般若心経」の一字一字を自らの筆文字で綴っていくという手法が、「あかり書道教室」の特徴。受講者は、心静まる貴重な時間を楽しみに、大切に、取り組んできたようです。



ミーティングルームのホワイトボードに貼られた一人ひとりの“渾身の276文字”は、書き手の個性までも伝わってくるような素晴らしい作品揃い。受講を終えた参加者は、

- ・必死に書いてきた。小さい文字は難しく、いい経験になった。教えていただいてよかった。
 - ・今日で終わりだと思うと切ない。金粉の墨で書いているが難しく、なかなか納得がいけない。4年間参加して、いづらか納得できたかな。
 - ・3期6年間通っていたので寂しい。書くことは嫌いじゃないから、写経に向き合えてよかった。皆で同じ目的を持って頑張れた貴重な時間に感謝。
- と、感慨深げ。そして講師に感謝の花かがしが贈られました。小浜さんは『写経』は少々ハードルが高く、皆さん大変だったと思いますが、よく頑張りました。せっかく経験したので、大きな文字を4～5字半紙に書くなど、これからも書道に親しんでほしい」と受講者にエールを送っていました。

皆さんの作品は額装し、あかり定期総会の時に展示される予定です。（一ノ瀬和泉）

教室に2期4年間参加されたS・Yさんが、感想を寄せてくださいました。

写経は字が細かく、思った以上に集中力が必要で、上手に書けたと思って、次の字で失敗してガッカリ😞することもあり、何回書いても満足できる1枚には仕上がらない、なかなか思うようにならないところが大変でした。思い直して「今度こそ」という原動力にもなって続けてこられたのかな、と思います。自分なりに頑張った4年間が終わったと思うと寂しく感じます。

書き方で色々な表情が出る筆字に親しむことができて、楽しい教室でした。

ありがとうございました。

S・Y

《あかりサロン》へのお誘い

《あかりサロン》へ来てみませんか？

ギター演奏・歌いましょう・3B体操・囲碁ボールや健康チェックなど多彩な内容で実施しています。～ ご自宅まで送迎します ～

毎週木曜日 10:00～13:00 於：共生館
参加費 1,200円 昼食はあかり弁当
皆さんと一緒に過ごす元気をもたえ楽しくなります。きっと木曜日が待ち遠しくなりますよ。お試し参加もできるので一度見に来てください。お待ちしております。（あかりサロンスタッフより）

＜いきがづくり推進事業＞

特別講座のお知らせ

☆カルトナージュ☆

厚紙で組み立てた箱などに布を貼りつけて仕上げます。

（講師が用意したキットを使用） 作品イメージ

開催日時 5月31日（土）9:00～12:00

講師 須佐範子さん（あかり会員）

参加費 1,500円（キット代含む）

持ち物 定規、筆、プラスチック（最小サイズ）
ピンセット、はさみ、木工用ボンド

定員 8名 ※定員に達しだい締め切り



＜配食事業＞

開花にぴったり「お花見弁当」配食

町内にもちょうど桜前線がやってきた4月11日（金）に「お花見弁当」を配食しました。この日のメニューは、

- ・ちらし寿司
- ・魚の西京焼き
- ・煮物 ・青菜のサラダ
- ・お花見団子

と、「お花見」をイメージ。

スタッフ8名で、149食

を調理・盛り付けました。利用者にも好評で、

- ・ちらし寿司も彩りよく、煮物には桜型の人参、ピンクと緑の二色団子も春らしかった。
- ・ちらし寿司、焼き魚、お団子…どのメニューもおいしく、お花見気分を味わえた。

等の感想が聞かれました。お弁当を持って桜見物に…という方もあったかもしれませんね。（一ノ瀬和泉）



5月の季節弁当のお知らせ

5月30日（金）さつき弁当

五平餅をメインとし、季節の味を盛り込みます。

限定100食 価格は550円です。

☆ご注文受付は 5月20日（火）より

※限定数に達しだい締め切らせていただきます。