

2026

4月号

No335

あかり通信

4月4日から約2週間の節気「清明」は「清浄明潔」の略。万物が清らかで生き生きと輝く様子一過しやすしい時期ですね。



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・4月の休業日

5日(日)・12日(日)・19日(日)
26日(日)・29日(水・祝)

開館時間 月～金 9:00～17:00
土曜日 10:00～13:00

2026年度第29回あかり定期総会

5月18日(月)午後1時～3時

会場 共生館あさひヶ丘トレーニングルーム

持ち物 議案書(事前にお読みください)

年1回の総会です。時節柄健康状態に留意して無理のない範囲でご出席ください。

議案書(正会員のみ)は5月号「あかり通信」と一緒にお届けします。

年会費納入方法について

★口座引き落としの場合

6月19日(金)に引き落とされる予定です。新規に申し込まれる方、口座名義を変更される方は、4月中にあかり事務所 ☎41-5256までご連絡ください。

★現金で納入される場合

- ①納入書に現金を添え、事務所に直接届ける。
- ②あかり通信配布者に届ける。
- ③口座振込(口座番号は、あかり事務所にお問い合わせください)

いずれでも結構です。5月18日(月)総会当日までに納入をお願いいたします。事務処理の都合上変更のご連絡は、お早めをお願いします。

※あかり通信配布ボランティアさんにはご苦労をおかけしますが、よろしくをお願いします。

＊あかりサロンは

しばらくの間お休みします＊

2026年4月より

「あかり」の事業への参加費や利用料を変更させていただきます。またインボイス制導入により、消費税を加えた料金となります。

〈価格変更についての補足〉

◆消費税が10%かかる事業

☆自立生活支援事業

自立生活支援料金がすべて変更になります。(パンフレットの料金表参照)

☆ふれあい事業

(短歌に親しむ、文学を楽しむ、リメイク教室)

☆いきがづくり事業(各講座)

☆地域支援事業(卓球クラブ他)

◆消費税が8%かかる事業

☆配食事業(あかり弁当価格)

◆インボイス対象外事業

☆町からの受託事業

(「よつば」「オレンジカフェ」)

◎詳細は、今月折り込みのパンフレットやあかり通信各講座案内欄でご確認ください

お詫びと訂正

本日配布しましたパンフレットに誤りがありました。4ページ「地域支援」欄のあかり卓球クラブの参加費正しくは100円(110円)です。お詫びして訂正いたします。

定例報告 2月の自立生活支援活動

支援件数	63件	時間	58.40時間	支援者	9名
家事支援	40件	19.90時間	介護	0件	0.00時間
代行	2件	1.00時間	付添	21件	37.50時間

❀短歌に親しむ

4月3日(金) 10:00~11:40

参加費 1,100円(税込1,210円)
(送迎つき)

次回

5月1日(金) 10:00~11:40

詠草提出締切 4月24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

☆奇数月に開催 (4月はお休み)

<5月の予定>

5月8日(金) 10:00~11:30

講師 矢島良幸さん

参加費 1,100円(税込1,210円)
(送迎つき)

内容は5月号でお知らせします

◆吊るし雛あかり教室

4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ヵ月1,500円(税込1,650円)

持ち物 裁縫道具一式



◆あかりリラックス・ヨガ

4月14日・28日(火) 10:00~11:15

講師 宇治和世さん

参加費 1回1,000円(税込1,100円)

会場 トレーニングルーム



◆オカリナ教室

4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(税込1,100円)



<あかり弁当より>

長引く物価高の中、1食550円の価格を維持してきましたが、4月から価格602円、さらに消費税(8%)48円を加え1食650円に変更させていただきました。

ご利用の皆様にはご負担をお掛けしますが、引き続きご利用いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。
(配食スタッフ一同)

◆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

4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(税込110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♡



4月11日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援と室内ゲーム

椅子とりゲーム、鬼ごっこ

・昼食 おにぎりと焼肉、サラダ

4月25日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援と草餅づくり、紙飛行機

・昼食 おにぎり、草餅、から揚げ、みそ汁

あかりミニミニショップ

冬季休業中です。

◆元気ダンス

4月16日(木) 10:30~11:30

講師 向山なおみさん

参加費 1,000円(税込1,100)

持ち物 運動靴、タオル、飲み物

◆あさカフェ

4月14日(火) 10:00~11:45

参加費 400円(税込440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

☆ 5月号の発行は 4月24日(金) の予定です

お礼

先頃、あかりキッチンの冷蔵庫購入につきましてご寄付をお願いしたところ、多数の方々から温かいご寄付をお寄せいただきました。お陰様で冷蔵庫代を賄うことができました。皆様のご協力に感謝申し上げます。誠にありがとうございました。

「もったいない交換会」開催 不要な物を必要な物と交換で 😊

家庭に眠っている子ども用品などを持ち寄り、必要な物をいただけてくる——「もったいない交換会」が、3月14日（土）に共生館で催されました。昨年3月に初開催して以来2回目の開催です。事前にあかり通信や新聞で告知していたこともあり、2月頃から徐々に、あかり会員や一般市民からの持ち込みが始まりました。

当日は、子ども用衣類や小物、縫いぐるみ、文具類、おもちゃ、遊具のほか、大人用の衣類や靴、靴下など多彩なジャンルの品々、合わせて200点以上が所狭しと並び、来館者は“掘り出し物”を見つけようと、一点一点広げたり、他のものと比べたり…と、吟味しながら持ち帰り用の袋に入れていました。中には自分用の大人の衣類を試着して決めている人もいました。

この日に開かれていた「こどもカフェ」に参加している小学生たちも時々のそきに来ては、並べられた帽子をかぶってみたり、おもちゃコーナーのおもちゃで遊んだり…微笑ましい光景も見られました。

持ち込む人、もらって帰る人、それぞれのすっきりした明るい気持ちのやり取りもできた、意義深い時間となったようです。

なお、しばらくの間品物を共生館廊下に並べてありますので、お出掛けください。（一ノ瀬和泉）



<5月号掲載予定記事>

- ・2026年度の始まりにあたって(理事長挨拶)
- ・あかり定期総会のお知らせ 他

<地域支援事業>

制服のリユースをお手伝い

「スクールリフレインひまわり」スタート

「あかり」の発足以来受け継がれてきた「お互い様」「たすけあい」の精神から生まれた「あかり」の新たな事業が始まります。（本格始動は6月ごろ～）

当面は辰野中学校の制服や運動着を対象とします。

- ・必要なくなったけど、まだ着られる
- ・捨てるのは「もったいない」
- ・誰かに譲りたい
- ・ちょっと修繕が必要
- …etc.



スクールリフレイン
ひまわり

そんな制服や運動着をお持ち込みください。お持ち込み時には、専門のスタッフが対応し、丁寧に仕上げ、必要とされる方にお渡しします。（有料）
☆持ち込み・販売・購入は必ず生徒・保護者同伴でお願いします
☆引き取り価格は、制服の状態により変わります（シミ・汚れ・キズなど点検させていただきます）

※受付日時 毎週金土曜日 13:00～15:00

受付場所 あかり事務所

<お問い合わせ>あかり事務所 ☎41-5256

<受託事業>

☕オレンジカフェ☕4月の開店日と予定

🌸4月から月4回木曜開催となりました

4月2日（木）お口の体操と脳トレとまちがい探し

（昼食）菜の花弁当

4月9日（木）お口の体操とミキプルーン文庫の読書

（昼食）山菜おこわ弁当

4月16日（木）桜のお花見
（たつの海周辺及びボラセン）

（昼食）彩りいなり寿司

4月23日（木）お口の体操とポッチャ
（昼食）わかめご飯弁当

参加費 100円 昼食代 400円

開店時間 9:30～13:30

◎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！
気軽にご参加ください。

<吊るし雛あかり教室> 「ふく姫」ストラップ制作体験教室

2月21日(土)～3月8日(日)開催の「たつの荒神山公園春まつり」の期間に合わせ、3月1日(日)に、たつのパークホテル喫茶コーナーを会場に行われ、町内外から30人を越す受講者が制作体験に臨みました。

「あかり」の吊るし雛教室で指導する吉江洋子さんはじめ、同教室生主体の「和の会」会員の皆さんが、講師を務めました。今回作る「ふく姫」は、「幸福がやってくるように、子の成長の願いを込めて、いつまでも、いつまでも…」の思いを込め、吉江さんが考案したオリジナル作品です。

参加者は、吉江さんが事前に用意した色柄もさまざまな布がセットされたキットの中から好みのセットを選択して席に着き、作業開始。初心者も多く、参加者それぞれがポイント毎に講師のアドバイスを受けながら作業していきます。まずは一番重要な工程、ふく姫の“顔”から作ります。綿を丸く包んだ白い布＝顔に糸で目と口、髪の毛を縫いつけます。縫いつける位置によって、人形の表情が変わってしまうので、より可愛らしい顔になるよう慎重に針を進めました。顔のあとは胴体に着せる衣装の首の部分縫って、綿を体裁よく詰め形を整えて顔を取り付け、ストラップ用の紐を縫い付けたら完成です。

参加者からは、

- ・色柄が違くとみんな個性があって楽しい。
- ・パッチワークをやっていて、吊るし雛は初体験。楽しかった。
- ・吊るし雛を作りたいと思って、母親と参加した。だいぶ手伝ってもらったが楽しくできた。(教室初の男性参加者)
- ・顔の表情を作るのが難しかった。胴体は思った通りにできてよかった。

などの声が聞かれました。皆さん、愛らしい表情の「ふく姫」を身に付け、たくさんの“福”が訪れたらいいですね。



休日の小中学生や家族を支援 カレー弁当180食無料配布

2月28日(土)、2025年度3回目のカレー弁当無料配布が実施されました。

今回も、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、果物は「篠原欣子記念財団」からの支援を受け、野菜や肉はスタッフからの提供品など、多方面からの提供品を活用しました。

前日から、じゃが芋や人参、玉ねぎ等カレー用の野菜切りなどの準備を進めました。前日・当日で延べ15名ほどのスタッフが、作業分担。当日はカレーとライス(福神漬け付き)に、マカロニサラダとフルーツ(キウイ、バナナ、りんご)のパックを添えた180セットを用意。

配布前から、カレー弁当を求めて地域の人々が訪れ、1時間ほどで、180食分、すべての配布が完了しました。来場した家族は、カレー弁当のほか、フードバンク等からいただいた食品類も勧められ、うれしそうに持ち帰って行きました。

取り組みを継続してきたことで、「あかり」が身近な存在として地域に根つき、活動の定着につながっているようです。

「カレー弁当配布」は2026年度も計画される予定です。



(一ノ瀬和泉)

こどもカフェに参加した小学生たちが年度末の3月に作成した壁面飾り。メッセージには感謝の気持ちがあふれています



オレンジカフェに長野東小学校の特別支援学級のお友達が遊びに来た時に、プレゼントしてくれたひまわりの壁飾り。きちんと折られたひまわりの折り紙も素敵、葉っぱを手形で表現するなど工夫されています。



吉江洋子さんは、吊るし雛教室の会員3名と共に地域の講師として長野東小学校で吊るし雛制作を指導しました。写真は3年生の児童の作品とのこと。素晴らしいできばえですね。

