

2025

10月号

No329

あかり通信

世界の国々が一堂に会し、先端技術や貴重な名品など、各国の粋を集めた展示館が並んだ大阪万博。まもなく閉幕ですね。



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・10月の休業日

5日(日)・12日(日)・13日(月・祝)
19日(日)・26日(日)

開館時間 月～金 9:00～17:00
土曜日 10:00～13:00

《お知らせ》

小中学生やご家族の休日の“食”を支援
カレー弁当を無料配布します！！

10月25日(土) 11:00～(180食限定)

場 所 共生館あかり玄関前

上伊那地域振興局・生活クラブのフードバンク
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
いたしますのでお越しください。

カレー用野菜の提供大歓迎！！

《地域支援事業》

◎ エゴマの利用講習会 ◎

10月27日(月)

13:30～15:30

講 師 服部圭子さん

(日本エゴマ普及協会会長)

内 容 ○エゴマについての学習会

○エゴマ料理の試食

参加者 30名 参加費 1,000円

☆10月25日(土)までにお申し込みください
ボランティア・市民活動振興事業助成金活用で開催

詳しくは今月
号折り込みチ
ラシをご覧
ください。

☆あかりサロンご案内☆

☆キーボードの演奏で歌いましょう

10月2日(木) 10:00～13:00

講 師 赤羽美知子さん

参加費 1,350円

申込締切 9月29日(月)

☆いきいき百歳体操をしましょう

10月9日(木) 10:00～13:00

講 師 スタッフ

参加費 1,350円

申込締切 10月6日(月)

☆お手玉ゲームを楽しみましょう

10月16日(木) 10:00～13:00

講 師 スタッフ

参加費 1,350円

申込締切 10月11日(土)

☆太極拳と絵本を楽しみましょう

10月23日(木) 10:00～13:00

講 師 上島陽子さん

参加費 1,350円

申込締切 10月20日(月)

☆ミキプルー文庫の読書をしましょう

10月30日(木) 10:00～13:00

講 師 スタッフ

参加費 1,350円

申込締切 10月27日(月)

＜あかり弁当より＞☆10月の季節弁当☆

秋の恵み満載の「秋の味覚弁当」を

10月24日(金)に配食します。

1食 550円 限定 100食

☆ご注文受付は10月14日(火)より

※限定数に達し次第締め切らせていただきます。

定例報告 8月の自立生活支援活動

支援件数	69 件	時 間	90.20 時間	支援者	10 名
家事支援	44 件	48.70 時間	介 護	0 件	0.00 時間
代 行	2 件	1.00 時間	付 添	23 件	40.50 時間

❀短歌に親しむ

10月3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

11月7日(金) 10:00~11:30

詠草提出締切 10月31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

10月10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 森 鷗外「高瀬舟」

◆吊るし雛あかり教室

10月1日・8日・15日・22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

10月14日・28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

10月1日・15日(水) 10:00~11:30

講 師 赤羽泉美さん

参加費 1回 1,000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

10月7日・14日・21日・28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♡

10月11日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援とボッチャ

・昼食 焼肉とおにぎり



10月25日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援と読み聞かせ・クイズ

・昼食 カレー弁当

10月の あかりミニミニショップ について

10月18日(土) 10:00~の「ボラセン秋まつり」に参加し「あかりコーナー」で出店します。毛糸や野菜、瀬戸物等を販売しますので、ご来場お待ちしております

※ 10月25日(土)のこどもカフェに合わせたのミニミニショップは実施しません。

◆元気ダンス

10月16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

10月14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

☆ 11月号の発行は10月29日(水)の予定です



専門学校生が体験参加

8月・9月
あかり
サロン

8月21日(木)
参加者5名 スタッフ3名
講師2名 看護学生4名

諏訪赤十字看護専門学校の1年生4名が、サマーチャレンジ体験に来訪しました。

この日は自己紹介の後、高齢者の横に座ってもらい、「絵本の朗読」を一緒に楽しみました。

後半には、学生が「昭和の窓」の紙芝居をやってくれ、窓から一部が見える電気釜や、黒電話、ポストなどを当てるクイズに挑戦。

終了後は、別れ難くて、いつまでもおしゃべりが続いていました。

(千田富子)



予告

…ひと足早くクリスマス気分 to …

あかり「クリスマスコンサート」

開催日 12月6日(土)

<出演者>

フルート：赤羽泉美さん

マリンバ：山田洋子さん

ピアノ・歌：山田祐介さん、寛人さん

参加費 1,500円 定員 50人位

♪どうぞお楽しみに♪



昨年11月「秋のコンサート」の様子

オカリナ教室メンバーが演奏披露

9月4日(木)

参加者6名+3名 スタッフ3名

講師9名

毎月2回、「あかり」で開かれている「オカリナ教室」の皆さんがサロンを訪れ、日ごろの練習の成果を披露しました。講師の赤羽泉美さんの指導を受けて練習を重ね、腕を磨いてきました。オカリナが大好きなメンバーです。

この日のプログラムは、四季折々の風景が思い浮かぶような曲を中心に綴られました。「春が来た」「春の小川」「さくらさくら」…といった春の曲に続き、「夏は来ぬ」「夏の思い出」「浜辺の歌」…そして「里の秋」「夕焼け小焼け」…「信濃の国」「故郷」と、休憩をはさんで22曲を演奏。曲ごとに説明を添えたり、泉美さんのフルート演奏や、母・美知子さんのキーボード演奏も交えたり、懐かしい童謡唱歌の合間にジブリの「となりのトトロ」の主題歌「さんぽ」や、昭和の流行歌「瀬戸の花嫁」なども入れたり、構成にも変化がつけられ、より楽しめたのではないのでしょうか。皆さん歌集を手に、口ずさむ姿も見られました。

アンコールの手拍子に迎え、皆で「カチューシャの唄」を、泉美さんのフルート演奏に合わせて歌って“終演”となりました。

サロンの皆さんは、

- ・小学校時代に、運動会などで歌ったりした。あの頃の歌はいつ聞いても飽きない。懐かしかった。
 - ・素朴な音色が歌詞を引き立ててくれるのが良かった。
 - ・それぞれ病気を持ったりしていることなども一時忘れて、思い出に浸れて、いいな、と思う。ありがたい。
 - ・家に帰れば、ほとんど歌わない。昔から続けている歌を口ずさめて楽しかった。
- と話していました。音楽が皆さんに癒しを与えてくれた時間となったようです。(一ノ瀬和泉)



<配食事業>

秋彼岸に先駆けて配食

「おはぎ弁当」大人気！

9月19日（金）に、秋のお彼岸にちなんだ「おはぎ弁当」を配食しました。この日は彼岸入りの前日でしたが、限定の100食を大幅に上回る162食の注文を受け、8名のスタッフが分担して、調理から盛り付けまで、手際よく作業。メニューは、



- ・三色おはぎ（あんこ、黒ごま、きなこ）
- ・いかフライと天ぷら（かぼちゃ、さつまいも）
- ・ひじきの煮つけ
- ・大根の生姜酢あえ
- ・そばサラダ

と、お彼岸を意識した献立を盛り込みました。

利用者からは、

- ・どのメニューも味つけがよく、おいしかった。
- ・お彼岸といえば「おはぎ」、季節の味をおいしくいただいた。
- ・おはぎに天ぷら、季節感があってよかった。
- ・そばサラダも彩りよく、ピリ辛で味の変化もあってよかった。

など、ありがたい感想が届きました。

心を込め、ひと手間かけた料理が、皆さんに喜ばれることが、スタッフの励みにつながっています。

この日の配食の記事が、翌日のたつの新聞にも掲載されました。

（一ノ瀬和泉）



9月20日付
たつの新聞より

「おはぎ弁当」大人気！
秋彼岸に先駆けて配食した「おはぎ弁当」が、9月19日（金）に、秋のお彼岸にちなんだ「おはぎ弁当」を配食しました。この日は彼岸入りの前日でしたが、限定の100食を大幅に上回る162食の注文を受け、8名のスタッフが分担して、調理から盛り付けまで、手際よく作業。メニューは、三色おはぎ（あんこ、黒ごま、きなこ）、いかフライと天ぷら（かぼちゃ、さつまいも）、ひじきの煮つけ、大根の生姜酢あえ、そばサラダと、お彼岸を意識した献立を盛り込みました。利用者からは、どのメニューも味つけがよく、おいしかった。お彼岸といえば「おはぎ」、季節の味をおいしくいただいた。おはぎに天ぷら、季節感があってよかった。そばサラダも彩りよく、ピリ辛で味の変化もあってよかった。など、ありがたい感想が届きました。心を込め、ひと手間かけた料理が、皆さんに喜ばれることが、スタッフの励みにつながっています。この日の配食の記事が、翌日のたつの新聞にも掲載されました。

🍊 オレンジカフェ 🍊 10月の開店日と予定

10月10日（金）お口の体操と簡単な工作（昼食）お月見弁当

10月24日（金）お口の体操とボッチャ（昼食）きのこご飯

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！

☆ホットな話題☆

オレンジカフェ

8月ある日の持ち帰り弁当より



うさぎりんごが…

蝶ネクタイしてる？！

思わずニッコリしちゃいますね。

スタッフの粋なアイデアに感心😊

🌸 8月の花壇より 🌸

共生館前の花壇には白いアジサイやプランターの花々が彩りを添えていました。



お願い

ご自宅に眠っている
未使用切手をご提供ください。

未使用であれば古い切手でも構いません。
あかりの通信事務等に活用させていただきますので、ご協力お願いいたします。

<11月号掲載予定記事>

- ・<研修>防災への考え方と対応について③
- ・ボラセン秋まつりに参加 他