

2025

11月号

No330

あかり通信

日本初の女性総理大臣が誕生しました。物価高、少子高齢化、環境問題…と山積する課題にこれから向き合っていくのですね。



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・11月の休業日

2日(日)・3日(月・祝)・9日(日)
16日(日)・23日(日)
24日(月・振替)・30日(日)

開館時間 月～金 9:00～17:00
土曜日 10:00～13:00

♪あかりうたごえ喫茶♪

11月24日(月) 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 川越ようこさん

申込締切 11月22日(土)



秋、冬の歌を中心に歌います。
休日ですが開催します。お出かけください。

〈地域支援事業〉

・・・ひと足早くクリスマス気分・・・

あかり「クリスマスコンサート」

開催日 12月6日(土)
13:30～15:00

会場 トレーニングルーム

＜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

今月号折込
のチラシも
ご覧ください

☆あかりサロンご案内☆

☆脳トレゲームをしましょう

11月6日(木) 10:00～13:00

講師 スタッフ

参加費 1,350円

申込締切 11月1日(土)

☆ぬり絵をやりましょう

11月13日(木) 10:00～13:00

講師 スタッフ

参加費 1,350円

申込締切 11月10日(月)

☆手話ミュージックを楽しみましょう

11月20日(木) 10:00～13:00

講師 リュシオールの皆さん

参加費 1,350円

申込締切 11月17日(月)

☆ボッチャを楽しみましょう

11月27日(木) 10:00～13:00

講師 スタッフ

参加費 1,350円

申込締切 11月22日(土)

《避難訓練のお知らせ》

11月10日(月) 13:30～

災害時の対応や共生館入居者の避難誘導などの訓練をします。

「もしも」の時のために、
備えは万全にして
おきたいです。

関係者はご参加ください。



定例報告 9月の自立生活支援活動

支援件数	60 件	時 間	59.60 時間	支援者	10 名
家事支援	38 件	25.10 時間	介 護	0 件	0.00 時間
代 行	3 件	2.00 時間	付 添	19 件	32.50 時間

❀短歌に親しむ

11月7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

12月5日(金) 10:00~11:30

詠草提出締切 11月28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

11月14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 志賀直哉 「城崎にて」

◆吊るし雛あかり教室

11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

11月11日・25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

11月5日・19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

11月4日・11日・18日・25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♥



11月8日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援と風船で遊ぼう!

・昼食 お好み焼きパーティー

11月22日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援と焼き芋会

・昼食 焼きそばとから揚げ・果物

あかりミニミニショップ

11月から冬季休業させていただきます。

※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

11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

◆あさカフェ

11月11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

☆ 12月号の発行は11月27日(木)の予定です

<研 修>

あかりの防災への考え方と対応について③

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。

日 時 9月29日(月) 13:30~15:00

講 師 辰野町防災総合コーディネーター
有賀元栄さん

参加者 11名

【内 容】

スクリーンの画像を見ながら諏訪湖や辰野町の地形の説明がありました。

(諏訪断層は過去に繰り返し地表に食い違いを残す活動をおこしてきた)

- ・長野県はアルプス山脈に囲まれ大きな災害は少ないが、諏訪湖の水位が上がり、釜口水門が破壊されたら下流は大変な災害が心配。
- ・赤羽・真金寺裏山が危ない

- ・東小学校校舎は大丈夫だが、下の地域は液状化が心配。

- ・「あかり」は各事業で避難訓練を実施し課題を解決しました。

事務室はスリッパを履いたまま

入室(上からの落下物に注意)

個人の緊急連絡先カードを作成。

- ・普段から食料品や日用品を少し多目に買い置きしておき、消費した分を補充することで、常に一定量の備蓄を維持するローリングストックの心がけで食品をうまく回転させたい。

(非常食を試食してみましょう)

携帯ラジオと電池は「あかり」で用意。

毛布・ブルーシート・水は町での対応

- ・非常時必要備品(保健福祉課と交渉中)
- ・必要備品を置くスペース(保健福祉課と交渉中)

(研修報告より)



ボランティアセンター秋まつりに参加

辰野町社会福祉協議会と辰野ボランティア・市民活動ネットワーク運営委員会の主催で、10月18日(土)に開催された「ボランティアセンター秋まつり」に、「あかり」も参加しました。

ボランティアセンターでは、10月6日(月)~17日(金)の1週間を「ボランティアセンター秋まつり週間」として、館内での作品展示や被災地応援物産展、お楽しみ企画(シールアートを完成させよう!)などを実施。それに加えて18日(土)には、屋外駐車場に設置されたテントで、参加団体が“店開き”しました。

「あかり」は「ミニミニショップ」を開き、会員から提供された色や太さも様々な毛糸や、手編みの靴下、ナイロンたわしとか、手作りシフォンケーキ(吉江洋子さん作)、野菜(かぼちゃ、ピーマン)の販売のほか、リユース用の衣類も取り揃えました。訪れた人たちは、対応したスタッフに質問しながら、並んだ品々を手に取り、楽しそうに毛糸を選んだり、温かそうな靴下、実用的なたわしにも興味を示していました。ふんわりおいしそうなシフォンケーキやピーマンは完売、かぼちゃも、持ち込んだ10個のうち8個が売れました。衣類も新たな持ち主のもとへ…。多くの方々と言葉を交わし、地域とのつながりや交流が深まる機会となりました。

屋外テントでは、「あかり」のほか辰野製パン(パン)、工房ぬくもり(麺類)、野菜フルーツ農園(りんご等)が出店、また、上伊那医療生協辰野支部が健康チェック(体組成測定、握力、骨密度測定)を行い、秋まつりを盛り上げました。

この日は「ハズレなし!!」のお楽しみ抽選会もひとつの目玉企画。参加者それぞれ記名して抽選箱に入れた紙の中から抽選で、1~3等当選者には、特別な景品が送られ、その都度歓声が上がりました。「あかり」関係では、なんと1等賞に白井令子さんが輝き、賞品の野澤フルーツ農園特選のフルーツ詰め合わせを手に入れました。また、参加者全員に参加賞が渡され、まつりの閉幕となりました。

(一ノ瀬和泉)



《自立生活支援事業》

各種支援を承ります

- ・年末に向けた支援
- ・掃除、片付け
- ・自宅周辺のお手入れ
- ・買い物代行
- ・パソコンの操作に関する指導
- ・新たな「生活支援」(買い物、金融機関等への付き添い)

などいろいろな支援に応じます。

お問合せは

あかり事務所 ☎ 41-5256 まで



＜外部研修参加報告＞

10月21日（火）辰野町民会館で開催の”第12回キャリア教育かみいな交流会 in 辰野町”のご報告です。

テーマ：自分の未来に思いを馳せてみませんか？

【13:00～13:30】 オープニング

辰野南小の5年生の児童15人による「南小太鼓」の演奏でスタート！

楽譜というものはなく、先輩から伝承されてきたものだそうです。

諏訪湖囃子他を力強く演奏してくれて、オープニングにふさわしいパフォーマンスに一同感動！

【13:35～14:20】以下の2校によるキャリア教育の取り組みの発表が、教師によって行われた。

●辰野東小 「地域学習の取り組み」

目指すもの —「楽しい学校」

○地域の学校支援ボランティアとの連携によって行っている様々な活動が紹介された。

- ・お箸ボランティアによる箸指導
- ・読書ボランティアによる月1回の活動
- 12月のはかたりんぱによる朗読劇を予定
- ・沢底の会による繭玉作り、氷餅作り
- ・クラブボランティアによる、15のクラブ活動
- ex) 茶道、マラソン、木工細工、調理、仲良しカレー会などが紹介された。

講師は全てボランティアだという。

○生活科、総合的学習

学年ごとに、地域の施設の見学、地域のイベントへの参加等を行っていることが紹介された。

ほたる童謡公園、荒神山スポーツ公園、あさひ美術館、世界昆虫館、たつの未来館アラバ、辰野美術館、瀬戸ライスファーム、ほたる祭り、米作り体験、川遊び、ゆめ山など。

10/31は野外コンサートを計画

★まとめ

上記の活動を通して、「楽しい学校」は、地域の協力なしには実現しない、とおっしゃっていた。

●辰野中学校 「キャリア教育の取り組み」

「住み続けたくなる町」を目指して、総合的な学習、キャリア教育を行っている。

3年間で、「知る」「体験」「発信」を段階的に実施している。

◎1年生…「知る」

・町を知ろう

特色や産業など町調べ、辰野町ポスター作り、ワイトモ交流、お仕事チャレンジなどを通して、町を知る。

◎2年生…「体験」

・生きがい、働きがいのある町とは？

・仕事って何？

・マナー講座、職業体験学習

◎3年生…「発信」

・町に貢献しよう！

🍷オレンジカフェ🍷11月の開店日と予定

11月7日（金）お口の体操とハンドマッサージ（昼食）栗おこわ弁当

11月21日（金）お口の体操とおやき作り（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！

- ・辰野町が持つ魅力と課題を考える
- ・郷土に目を向け自分の町に貢献する
- ・地域の課題を自分事に！

★まとめ

3年間を通して、自分は地域で生きるひとりである、ということ意識するようになった。

🌸感想🌸

自分の中学時代にはキャリア教育なんていう言葉もなかったで、現代の中学生は、地域の中の自分という視点をキャリア教育によって培われていることに感動した。金の卵たちだと思う。

【14:30～16:00】 トークセッション

参加者全員が、中学生を含む多世代7～8人の小グループに分かれ、中学生が進行係を務め、以下のテーマについて話し合われた。

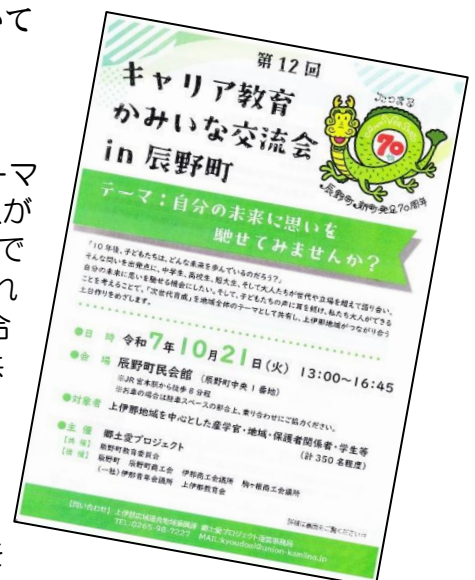
〔テーマ〕

- ・進路や受験について
- ・働くことについて
- ・夢について
- ・生きること

🌸感想🌸

いずれも深いテーマであったが、大人が上から教えるのではなく、それぞれが経験を分かち合い、一緒に考え共に学び合う刺激で貴重な時間だった。

世代も職業も異なる方々の話を互いに聞くことで、新たな学びとなり、視野を広げる機会になったと思う。



豆情報

来賓の県教育委員会・武田教育長によると、この交流会の第1回が開催されたのが辰野町で、郡内をひと回りして再び今回辰野町にやってきたとのこと。

（園田弘子）