

2026

3月号

No334

# あかり通信

ふきのとう、たらこの芽・・・  
春の山菜に共通する仄かな苦み  
は「フラボノイド」。  
疲れや老化の予防に  
なるといわれます。



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](mailto:npo-akari@ina.janis.or.jp) ホームページ <https://www.npo-akari.com>

## あかり事務所・3月の休業日

1日(日)・8日(日)・15日(日)  
20日(金・祝)・22日(日)・  
29日(日)

開館時間 月～金 9:00～17:00  
土曜日 10:00～13:00

## 「もったいない交換会」開催！

3月14日(土) 9:30～12:00

子ども衣類や文具類、遊具、おもちゃ等子ども用品を中心に随時受け付けます。出品のご協力をお願いいたします。当日持ち込みもOKです。サイズが合わなくなった、もう使わなくなって家に眠っている「もったいないもの」が誰かの「必要なもの」に変わる機会になりますように。



お問い合わせは あかり事務所 ☎42-5256 まで

## <あかり弁当より>

春のお彼岸にちなんだ

おはぎ(ぼた餅)弁当を

3月19日(木)に配食します

(限定100食、1食550円)



※ご注文は3月10日(火)から受け付けます。  
※限定数に達し次第締め切らせていただきます。

## ☆あかりサロンご案内☆

### ☆脳トレゲームをやってみましょう

3月5日(木) 10:00～13:00

講師 スタッフ

参加費 1,350円

申込締切 3月2日(月)

### ☆絵本の朗読を楽しみましょう

3月12日(木) 10:00～13:00

講師 すみれ会

参加費 1,350円

申込締切 3月9日(月)

### ☆ボッチャをやってみましょう

3月19日(木) 10:00～13:00

講師 スタッフ

参加費 1,350円

申込締切 3月16日(月)

### ☆定期の健康チェックをしましょう

3月26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 3月23日(月)

## <自立生活支援事業より>

## 「自立生活支援部会」開催

3月23日(月) 13:30～

☆年に一回の研修です。今回は、大切なお知らせもありますので、支援者の皆様、ご都合をつけてご参加ください。

また、支援に興味のある方のご参加も大歓迎です。



## 定例報告 1月の自立生活支援活動

支援件数	71件	時間	68.40時間	支援者	12名
家事支援	42件	20.90時間	介護	0件	0.00時間
代行	3件	2.00時間	付添	26件	45.50時間

## ❀短歌に親しむ

3月6日(金) 10:00~11:40  
参加費 1,000円(送迎つき)  
場所 ミーティングルーム

### 次回

4月3日(金) 10:00~11:40  
詠草提出締切 3月27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

3月13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 武者小路実篤「愛と死」

※来年度は先生のご希望を受けて隔月開催といたします。  
(奇数月 5・7・9・11・1・3月に開催)

## ◆吊るし雛あかり教室

3月4日・11日・18日・25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

3月10日・24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

3月4日・18日(水) 10:00~11:30

講師 赤羽泉美さん  
参加費 1回 1,000円



4月より受託事業以外の講座の参加費や利用料が変更になるとともに、消費税をプラスした価格となります。

それぞれの料金などは、あかり通信4月号の各講座のお知らせでご確認ください。

よろしくお願いいたします。

## ◆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

3月3日・10日・17日・24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♡



3月14日(土) 10:00~12:30

- ・内容 学習支援とポッチャ
- ・昼食 おにぎりとおはぎ、ミニハンバーグ、サラダ

3月28日(土) 10:00~12:30

- ・内容 学習支援と荒神山へ散歩
- ・昼食 焼きそばとから揚げ、サラダ

## あかりミニミニショップ

冬季休業中です。

## ◆元気ダンス

3月19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

3月10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

☆ 4月号の発行は 3月27日(金)の予定です

## <地域支援事業> 味噌づくり講座 心込めて「こだわりの味噌」仕込む

この時期恒例の「味噌づくり講座」が、2月8日（日）に、あかりキッチンで開かれ、午前・午後合わせて10名ほどが、味噌づくりに取り組みました。

講師の小林テル子さんが、例年同様前日から大豆を炊いて準備。大豆（地元産）、米こうじ（生活クラブ）各1kg、真塩（生活クラブ）500gからできる味噌約4kgを1単位として、参加者それぞれが作りたい分量の味噌を仕込みます。

まずは、大豆を専用の機械（チョッパー）に2回通してつぶし、ボールに移して、米こうじと塩、種味噌少々を混ぜ、よく練り込みます。アルコール消毒した桶の底に塩を振った後、ボール状に丸めた味噌をたたきつけるように詰めながら、平らにならしてから、表面にも塩を振って、清潔なガーゼで覆ったら作業終了。

今回は、ボーイスカウトの子たちが体験に訪れ、豆つぶしの工程を積極的に手伝ったりしながら、持ち帰り用の味噌を仕込んでいました。なかなか出来ない体験ができたこと、満足そうでした。

衛生管理を徹底し、100%無添加の材料を使って仕込んだ、こだわりの味噌。自宅に持ち帰って、直射日光が当たらない場所で保管したら、秋頃にはおいしく仕上がる予定。食べ頃になる日が楽しみです。（一ノ瀬和泉）



## <ふれあい事業> リメイク教室 口が「パクパク」の小物入れ完成！

2月16日（月）、ワーカーズコレクティブ「ひだまり」（箕輪町）から3名の講師を迎え、6名が参加して行われました。

今回作るのは、「貝の口」と呼ばれる、入れ口がパクパクする布製の貝形の小物入れ。

講師が予めセットしてくれたキットの中から、参加者それぞれが好みの色柄のものを選びました。材料はすべて、使う場所に合わせたサイズの葉っぱ形に裁断され、本体の表布3枚の裏面には接着芯が貼り付けられ、作業が楽になるよう工夫されています。いよいよ作業開始。まず表布の裏の接着芯の上にプラ板を重ね、それをくるむように表布の縫い代を一周ぐし縫いして糸を引いて形を整えます。裏布も縫い代をぐし縫いして葉っぱ形に整えて表布にまつりつけます。他の2組も同様に作ると、本体を構成する3枚の“葉っぱ”ができます。最後に、パクパクの口になる一辺を残して、他の2辺を貝の形になるように気をつけながらかがりつけたら、でき上がり！

講師のアドバイスを受けながら、時間内に、色柄も様々な、全員の“パクパク”小物入れが完成しました。参加者の皆さんは、

- ・集中して取り組み、楽しかった。
- ・うまく形になってよかった。
- ・最後の3枚の葉を組み込むところがちょっと難しかったけれど、面白かった。
- ・旅行などの時に、イヤリングやネックレスを入れて持って行きたい。楽しみ。

と話していました。

コンパクトサイズで、素敵な絵柄、プラ板が組み込まれてしっかりできているので、バッグにも気軽に入れて歩けそう。またひとつ宝物が増えましたね。（一ノ瀬和泉）



## インボイス制度（消費税）への対応開始にあたってのお願い

日頃は「あかり」の事業にご理解、ご協力を頂きありがとうございます。おかげ様で発足以来28年、自立生活支援事業をはじめ、配食事業、吊るし雛教室等など、各種事業が広がりました。

非営利団体である NPO 法人も、収益事業に区分される事業については、税法上事業高が1000万円を超えるとインボイス制度が適用となります。そこで「あかり」もインボイス制度に参入することになりました。2025年度はその準備期間とし、2026年度からは、各事業それぞれに、消費税を預からせて頂くこととなります。

つきましては、4月から価格改定をさせていただきます。外税で表示を致します。具体的なお知らせは、次月にまとめて案内をさせていただきます。社会全般で物価高騰の折、心苦しい限りですが、どうぞ宜しくお願い致します。

なお、町からの受託事業の「よつば」と「オレンジカフェ」の事業はインボイス対象外です。

たつのパークホテルロビーに  
**吊るし雛展示中!!**  
展示は 2/13(金)~

**3/26(木)まで**

✿制作体験教室開催✿

“福”を招く…

**「ふく姫」ストラップ制作**

**3/1(日) 10:00~15:00**

於：たつのパークホテル

参加費 800円

持ち物 裁縫道具

※時間内ならいつでも参加自由です。  
当日会場での受け付けも可。



☪オレンジカフェ☪ 3月の開店日と予定

3月13日(金) お口の体操と手芸  
(昼食) おはぎ弁当

3月27日(金) お口の体操とおしゃべり  
(昼食) ちらし寿司弁当

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!

《自立生活支援事業より》

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。

ご連絡は あかり事務所 ☎41-5256 まで

昨年11月24日(月)に行われたうたごえ喫茶の時に、鈴木路子さんが置いてくださった紙の花…水を入れたグラスに差すと加湿効果があるとか。かわいいしエコですネー。



☆あかりサロンより お知らせ☆

「あかりサロン」は、4月からしばらくの間お休みとします。

◎これまでサロンに参加された皆さんを、受託事業の「オレンジカフェ」にお誘いします。

※オレンジカフェ:町からの委託を受けて実施。認知症の方や認知症が心配な方の進行が進まないよう、体操や手作業などを実施します。

◎4月からの「オレンジカフェ」

開催日時: 月4回の木曜日 9:00~13:30

◎参加費用: 参加費 100円

昼食代 400円(希望者)

◎昼食は「オレンジカフェ」スタッフの手作り料理です。

＜4月号掲載予定記事＞

- ・2026年度あかり定期総会のお知らせ
- ・カレー弁当無料配布 実施される 他