

2026

1月号

No332

あかり通信

年始によく使う「初〇〇」。「初」で心新たにし、徐々に日常に戻る、そんな1年の積み重ねが、この上ない幸せかもしれません。



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・1月の休業日

年末年始休業 12/28(日)～1/4(日)

11日(日)・12日(月・祝)

18日(日)・25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》

新年は1月6日(火)から配食します。

お申し込みは、ご利用2日前までに

[1月6日(火)分のご注文は12月26日までに]

あかり事務所 ☎41-5256 まで

一年間多くの皆さんに「あかり弁当」をご利用いただき、ありがとうございました。

新たな年も、皆様に喜んでいただけるよう 「あかり弁当」をお届けできるよう、頑張りますので、変わらぬお引き立てをよろしくお願ひいたします。

配食スタッフ一同

《自立生活支援事業より》

新年の支援活動は1月5日(月)から

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、金融機関等への付き添い)など、遠慮なくお申し付けください。

※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 までご連絡ください。

✿あかりサロンご案内✿

✿お正月の遊びを楽しみましょう

1月 8 日 (木) 10:00～13:00

講 師 スタッフ

参加費 1,350 円

申込締切 1月 5 日(月)

✿ぬり絵をしましょう

1月 15 日 (木) 10:00～13:00

講 師 スタッフ

参加費 1,350 円

申込締切 1月 10 日(土)

✿囲碁ボールを楽しみましょう

1月 22 日 (木) 10:00～13:00

講 師 スタッフ

参加費 1,350 円

申込締切 1月 19 日(月)

✿3B体操で体を動かしましょう

1月 29 日 (木) 10:00～13:00

講 師 宮澤みな子さん

参加費 1,350 円

申込締切 1月 26 日(月)

✿リメイク教室✿のお知らせ

2026年2月16日(月)

13:30～16:00

於：ミーティングルーム

※参加費、内容等、詳細は2月号でお知らせします。

定例報告 11月の自立生活支援活動

支援件数	60 件	時 間	72.00 時間	支援者	12 名
家事支援	31 件	24.00 時間		介 護	1 件 1.00 時間
代 行	3 件	2.50 時間		付 添	25 件 44.50 時間

✿短歌に親しむ

1月9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

2月6日(金) 10:00~11:30

詠草提出締切 1月30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

1月16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 樋口一葉「十三夜」

◆吊るし雛あかり教室

1月21日・28日(水) 13:00~15:30

講師 吉江洋子さん

参加費 500円

持ち物 裁縫道具一式



◆あかりリラックス・ヨガ

1月13日・27日(火) 10:00~11:15

講師 宇治和世さん

参加費 1,500円(1ヶ月)

会場 トレーニングルーム



◆オカリナ教室

1月7日・21日(水) 10:00~11:30

講師 赤羽泉美さん

参加費 1回 1,000円



◆あさカフェ

1月13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

✿味噌作り教室✿

2月8日(日) ①10:00~②13:00~

会場 あかりキッチン

講師 小林テル子さん

参加費 500円

材料代 2,000円位



(麹1kg、大豆1kgで味噌4kg分=1単位)

持ち物 桶(作りたい量に応じたサイズ)

マスク、エプロン、頭巾

申込期限 2月5日(木)まで

◆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

1月6日・13日・20日・27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♡



1月17日(土) 10:00~13:00

・内容 学習支援と餅つき大会

・昼食 お汁粉とお雑煮、煮物、果物

1月31日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援と読み聞かせ・恵方巻作り

・昼食 恵方巻、みそ汁、から揚げ、果物

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

1月15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

☆2月号の発行は1月28日(水)の予定です

＜地域支援事業＞ クリスマスコンサート ひと足早くクリスマス気分満喫

12月6日（土）、昨年好評だった「秋のコンサート」を再び…の声を受け、ちょっと早目の「クリスマスコンサート」として企画しました。昨秋同様、赤羽泉美さん（フルート・ピッコロ・ピアノ）と、岡谷市の山田洋子さん（マリンバ・ピアノ）、祐介さん（歌・ピアノ）、寛人さん（ピアノ・打楽器）一家とのコラボです。寛人さん（小学4年生）は全身サンタ姿、祐介さんは真っ赤なトレーナーで登場しました。



プログラム前半の1曲目は、「赤鼻のトナカイ」。ピアノ（寛人さん）、マリンバ（洋子さん）、フルート（泉美さん）の演奏と祐介さんの伸びやかな歌声からのスタートです。その後曲ごとに編成を変えながら、「北風小僧の寒太郎」「ペチカ」など6曲を披露しました。

休憩をはさんで後半は、「そりすべり」からです。洋子さんのマリンバ、祐介さんの鍵盤ハーモニカ、泉美さんのピアノに寛人さんのリズム楽器も加わり、にぎやかに冬の光景を表現。曲の最後に祐介さんがトナカイのかぶり物をするサービスもあり、会場はさらに盛り上がりました。続いて「オーソレミオ」「冬景色」など6曲が演奏されました。そして、アンコールに応えて、「糸」で締めていただきました。4人の息もピッタリ。アットホームな雰囲気のうちに終演となりました。

フルートの優しい音色、軽やかなマリンバの響き、メロディーを支えるピアノの調べに包まれながらの聴き心地の良さ、楽器や演奏形態などを多彩に変えたり、時には曲の情景などの解説も…来場した56名も大満足のひとときとなったようです。

演奏者がいったん退場の後、再度泉美さんが入場し、過日奈良県の石上神宮（いそのかみじんぐう）において、奉納演奏したという曲「中今に続く祈り」を特別に演奏してくれました。厳かで心洗われるような神聖な空気が流れたように感じました。

子育て応援フェスに「あかり」も参加

11月15日（土）に開催された「たつの子育て応援フェス」に「あかり」も参加しました。

「あかり」は、町民会館1階ホール前の場所にブースを設置。折り紙コーナーでは、大小2つの小箱を折ってふたつきの小物入れを作り、中にキャンディーを入れて持ち帰ってもらうようにしました。その隣のテーブルにフードドライブ等でいただいた（小分けした）米や、菓子類、ペットボトルのお茶などを並べ、一家族でどれかひとつ選んでおみやげを持って行ってもらうよう準備。

スタッフはブースに次々と訪れる家族連れなどに、小箱の折り方をアドバイスしたり、帰りがけに持ち帰ってもらうおみやげを渡したり…と、対応しながら、地域の来場者との交流も図ったり、「あかり」の存在をアピールする良い機会となりました。

この日は「トリプルな秋まつり」と銘打ち町内3会場で一斉にイベントが催されました。町民会館と役場で「子育て応援フェス」と「ゼロカーボンアクション」、商工会館で「商工会まつり」、JA上伊那辰野支所一帯で「JA辰野支所祭」といったイベントで、3会場を巡るスタンプラリーもありました。天気に恵まれたことから、相乗効果でいずれの会場も大にぎわい、大盛況でした。

（一ノ瀬和泉）



※石上神宮は日本最古の神社のひとつで、古代信仰の中でも異彩を放ち、「起死回生」のご利益もあり、健康長寿、病気平癒、除災招福、百事成就の守護神として信仰されたという由緒ある神宮

（一ノ瀬和泉）

会員の皆様へのお願い

理事長 小林テル子

突然ですが、11月末に、あかりキッチンで重宝に使っていた業務用冷蔵庫の冷却機能が、故障てしまいました。調べてみると、大家の中村さんが30年前に購入したもので、修理はできないと判明。急遽、業務用冷蔵庫を購入しました。予算にはない大出費です。今年は次年度からのインボイス対応で、ITの環境整備等予定し、多額の支出が必須です。
おいしい「あかり弁当」継続のために、会員の皆様に、少しづつでも寄付をお願いできましたらありがたいです。宜しくお願ひ致します。あかり事務所で受付させていただきます。

HandinHand

スタッフ紹介 Vol.41

かきうち あきら
垣内 彰さん 73歳

*配食事業「あかり弁当」
配達スタッフ



ばば まさとし
馬場 正敏さん 51歳

*配食事業「あかり弁当」
配達スタッフ



♡辰野町出身です。

♡趣味はテレビを見ることです。

子供の頃は、小児科喘息で、発作が出たら塩嶺病院に通っていました。運動ができないため、テレビを見ることが好きになりました。

小児科喘息は、年齢が上がるにつれて発作が無くなりました。そのせいか一日中テレビを見ていても苦にならず、歌番組は好きでした。

♡周囲のおかげで勤めてこられたので、今はそれを返せるように、出来ることを少しずつやるように心掛け、明るく楽しく仕事をすることが出来れば嬉しいです。

♡写真が趣味です。

ドキュメンタリー・フォトを得意としています。気になる人物、行動、社会情勢、芸術活動などを追いかけています。

辰野町観光協会へ写真を提供する「いいまちたつの知らせ隊」の隊士をしています。

♡静止画から動画撮影・編集に興味は移ってきてています。

♡あかりの活動が、大資本に少しでも抵抗出来る、自立型小規模地域経済活動に育ってくれることを願っています。

かみじま かずひろ
上島 和弘さん 73歳

*配食事業「あかり弁当」
配達スタッフ



♡小学校3年から辰野の住人になりました。

♡岡谷の旋盤メーカーで組立、機械の設計業務を、26歳から67歳まで勤めて退職後現在になりました。

♡趣味は、TV鑑賞、ドライブ、写真 他です。

♡なにしろボーッとしているのが好きなので、早くボケるのでは?と心配しています。

<吊るし雛あかり教室> 最近の作品 めでたい飾り 一鶴と亀一

最近教室で制作され、あかり玄関で仲良く寄り添う姿が見られます。

お正月を過ぎ、1年の平穏無事、無病息災を祈念して縁起をかつぎたいですね。



⟨配食事業より⟩

調理スタッフ随時募集中!

お陰様で配達スタッフは充実してきましたが、調理スタッフが不足する日があります。

お弁当作りに興味のある方、参加してみたい方、またはお知り合いに推薦したい人がいるという方などいらっしゃいましたら、

あかり事務所 ☎ 41-5256まで
ご連絡ください。

☆配食日は 火～金曜日

1回 4時間程度

調理～片付けの作業です。

☆週1回でも月2～3回でもご都合がつく日に
入っていただきます。

オレンジカフェ 1月の開店日と予定

1月9日(金) お口の体操と繭玉作り
(昼食) お楽しみ弁当

1月23日(金) お口の体操と読み聞かせ
(昼食) 節分弁当

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!

<2月号掲載予定記事>

- ・第1回たつのつながる協議会報告
- ・リメイク教室のお知らせ

他