

2025

7月号

No326

あかり通信

真夏のような暑さの連続も梅雨のうっとうしさも不快だし、熱中症も心配…十分な水分、栄養、休養が大切な時期です。



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・7月の休業日

6日(日)・13日(日)・20日(日)
21日(月・祝)・27日(日)

開館時間 月～金 9:00～17:00
土曜日 10:00～13:00

《研修》「ちょこっとスマホ講座」

講師 福田幸子さん
(辰野町地域プロジェクトマネージャー)
日時 7月28日(月) 13:30～14:30
内容 ・QRコードの読み取り方法
・辰野町公式LINEの使い方
防災情報へのアクセス、ゴミの捨て方等の検索方法
持ち物 ご自身のスマホ(Android端末使用)
筆記用具
定員 8名 ※定員に達し次第締め切ります

＜いきがづくり推進事業＞ 特別講座
カルトナーズの講習(第2回)

開催日時 7月19日(土) 9:00～12:00
参加費 300円+材料費1,500円
講師 吉江洋子さん
持ち物 使ってみたい色柄の布
定規、プラスドライバー(最小サイズ)
ピンセット、はさみ、木工用ボンド、
(ボンドを塗る)筆・スプーン
目打ち、飲み物
※第1回受講者限定で行います。



＊あかりサロンご案内＊

＊いきいき百歳体操をしましょう

7月3日(木) 10:00～13:00
講師 スタッフ
参加費 1,350円
申込締切 6月30日(月)

＊漉いた紙で作品を作りましょう

7月10日(木) 10:00～13:00
講師 小久保久美子さん
参加費 1,650円
申込締切 7月7日(月)

＊ペットボトルボウリングを楽しみましょう

7月17日(木) 10:00～13:00
講師 スタッフ
参加費 1,350円
申込締切 7月14日(月)

＊辰野の民話を楽しみましょう

7月24日(木) 10:00～13:00
講師 かたりんぱの皆さん
参加費 1,350円
申込締切 7月19日(土)

＊手話ダンスを楽しみましょう

7月31日(木) 10:00～13:00
講師 箕輪手話ダンスの皆さん
参加費 1,350円
申込締切 7月28日(月)

《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。

定例報告 5月の自立生活支援活動

支援件数	62件	時間	79.20時間	支援者	14名
家事支援	50件	53.20時間	介 護	0件	0.00時間
代 行	1件	0.50時間	付 添	11件	25.50時間

❀短歌に親しむ

7月4日(金) 10:00~11:30

参加費 1,000円(送迎つき)

次回

8月1日(金) 10:00~11:30

詠草提出締切 7月25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

7月11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 東山魁夷について(絵画や随筆など)

◆吊るし雛あかり教室

7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

7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



◆あさカフェ

7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

お試しで
参加して
みませんか?

◆元気ダンス

7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

楽しみながら
心も体も元気に
参加者募集中!!

<8月号掲載予定記事>

- ・黒姫和漢薬研究所見学会
- ・カレー弁当無料配布

他

<ふれあい事業>リメイク教室のお知らせ

「ブラウス」の制作

実施日 7月7日・14日・28日(月)

(初回6月30日とあわせて全4回)

13:00~15:30

場所 ワーカーズコレクティブ

「ひだまり」の工房(箕輪町)

講師 「ひだまり」の皆さん

参加費 1,200円+型紙代500円

(布地等は別会計)

持ち物 裁縫道具

参加人数 7名位



◆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

7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



◆受託事業◆

♡あかりこどもカフェ♡



7月12日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援と畑の点検・散歩

・昼食 オムライスとサラダ、果物

7月26日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援と鬼ごっこ、椅子取りゲーム

・昼食 おにぎり、そうめん、から揚げ、果物

7月のあかりミニミニショップ 開催日

7月26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

7月2日・16日(水) 10:00~11:00

講師 赤羽泉美さん

参加費 1回 1,000円



☆ 8月号の発行は7月25日(金)の予定です

<配食事業>

あかり食品衛生講習会実施

開催日時 6月2日(月) 10:30~12:15

開催場所 ミーティングルーム

参加人数 11名

講師 役場保健福祉課 綿貫順子管理栄養士

【内容】

辰野町は上伊那郡一の高齢化率。年を取っていくと食べることがネックになる。お弁当は生きていく上で大切な食の一つ。

1、食中毒予防の原則

①つけない ②増やさない ③やっつける

④持ち込まない

2、食中毒を防ぐポイント

①買い物

- ・消費期限の確認
- ・肉、魚等の生鮮食品や冷凍食品は最後に買い、できるだけ早く帰宅する。
- ・肉、魚などは汁が他の食品につかないよう、分けてビニール袋に入れる。

②保管

- ・帰宅後、直ぐに保管する。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下で保存。

③下準備

- ・調理の前には石けんで丁寧に手を洗う。草むしり等の後は爪ブラシで特に念入りに。
- ・野菜などの食材を流水できれいに洗う。
- ・生肉や魚の汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないように調理コーナーを分ける。 ※弁当づくりでも大切なこと
- ・生肉や魚、卵を触るときは、手袋をする。
- ・安全のため、包丁・まな板は、肉用、魚用、野菜用に使い分ける。
- ・冷凍食品は使う分だけ解凍する(冷蔵庫や電子レンジを利用)。
- ・使用後のふきんやタオルは煮沸or塩素消毒後、しっかり乾燥させる。
- ・使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する。台所用漂白剤の使用も効果的。

🍊オレンジカフェ 🍊7月の開店日と予定

7月11日(金) お口の体操と脳トレ
(昼食) 夏のちらし寿司弁当

7月25日(金) お口の体操と
子どもたちとの交流
(昼食) トウモロコシご飯弁当

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!

④調理

- ・加熱時 中心部の温度 75℃ 1分以上

⑤食事

- ・食べる前に石けんで手を洗う ・清潔な食器を使う ・作った料理は長時間室温に放置しない。

⑥残った食品

- ・清潔な容器に保存する ・温め直すときは十分に加熱する ・時間がたったものは捨てる

3、食中毒の原因

①食中毒の原因は、「細菌」「ウイルス」「自然毒」「寄生虫」

「細菌」夏場(6~8月)に多発

「ウイルス」冬場(11~3月)に多発

「自然毒」毒キノコ、フグ

「寄生虫」アニサキス

②食中毒の主な原因菌(原因となる食材等)

- ・腸管出血性大腸菌(肉の生食)
- ・カンピロバクター(肉の生焼き)
- ・サルモネラ属菌(卵) ・セレウス菌 土壌菌
- ・黄色ブドウ球菌(手指の傷)
- ・ウェルシュ菌 酸素がなくても増殖する
カレーの作り置き扱いに注意
- ・ノロウイルス(カキ)

症状が出る人、出ない人がいる 塩素消毒必要

※ 2024年の食中毒発生の原因 1位 アニサキス
2位 ノロウイルス 3位 カンピロバクター

4、手洗い

- ・手洗いの前に 爪は短く切る、時計・指輪は外す
- ・正しく、まんべんなく、『ハッピーバースデーチュー』の歌を2回くり返す
- ・手洗いの効果 手洗い前100万個の菌 → 流水で 1万個に → 石けん洗いで 数百個に → 2回くり返して 数個に (ゼロにはならない)

5、ヒトはどれくらいの頻度で顔を触っている?

- ・1時間に24回「無意識」のうちに目や鼻、口など顔を触っている

6、共食とコミュニケーションの関係

①家族や身の回りの人と、雑談やプライベートな会話(仕事以外)をするタイミングは?

- ・食事の時や休憩の時など。共食は、コミュニケーションにおいて最も重要な場

②ごはん時間で、つながろう

- ・簡単レシピを いっしょに 楽しく作ろう
- ・冷蔵庫を見て いっしょに 考えよう
- ・いっしょに 食べると会話が弾む
- ・いっしょに 食べて匂とうまみを感じよう

③お弁当配達時「今日は〇〇が入っているよ」等の声かけが共食の行動になる。

(講習会報告より抜粋)



<配食事業>

山椒香る「さつき弁当」大好評！

五平餅をメインとし、季節の味を盛り込んだ「さつき弁当」を、5月30日（金）に配食しました。

今回は、五平餅のほか、

- ・チキンカツ
- ・フキの煮物
- ・即席漬（キャベツ、つぼ漬）
- ・ゼリー（パイナップル入り）



と、季節感をイメージした献立にしました。

8名のスタッフが、154食の調理・盛り付けに当たりました。利用者からは、

- ・五平餅に塗った山椒味噌がおいしかった。
- ・山椒やフキなど季節を感じられる食材が使われ、うれしい。
- ・ゼリーの中のパイナップルが透けてさわやか。

などの声が聞かれ、好評でした。（一ノ瀬和泉）

<いきがづくり推進事業>特別講座

☆カルトナージュ☆小物入れに初挑戦！！

5月31日（土）、須佐範子さん（当時あかり会員）を講師に、初めての「カルトナージュ」の小物入れ作りが、ミーティングルームで行われました。

この日のキットは、本体の木枠のほか、蓋や底面・側面用の厚紙、それぞれのパーツに貼り付ける布などがセットされています。参加者10名は、須佐さんの、ポイントに応じた実演も交えながらの指導に沿って、取り組みました。

まず蓋を仕上げてから、本体（箱）の外側の側面、底面、内側の側面、内底の順に組み込み、最後に蓋と本体をつなぐ金具や留め金をネジで固定して完成！！各パーツの角の処理や金具の取り付け位置などに気をつけながら、皆さんそれぞれの“宝箱”ができました。



「かわいいのができてよかった」「夢中でやって楽しかった。またやりたい」「充実の時間になった。ものを作るのは素晴らしいこと」など、皆さん満足そうに話していました。また、「手際よくできたのは講師のおかげ」と須佐さんへの感謝の言葉も聞かれました。好評に答え、この日の参加者を対象として、7月19日（土）に第2回の講座を開くことになりました。（1ページでお知らせ）（一ノ瀬和泉）

※「カルトナージュ」は、フランスの伝統工芸で、お気に入りの布や紙を使って、好みの箱や雑貨に装飾を施すこと。厚紙を意味する「カルトン」が語源。

故・山寺恭子さんのご遺族より遺志金賜る

設立当初から「あかり」の運営に多大な貢献をされてきた山寺恭子さんが5月11日に逝去されました（享年83歳）。

6月7日（土）に二男・山寺弘文さんが「あかり」を訪れ、多額の遺志金を届けてくださいました。弘文さんからは、生前の母・恭子さんの「あかり」への深い思いとともに、感謝の言葉も添えられました。



対応した小林テル子理事長と吉江・赤羽副理事長、渡辺美江さんがご遺族の温かいお気持ちを受け止めました。

恭子さんはきっと、高いところから、「あかり」をいつも見守り続けてくださっていることでしょう。恭子さん、どうか安らかに…。（写真協力：吉江洋子さん）

<いきがづくり推進事業>うたごえ喫茶 共生館に懐かしいメロディー流れる

5月26日（月）、今年度第1回のうたごえ喫茶が、ミーティングルームで開かれました。

歌うことが大好きな23名が参加し、川越ようこさんの伴奏で、美しいハーモニーを館内に響かせました。

この日のオープニングは「花」から。続いて「森の水車」「朧月夜」…と、この時期定番の曲を、休憩をはさんで17曲、次々と歌いました。

「おさるのかごや」を「さ」抜きで歌ったり、2グループに分かれて「浦島太郎」と「うさぎとかめ」の2曲（パートナーソング）を同時に歌って合わせたりといったお楽しみの時間も組み込まれました。

また、リクエスト曲「夢路より」や「琵琶湖周航の歌」をゆったりと、しみじみと歌い、最後は恒例の「さようなら」で歌い納め。

皆さんの和やかな様子を、1年前にも飾られていた「夏ろうばい（蠟梅）」（鈴木路子さん提供）の花が、穏やかに見守ってくれているようでした。

参加者は、

- ・昨年から参加。ついて行くのは大変だけれど、声を出すのはいいことなので、また参加したい。
 - ・楽しく歌えた。今回で2回目。いい歌がたくさんあって、よかった。
 - ・皆が参加できるプログラムも入り、楽しめた。
- と、喜んでいました。

次回は、8月25日（月）開催の予定です。

（一ノ瀬和泉）

