

2025

12月号

No331

あかり通信

1年の最終月です。新年が間近だ
と思うと気忙しい…
「師走」と呼ばれる
のも納得ですが、慌て
過ぎて転ばぬように…。



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・12月の休業日

7日(日)・14日(日)・21日(日)
28日(日)

年末年始休業

12月29日(月)～1月4日(日)

開館時間 月～金 9:00～17:00
土曜日 10:00～13:00

あかり設立27周年の感謝を込めて

クリスマスコンサート

12月6日(土)

13:30～15:00

参加費 1,500円

(小学生以下無料)

出演者 赤羽泉美さん(フルート)
山田洋子さん(マリンバ)
山田祐介さん・寛人さん(歌)

定員 50名

会場 共生館あさひヶ丘

♪ひと足早いクリスマスコンサートを
お楽しみください。

フルート、マリンバ、歌による多彩な
編成でクリスマスの名曲や冬のうた
などをお送りいたします♪



あかりサロンご案内

★腹話術とマジックを楽しみましょう

12月4日(木) 10:00～13:00

講師 山寺正子さん

参加費 1,350円

申込締切 12月1日(月)

★昔の遊びを楽しみましょう

12月11日(木) 10:00～13:00

講師 みのわお手玉の会の皆さん

参加費 1,350円

申込締切 12月8日(月)

★ペットボトルボウリングをしましょう

12月18日(木) 10:00～13:00

講師 スタッフ

参加費 1,350円

申込締切 12月15日(月)

★定期の健康チェックをしましょう

12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 12月22日(月)

《自立生活支援事業》

年末に向けた支援を承ります



- ・暮れの大掃除
 - ・年賀状の代筆、作成
 - ・蛍光灯の交換
 - ・障子の張り替え
 - ・生活支援(買い物、金融機関付き添い)等
- 年内の支援はお早めに

★雪かき支援には応じかねます。

※大雪で移動困難な時などは、支援をお受けできない場合もあります。ご了承ください。

あかり事務所 ☎41-5256 までご連絡下さい。

定例報告 10月の自立生活支援活動

支援件数	64件	時間	73.80時間	支援者	9名
家事支援	37件	24.80時間	介護	0件	0.00時間
代行	2件	1.00時間	付添	25件	48.00時間

❀短歌に親しむ

12月5日(金) 10:00~11:30

参加費 1,000円(送迎つき)

会 場 ミーティングルーム

日記代わりに
その日のこと
など歌にして
みませんか?

次 回

2026年1月9日(金) 10:00~11:30

詠草提出締切 12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

12月12日(金) 10:00~11:30

講 師 矢島良幸さん

会 場 トレーニングルーム

参加費 1,000円(送迎つき)

内 容 お月さまの話

◆吊るし雛あかり教室

12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

12月9日・23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

12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



◆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

12月2日・9日・16日・23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♥

12月13日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援と英語遊び

・昼食 お蕎麦と天ぷら 果物



12月20日(土) 10:00~13:00

・内容 学習支援とクリスマス会

・昼食 パエリア・フライドチキン・ケーキ

※ ご家族の皆様もご参加ください。

皆で一緒に楽しみましょう!!

あかりミニミニショップ

冬季休業中です。

※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

12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

12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

☆2026年1月号の発行は12月24日(水)の予定です

<地域支援事業>

エゴマの魅力をたっぷりと

服部圭子さん迎え「エゴマの利用講習会」

10月27日（月）、服部圭子さん（一般社団法人日本エゴマ協会会長）を講師に、参加者25名がエゴマについて学びました。

服部さんが「エゴマ」を推奨する目的は——人生100歳時代、健康で死ぬまで楽しく、いっしょに社会幸福を実現する——こと。

① 健康とは

病気は血行不順から起きる。血液をサラサラにするエゴマは、その心強いパートナーになる。そのために次の3つを心掛けると、より一層効果がある。

①オメガ3（エゴマ油等）の摂取を毎日習慣にしておいて、まずは10日間続ける。

②オメガ6、9を極力減らすことが大切。

③炒め物、普段使いは、太白ごま油を、なるべく少量で使う。

30年前からエゴマが医療費を削減するカギと気づき、普及に努めている。私共のエゴマ油のこだわりは無農薬栽培、無精製、オメガ3（ α -リノレン酸）が60%の油。さらにエゴマパウダーは、たんぱく質もグルタミン酸も驚異の含有量なので、エゴマ習慣を続けて、変化を実感して欲しい。

◎1日のエゴマのオメガ3の摂取量

油なら朝晩小さじ1、粉なら大さじ1が必須。疲れにくく、目が良くなった、頭が働く等、良い変化が感じられる。

◎オメガ3は、エゴマ油、魚、海藻、冬野菜に多く含まれる脂肪の栄養素の名前。心臓疾患、大腸ポリープ・がん、前立腺肥大、認知症などの生活習慣病の大きな原因は、オメガ3の超不足状態と、オメガ6（サラダ油、大豆油等）とオメガ9（オリーブ油、米油等）の過剰摂取が、血行不良を招くため。エゴマ油小さじ1（4g）は、イワシ2匹分、海藻1.5kg分のオメガ3を含む。

<エゴマの活用>

最近需要が高まっているエゴマは、実から搾った油はもちろん、実も葉も茎も余すところなく利用でき、栄養的に優れた健康食材。

活用例は・・・

エゴマの実…エゴマミルクのリゾット、おはぎ、お汁粉、五平餅等

実のパウダー…スムージー、酢の物、サラダ、エゴマ和え等

エゴマ油…食パンにつける、バイクドチーズケーキ等

葉…ジェノベーゼピザ、キムチ漬け（おにぎりに巻く）等



服部圭子さんプロフィール

名古屋市生まれ。1983年に岐阜県加茂郡白川町に移住。夫とともに「GOEN農場」を開設。

その後日本エゴマ普及協会の活動にも参加し、エゴマの普及に貢献。

また、搾油生産の普及に焦点を当てた一般社団法人日本エゴマ協会を設立し、エゴマの栽培から搾油までの生産工程の指導も地道に継続して取り組む。

2020年8月、生産されたエゴマの活用・消費の促進と販路の開拓及び拡大を目指し、エゴマ油や各種エゴマ製品の開発・販売に特化した「EGOMA JAPAN」を創業。



豆知識…エゴマ(荳胡麻)とは…

シソ科の一年草。シソ（青紫蘇）とは同種の変種。東南アジア原産とされる。地方名に「ジュウネン」がある（食べると十年長生きできるという謂れから）。名前に「ゴマ」とつくが、ゴマとは別種。葉と種実を食用、または油を採るために栽培される。見た目は青シソによく似ているが青シソよりも葉が硬めで、形も丸みを帯びているのが特徴。

葉・茎…乾燥してお茶や入浴用に

② 試食・試飲

講習会前に、「あかり」理事が試飲・試食のメニューを準備しました。

試飲…エゴマの乾燥葉のブレンド茶

試食…エゴマミルクのリゾット、おはぎ、エゴマミルクお汁粉、ほうれん草のエゴマ和え、食パン（エゴマ油添え）

参加者の皆さんは、

- ・エゴマはクセがなくて、おいしかった。
- ・何年ぶりかでエゴマを食べた。おいしかった。
- ・エゴマはいいものだと思うけれど、なかなか手が出ない。
- ・エゴマのおはぎ、おいしくいただいた。
- ・どのメニューもいい味にできていた。

と話し、エゴマの魅力をあらためて感じ取ってくださったようです。

エゴマに情熱を注いでこられた服部さんは「健康」への追求を常に続け、エゴマのほかに「水」（磁化イオン水）の活用や身体のマッサージや整体にも取り組まれているとか。どこまでも前向きな姿勢に圧倒されたひとときでした。（一ノ瀬和泉）

※この講座は、辰野町社会福祉協議会ボランティア・市民活動振興事業助成金を活用して開催されました。



休日の小中学生と家族の“食”を支援 カレー弁当無料配布実施

10月25日（土）に、今年度2回目の「カレー弁当」無料配布が行われました。

食材は、上伊那地域振興局や生活クラブのフードバンクからの提供品、またフルーツは「篠原欣子記念財団」からの支援、そしてじゃが芋や玉ねぎ、肉などはスタッフから提供されたものを活用。今回も、前日のカレー用野菜切りやパック類等の確認など、当日のカレーやサラダ作り、フルーツ切りから盛り付けまで、延べ15名ほどのスタッフが関わり、作業分担して、白米とカレー、スパゲッティサラダとフルーツ（シャインマスカット、りんご、バナナ）の2パックセットで180食分を用意しました。

配布開始の午前11時…これまで事前に実施していたチラシでのPRを控え



た影響もあったのか、来訪する人の出足はいまひとつながら、訪れた家族連れは、嬉しそうに人数分を受け取って帰って行きました。

楽しみに来てくださる皆さんに、スタッフが協力して、心を込めて調理した「カレー弁当」——地域との交流は、これからも続いていくことでしょう。

次回のカレー弁当無料配布は、来年2月28日（土）の予定です。
（一ノ瀬和泉）

<配食事業>

秋香る「秋の味覚弁当」配食

10月24日（金）に実施しました。
今回は秋の味覚のきのこをふんだんに使った「炊き込みごはん」をメインに、

- ・鮭の西京焼き
- ・季節の煮物
- ・おひたし
- ・蜜芋

のメニューで、141食を6名のスタッフで調理し、盛りつけました。炊き込みご飯のほか、大根やれんこん、さつま芋などの食材を盛り込んで“秋らしさ”をイメージ。

利用者からは

- ・きのこたっぷりの炊き込みご飯がおいしかった。「実りの秋」を感じられた。
- ・どのメニューもいい味つけで、おいしくいただいて満足。
- ・なかなか自分では作らない蜜芋は、絡めたたれもおいしくて、よかった。



■オレンジカフェ ■12月の開店日と予定

12月12日（金）お口の体操とクリスマスグッズ作り
（昼食）お楽しみ弁当

12月26日（金）お口の体操と折り紙
（昼食）年越しそば弁当

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！

・いつも季節の味を企画してもらって、ありがたい。などの感想が届きました。

今後も、皆さんに喜んでいただけるお弁当を配食したいと、スタッフ一同、日々の配食に一生懸命取り組んでいます。
（一ノ瀬和泉）

<研修> 避難訓練

調理実習室より火災が発生。一時避難場所は、共生館あさひヶ丘正面玄関ロータリー北側駐車場という設定で実施しました。

日時 11月10日（月）13:30～13:00

参加者 入居者8名 あかり9名 保健福祉課中谷商工技師 合わせて19名

- ・避難告知訓練 放送設備を使用した避難告知
- ・通報訓練 事務室の非常通報電話を使用し、通報時の手順を訓練
- ・利用者・入居者の安否確認、避難時の安全確認をしながら誘導
- ・初期消火訓練（模擬消火器2本での消火体験）入居者1名 あかり1名

- ・防火扉の動作確認 煙のある方へは絶対行かないようにする。

今回、入居者棟から廊下を通して履き物を履いたまま、正面玄関ロータリーへ避難。ス



ムーズに誘導・避難できました。

*辰野消防署から、「春の火災予防運動（3月）」と「秋の火災予防週間」の年2回避難訓練を実施してみても、との提案がありました。（福山民子）

<2026年1月号掲載予定記事>

- ・子育て応援フェスティバルに参加
- ・あかりクリスマスコンサート

他