

2026

5月号

No336

あかり通信

各地で地震が多発しています。県内でも先日震度5強、5弱の地震が発生。万一の備えを日頃からしておきたいものです。



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 ホームページ <https://www.npo-akari.com>



あかり事務所・5月の休業日

3日～6日(日～水4連休)・10日(日)

17日(日)・24日(日)・31日(日)

開館時間 月～金 9:00～17:00
土曜日 10:00～13:00

☆あかりサロンは
しばらくの間お休みします☆

♪あかりうたごえ喫茶♪

5月25日(月)13:30～15:00

- ・参加費 600円(税込660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 5月23日(土)

春～夏の歌などを歌います。
お出かけください!!



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勞をおかけしますが、よろしくお願い致します。

≪自立生活支援事業≫

各種支援を承ります

- ・自宅周辺のお手入れ
- ・掃除、片付け
- ・買い物代行
- ・通院付き添い
- ・パソコンの操作に関する指導
- ・「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。
遠慮なくお申し付けください。

お問合せは
あかり事務所
☎41-5256



定例報告 3月の自立生活支援活動

支援件数	79件	時間	71.60時間	支援者	12名
家事支援	54件	25.10時間	介護	0件	0.00時間
代行	3件	1.50時間	付添	22件	45.00時間

✿短歌に親しむ

5月1日(金) 10:00~11:40
参加費 1,100円(税込1,210円)
(送迎付き)

次回

6月5日(金) 10:00~11:40
詠草提出締切 5月29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

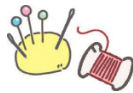
5月8日(金) 10:00~11:30
講師 矢島良幸さん
参加費 1,100円(税込1,210円)
内容 國木田獨歩「春の鳥」

☆次回の講座は7月です

◆吊るし雛あかり教室

4月29日・5月13日・20日・27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



あかりミニミニショップ
休業中です。

◆あかりリラックス・ヨガ

5月12日・26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

5月6日・20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>

4月からあかり弁当の価格を、602円(税込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、皆様に喜んでいただける弁当作りに励みますので、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。

◆地域支援事業の講座◆

✿あかり卓球クラブ✿

第2~第4火曜日 13:30~16:00
5月12日・19日・26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♡



5月9日(土) 10:00~12:30

- ・内容 学習支援とお散歩
馬鈴薯の種まき
- ・昼食 たけのこご飯、ハンバーグ、
野菜サラダ、果物

5月23日(土) 10:00~12:30

- ・内容 学習支援と読み聞かせ
- ・昼食 五平餅、おにぎり、鶏つくね、
サラダ

◆元気ダンス

5月21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円)
持ち物 運動靴、タオル、飲み物

◆あさカフェ

5月12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

☆6月号の発行は5月29日(金)の予定です

2026年度の始まりにあたって

理事長 小林テル子

NPO 法人 辰野自立生活支援の会あかりは 2026 年 5 月で設立以来 29 年目を迎えます。これもひとえに会員の皆様のご理解、ご協力の賜物と感謝申し上げます。

2025 年、辰野町は町政施行 70 周年という節目の年。それは大変喜ばしいことですが、町の高齢化がますます顕著となり、これからの地域の維持が心配になる、そんな状況が見え隠れする年でもありました。

幸い私たちは、29 年前に「あかり」を立ち上げ、困った時にはおたがいさま、「あかり」の仲間と助けたり助けられたりしながら、生き生きと活動してきました。そしてこれからも組織を維持していきたいところですが、「あかり」自体も高齢化が進んでいます。子育て世代の人たちと繋がっていくには、どんな発信をしていったらよいのか…。2025 年はそうしたことを真正面から考える年となりました。

子育て世代と繋がって、少しでも子育てに協力が出来たらと始めた受託事業「あかりこどもカフェ」は、2026 年度で 9 年目に入りました。小学生だった子どもたちも高校生・大学生となり、ボランティアに来てくれます。少し高齢者に足を踏み入れた私自身も子どもたちからたくさんの感動をもらって、うれしい限りです。そしてさらなる展開や連携を模索する中で、方向性が見えてきました。限りある資源を大事にする SDGs の視点で、制服のリユース事業「スクールリフレイン ひまわり」を今年度立ち上げます。資源循環の輪が作れるよう検討を重ねています。

「あかり」は、その時々時代の要請に対応できるよう情報収集して、柔軟に対応してきました。現状では、一人暮らしの方の増加、介護が必要になった方の食事支援、配食需要の伸びが大きく、高齢化社会における必然性を感じ、こうした要請にも応えていきたいと知恵を出し合って奮闘しているところです。

2026 年度も自立生活支援事業を中心に、会員相互のたすけあいを進めていきます。

また 2026 年度からインボイス制度導入が始まり、各事業の価格改定を致しました。パンフレットも更新致しました。疑問に思われること等ありましたら、あかり事務所にお尋ねください。「あかり」は会員の皆さんとともに考え、その時々に必要な事業を進めていきます。

今年度も宜しくお願い致します。

<自立生活支援事業>

自立生活支援部会報告

日時 3月23日(月) 13:30~15:00

会場 ミーティングルーム 参加者 13名

【内容】

- 1.価格改定について 資料を読みながら説明
 - ・2026 年度より支援料金を価格改定。(一律 50 円の値上げ)
 - ・交通費も 1 km 40 円に改定。4 月からの支援カードの記入を間違えないようにお願い。
 - ・インボイス制度を導入、利用者の方に支援料金プラス消費税をお支払いいただく。いろいろな事情があつての導入です。(インボイス制度について、千田事務局長から分かりやすく説明)
- 2.あかりの支援状況(2025 年度) 資料を読みながら説明
 - ・夏の草取りは、利用者さんが施設入所や逝去されたりで依頼がなくなり、減少傾向にある。また、近年の猛暑で依頼を控えているかもしれない。夏季は涼しいうちから始める等で対処している。
 - ・ゴミ出し支援は一人暮らしの高齢者に喜ばれている。
 - ・受診付き添い支援が一番多いが、認知症、心の病等支援も多様化して支援者が苦勞している。
- 3.支援者が足りない!!
支援者になっていただきたい。周りの方に声をかけてほしい。

- 4.参加者から支援して困っている事、嬉しかった事など含めひと言いただく

*家事支援…

- 利用者さんが移動時に歩行器から突然歩けるようになり、意欲的になってとても勉強になる。
 - 一人暮らしの方はこだわりがある。できるだけそれに沿って暮らし続けられるようにしていきたい。
 - 草取りはやっただけの成果はあるが夏場はきつい。
- #### *付添支援…
- 冬季の降雪時など峠を超えての移動はとても心配している。
 - 一人暮らしの方が多いので聞き役である。認知症は目が離せないので気を付けている。
- #### *その他…
- インボイス制度に関して
交通費には消費税はかからない
 - ゴミ出し支援の支援実施カードは、利用者用の支援時間に 330 円と記入する。



(部会報告より)

<配食事業>春のお彼岸に因んで配食

おはぎ(ぼた餅)弁当大好評!

春のお彼岸の時期に合わせ、3月19日(金)に「おはぎ(ぼた餅)弁当」166食を配食しました。

メインのおはぎは、あんこ、黒ごま、きなこの定番3種。6名のスタッフが作業分担して、主菜、副菜メニューの

- ・魚(カゴカマス)の西京焼き
- ・ひじきの煮つけ
- ・長芋の梅肉あえ
- ・切り干し大根サラダ

を調理したり、おはぎ作りに励んだり、盛りつけに当たったり…。皆で協力して、声を掛け合いながら懸命に作業に取り組みました。

お彼岸ならではの「おはぎ」は毎回大人気です。利用者からは、

- ・お彼岸といえば「おはぎ」というくらい、我が家では定着している。
- ・自分で作るのなかなか手間がかかるので、このメニューはありがたい。
- ・いつもながら、手作りのあんこの甘さがちょうどいい。
- ・どのメニューも手をかけて、おいしくできてよかった。

などの声が寄せられました。季節を感じていただけることが、心を込めて作ったスタッフのやりがいにつながっています。(一ノ瀬和泉)



あかり弁当調理スタッフを随時募集中!

希望者、興味のある方、見学してみたい方はあかり事務所 ☎41-5256まで

共生館に入るとラン科デンドロビュームの一種「赤い鳥」の鉢が玄関に彩りを添えています。鮮やかな赤紫色が印象的です。



<受託事業>

👉オレンジカフェ👉5月の開店日と予定

5月7日(木) 簡単手芸(ミニミニ鯉のぼり)
(昼食) 竹の子ご飯、煮物など

5月14日(木) お口の体操と歌いましょう
(昼食) もち麦ご飯、つくね焼きなど

5月21日(木) お口の体操と草餅作り
(昼食) わかめご飯、魚のフライなど

5月28日(木) お口の体操と読み聞かせ
(昼食) 炊き込みご飯、サラダなど

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。

<6月号掲載予定記事>

- ・あかり定期総会開催
- ・スクールリフレイン ひまわり より 他

共生館周辺を彩る花々が次々に開花

例年より1週間ほど早く「満開」となり、来館者やスタッフの目を楽しませてくれました。



共生館裏の桜も見頃に(4/8撮影)

ロータリーの花壇も黄色、赤、オレンジ、ピンクと色とりどりに染まりました!

(4/17 撮影)



※花壇にチューリップが咲きそろった様子は、4月20日付たつの新聞でも紹介されました。