

2025

9月号

No328

あかり通信

日本では月の中の模様を「うさぎ」に見立てますが、世界には「ひきがえる」や「かに」にたとえる国もあるようです。



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・9月の休業日

7日(日)・14日(日)・
15日(月・祝日)・21日(日)・
23日(火・祝日)・28日(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>

秋のお彼岸にちなんで
おはぎ弁当を配食します。

9月19日(金)
(限定100食 1食 550円)

ご注文受付は9月8日(月)より

※限定数に達し次第締め切らせていただきます。
ご注文はお早めに!!



<研修>

あかりの防災への考え方と対応について③

日時 9月29日(月) 13:30～

講師 辰野町防災総合コーディネーター
有賀元栄さん

地震等災害時に備えて、
普段の生活からできることを考えます。

☆あかりサロンご案内☆

☆オカリナの演奏を楽しみましょう

9月4日(木) 10:00～13:00

講師 オカリナ教室の皆さん

参加費 1,350円

申込締切 9月1日(月)

☆手品やハンドベルを楽しみましょう

9月11日(木) 10:00～13:00

講師 赤羽地区社協語り部の会

参加費 1,350円

申込締切 9月8日(月)

☆ギターの演奏を楽しみましょう

9月18日(木) 10:00～13:00

講師 たつのギターサークル

参加費 1,350円

申込締切 9月13日(土)

☆定期の健康チェックをしましょう

9月25日(木) 10:00～13:00

講師 吉田まゆみさん

参加費 1,350円

申込締切 9月22日(月)

《地域支援事業》 — 予告 —

エゴマの利用講習会開催

日時 10月27日(月) 13:30～

講師 服部圭子さん
(日本エゴマ普及協会会長)

詳細は来月号でお知らせします。

※ボランティア・市民活動振興事業助成金
を活用して開催します

定例報告 6月の自立生活支援活動

支援件数	79 件	時間	115.00 時間	支援者	11 名
家事支援	58 件	68.50 時間	介護	0 件	0.00 時間
代行	1 件	1.00 時間	付添	20 件	45.50 時間

❀短歌に親しむ

9月5日(金) 10:00~11:30
参加費 1,000円(送迎つき)
場 所 ミーティングルーム

次 回

10月3日(金) 10:00~11:30
詠草提出締切 9月26日(金)

❀文学を楽しむ

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

9月12日(金) 10:00~11:30
講 師 矢島良幸さん
場 所 トレーニングルーム
参加費 1,000円(送迎つき)
内 容 幸田露伴の作品から 五重の塔

◆吊るし雛あかり教室

9月3日・10日・17日・24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

9月9日・30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



◆オカリナ教室

9月3日・17日(水) 10:00~11:30
講 師 赤羽泉美さん
参加費 1回 1,000円



♪9月4日(木)に、あかりサロンで演奏します。

◆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

9月2日・9日・16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

※23日が祝日、30日が第5週のため3回です



◆受託事業◆

♡あかりこどもカフェ♡



9月13日(土) 10:00~12:30

- ・内容 学習支援とドッジボール
- ・昼食 おにぎり、から揚げ、コーンスープ

9月27日(土) 10:00~12:30

- ・内容 学習支援とゲーム・鬼ごっこ
- ・昼食 スパゲッティナポリタンとサラダ
果物

9月の あかりミニミニショップ 開催日

9月27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！！

◆元気ダンス

9月18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

9月9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

☆ 10月号の発行は9月26日(金)の予定です

＜研修＞「ちょこっとスマホ講座」開催

スマホを使いこなすきっかけに

講 師 辰野町地域プロジェクトマネージャー
福田幸子さん

まちづくり政策課職員 堀さん

日 時 7月28日（月）13：30～14：30

参加者 8名

【内 容】

スマホを利用して、QRコードを読み取り、情報を表示できるようになろう！をテーマに、自身のスマホを使い、操作方法を実習しました。

◎QRコードの読み取り方法

ホーム画面の「カメラ」をタップし、QRコード（番組表）を読み取る

◎辰野町公式 LINE と友だちになる方法

ホーム画面の「カメラ」をタップし、辰野町公式 LINE の QR コードを読み取る。初回アンケートに回答する

◎辰野町公式 LINE の設定確認

LINE のトーク画面から「辰野町」のトークをタップ

◎辰野町公式 LINE の主な使い方（ごみの出し方検索、防災メニュー）

〔ごみの出し方検索〕

辰野町トーク画面の「キーボード」をタップ
「カバン」と入力し飛行機マークをタップ ⇒
カバンの捨て方（分別方法）が表示される

〔防災メニュー〕

辰野町トーク画面の「防災タブ」をタップ ⇒「辰野 NOW」をタップ

天竜川や辰野病院等のライブカメラからの映像が表示される



◎感 想◎

- ・講師がわかりやすく指導してくれ、うまく操作できた。
- ・電波の状態があまり良くなく戸を開け、窓の近くに移動したりしたら受信できた。
- ・初めは表示したい QR コードと黄色枠を合わせるのが大変だった。
- ・町からの各種情報（熊の目撃、熱中症注意、ごみ回収日等）がすぐ届き、スマホをもっと活用していきたいと思った。
- ・“おまけ”で個人のお友だち登録についても教わり、早速 LINE 友だちができ、よかった。

（研修報告より）

＜いきがいつくり推進事業＞特別講座

☆カルトナージュ☆小物入れ Part2

5月に行われた第1回の講座の時に「またやりたい」というリクエストに応え、前回参加者を中心に9名が参加して、第2回講座が7月19日（土）に開かれました。今回は講師を吉江洋子さん、アシスタントを林正子さんが務めての実施です。

今回、小物入れ本体やフタのキットは前回同様ですが、布は参加者各自が使いたい生地を持参し、パーツごとのサイズに合



わせて印つけて、のりしろ分を加えた大きさに裁断する作業から始まったこと、そして、フタに入れる綿の分量が倍増してふくらしたフタに仕上がるのが、前回と違うところです。

布の裁断後の工程は前回と同じなので、ほとんどの皆さんが、作り方の説明書に沿って順調に作業を進めていました。持ち寄った生地は色柄も素材も様々。中には本体の木枠に接着剤で貼り付けるのに、貼りつきにくい素材の布だとわかり、接着剤を塗ってはクリップなどでこまめに押さえて時間をかけて乾かしてから次の作業に…を繰り返しながら仕上げていく姿や、厚い綿をフタに体裁よく、見映え良い山形に納めようと苦心する光景も見られました。それでも、講師の手を借りたり、アドバイスを受け、バラエティに富んだ色柄の小物入れが完成！参加した皆さんは、

- ・布の絵柄や素材などで、全く違ったイメージの作品になると感じた。
- ・布の準備、パーツごとの布の裁断と、全部自分で作業したので、でき上がって満足感でいっぱい。それぞれの個性が感じられた。
- ・全部自分ででき、楽しかった。
- ・今回はフタのふくらみが増し、また感じが変わって良かった。

などと話し、他の参加者の席を回って作品を見せ合いながら、交流していました。自分で選んだ布で作った大切な作品、より愛着を感じられそうですね。

（一ノ瀬和泉）



＜10月号掲載予定記事＞

- ・あかりサロンでオカリナ演奏
- ・秋のお彼岸「おはぎ弁当」配食
- 他

＜ふれあい事業＞ リメイク教室

🌸ブラウス作り🌸

実施日 6月30日・7月7日・14日（月）
講師 ワークスコレクティブ「ひだまり」
の皆さん

場所 「ひだまり」の工房（箕輪町）

参加者 7名

☆教室の様子より☆

襟ぐりが広すぎると感じた何人かは、襟に2ヵ所タックをとり、そこに小さな飾りやボタンを付けました。個性のあるブラウスになりました。

（千田富子）

完成したブラウス（制作者敬称略）



古村 綾子



平泉 千寿子



林 正子



林 正子



清水 由美子



福山 民子



根橋 三幸



千田 富子

☪ オレンジカフェ ☪ 9月の開店日と予定

9月12日（金）お口の体操と
ハンドマッサージ
（昼食）ちらし寿司と煮物、魚フライ

9月26日（金）お口の体操と折り紙
（昼食）おはぎと唐揚げ、煮物

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！

♡各所からのお米提供に感謝♡

このほど、2ヵ所の事業所、団体から、子ども食堂への支援として、お米の提供をいただきました。

- ① 認定NPO法人「むすびえ」様より
無洗米 50kg とからあげ粉などの粉類
- ② JA上伊那様より
白米 35kg

米の高騰が続く中、ありがたい提供で、感謝感激です。大切に活用させていただきます。ありがとうございました。



「あかり」玄関を彩る「三番叟」

「あかり」の玄関に入ると、素敵な男女ペアの飾りが目に入ります。これは吊るし雛教室で7月に手掛けた「三番叟（さんばそう）」という飾り。愛らしい笑顔で、来館者を和ませています。

三番叟は、能の「翁」という演目における三番目の演目の舞の名前。天下太平や五穀豊穡を祈る意味合いをもつ祝儀の舞としても親しまれています。

吊るし飾りとして制作するには、細かい作業が多く、大変な手間をかけて作られたものです。

ご来館の折には、そんな力作を、じっくりご覧になってください。

