

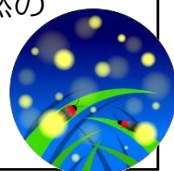
2026

6月号

No337

# あかり通信

夜を彩る幻想的な光 — 蛍の灯は、この時期ならではの天然のイルミネーション。清らかな水辺で今年も優しい光を放ちます。



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・6月の休業日

7日(日)・14日(日)・21日(日)  
28日(日)

開館時間 月～金 9:00～17:00  
土曜日 10:00～13:00

小中学生の休日の“食”を支援  
**カレー弁当を無料配布します！！**  
6月27日(土) 11:00～(180食限定)  
場 所 共生館あかり玄関前

上伊那地域振興局や生活クラブのフードバンクなどから頂いた食材を活用して、小中学生向け「カレー弁当」(サラダ、果物付き)を無料配布いたしますのでお越しください。働く親御さんやお子さんの休日の“食”を支援します。

カレー用食材の提供大歓迎！！

### <配食事業より お知らせ>

## 食品衛生講習会を開催します

日 時 6月29日(月) 13:30～

会 場 トレーニングルーム

講 師 町保健福祉課 綿貫順子管理栄養士

食事作りに関わるスタッフとして必要な食品衛生のポイントを学びます。

配食スタッフ、調理支援に携わる方、関心のある方など、ご参加ください。

### <地域支援事業>

新たな事業がスタート！！  
制服等お寄せください



☆6月12日(金)から受け付け☆

「あかり」では、制服等のリユースをお手伝いする

スクールリフレイン  
**ひまわり**

「スクールリフレイン・ひまわり」を始めます。辰野中学校の制服や運動着をはじめ、小学校の入学式に着用した衣服、ランドセルなどが対象となります。

☆我が家では必要なくなったけどまだ着られる、使える。(使用5年以内位が目安)

☆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.

以上のような品を「あかり」にお持ち込みください(状態の良いものは買い取ります)

担当スタッフが点検し、丁寧に仕上げ、必要とされる方にお渡しします。(500円～3,000円位)

SDGsにも通じる「あかり」の地域貢献の活動です。お心当たりがありましたら、どうぞご協力をお願い致します。

※詳細は今月号あかり通信折り込みのチラシをご覧ください。

### 口座引き落としで

年会費を納入される皆様へ

6月22日(月)に引き落とされる予定です。  
よろしく願いいたします。

## 定例報告 4月の自立生活支援活動

支援件数	71件	時 間	72.50 時間	支援者	9名
家事支援	50件	36.00 時間	介 護	3件	1.50 時間
代 行	2件	1.00 時間	付 添	16件	34.00 時間

## ✿短歌に親しむ

6月5日(金) 10:00~11:40  
参加費 1,100円(税込1,210円)  
場 所 ミーティングルーム  
(送迎付き)

## 次 回

7月3日(金) 10:00~11:40  
詠草提出締切 6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

☆6月はお休みです。

<7月の予定>

7月10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 徳田終声 「足跡」「祭」  
場 所 ミーティングルーム

## ◆吊るし雛あかり教室

6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

6月9日・23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

6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(税込1,100円)



♪ミニうたごえ広場♪ 始めます!

気軽に参加して楽しく歌いましょう!

6月29日(月) 13:30~

持ち物 飲み物、協力金100円  
(お菓子は用意しません)

ピアノ伴奏 赤羽美知子さん

※「うたごえ喫茶」を実施しない6、7、9、10、12、1月の最終月曜日に実施します。

## ◆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

6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(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♡

6月13日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援と段ボール工作  
・昼食 おにぎり、焼きそば、サラダ、果物

6月27日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援と風船遊び  
・昼食 カレー弁当、フルーツ、サラダ付き



## あかりミニミニショップ

今年度はお休みさせていただきます。

## ◆元気ダンス

6月18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

6月9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

☆ 7月号の発行は 6月26日(金)の予定です

## 2026年度（第29回）定期総会開催

5月18日（月）にトレーニングルームで行われました。

総会には、正会員184名中36名（委任状119名）が出席。来賓として、武居保男町長、瀬戸浩文赤羽区長、生活クラブ伊那センター長・朝比奈徹様にご臨席いただきました。

最初に、小林テル子理事長が、

「本日は大勢の皆様にご出席いただき『あかり』の総会ができますことを大変うれしく思います。来賓の皆様には、お忙しい中、ご出席いただきましてありがとうございます。

NPO法人辰野自立生活支援の会『あかり』は、29回目の総会を迎えることができました。これもひとえに皆様のご理解の賜物と思っております。

2025年度、辰野町は町制70周年という大変おめでたい年で、私もいろいろな行事を楽しませていただきました。それは大変喜ばしいことではありますが、高齢化という状況を考えると、多少不安に思います。そういったことを、皆で少しでも解決できたら、という思いで、この会を始めました。それからいろいろ事業が広がり、現在のような活動ができています。立ち上げ時からずっと継続して活動してくださる方も多く、高齢化は否めない状況です。そのような状況を打破しようと、理事会で検討を重ねている中で、たまたまSBCテレビの番組で見た制服リユースという取り組みが、私たちの胸にヒットしました。これは、若い年代と接点を持てるのではないかと、いろいろ調査・研究をしてきました。2026年度中に新しい事業を始められそうなところまでこぎつけました。このようにその時代に合ったことを考えながら、『あかり』はだんだん変わってきました。

『あかり』の事業が拡大していくことはうれしい反面、税務署から、『インボイス消費税を払う団体になってください』と言われました。ここまで事業が発展できたのだからと受け止め、収益事業に関してインボイスに参入し、きちんと登録番号を取って、『あかり』として進めていくということ今年度から始めることになりました。大勢の方が支援をしたりされたりできる、『あかり』のような組織って、あるようで、なかなかないものではないかなと、自負しております。本当に今日、ここにいらっしゃる皆様のご協力があってこそできている『あかり』の事業は、言葉では言い尽くせないものです。

これからも、今やっているたくさんの事業が、しほむことなく進めていけますよう、忌憚のないご

意見を出していただきながら、2026年度の計画案をご承認いただけたら、と思いますので、どうぞ慎重なご審議のほど、お願いいたします」

と挨拶。続いて武居町長から、

「29回目を迎える『あかり』の総会を、大勢の出席のもとで開催され、おめでとうございます。

辰野町が70年前にできた当時は、人口も増え、いろいろな施設ができ、発展をしながら、さぞかし夢や希望の持てる時代だったと思います。今は高齢化が進み、確かに人口も減ったり、いろいろな問題も生じてはいますが、昔が幸せで、今は不幸せか——私は決してそうではないと思っています。

今の時代は、物質の贅沢より、心の贅沢になっていると思います。おそらく『あかり』のみなさんの支援活動は、見返りを求めず、居ても立ってもいられない気持ち、“心”で行動されているということ強く感じております。やはり日々生きていて幸せを感じながら、まわりの皆さんから助けられ、支えられる幸せを感じながら生きている、これが一番この時代に求められているのではないかと思います。

『あかり』さんは来年、30周年の記念の年を迎えます。世の中にいろんな団体がありますが、その中でも『あかり』さんは世の中から必要とされ、存在感一番の組織だと思っております。たくさんの方のご尽力に心から感謝申し上げ、お祝いの言葉に代えさせていただきます」

と述べられました。また、瀬戸赤羽区長からは、「本日は『あかり』の定期総会にお招きいただき、ありがとうございます。出席にあたり、総会資料とかホームページを拝見させていただきました。皆様が開業する事業が多岐にわたり、数多くの事業をされていることに感銘を受けました。

皆様のご尽力により、地域の自立支援、助け合い活動が着実に進められていることに、深く感謝し、敬意を表します。今後のますますのご発展と皆様のご健勝を祈念申し上げます」

という言葉をいただきました。その後、議長・垣内彰さん、書記・上島和弘さん、議事録署名人の林正子さんと松尾邦子さんが紹介され、議事に入りました。

2025年度事業報告・会計報告および2026年度事業方針・事業計画・予算および役員選任について審議し、いずれも満場一致で可決・承認されました。



〔2026年度あかり役員（任期2年）〕 ○印…新任

<理事長> 小林テル子

<副理事長> 吉江洋子 赤羽美知子

<理事> 一ノ瀬和泉 小林道子 千田富子  
園田弘子

<監事> 三輪眞佐子 ○井口敬子

2025年度をもって、高木由美子さんが監事を退任されました。高木さん、大変お疲れ様でした。

退任・新任役員からメッセージをいただきます。

🌸退任・新任される役員よりひと言🌸

### 退任

♡高木由美子 前監事♡

お引き受けする前には不安もありましたが、4年間監事を務めさせていただき多くを学び、活動への理解も深まりました。また「あかり」の理念と、挑戦する姿勢に感銘を受けました。

皆様に心より感謝申し上げます、今後のご発展を祈念いたします。

### 新任

♡井口敬子 監事♡

この度、監事を務めさせていただくことになりました。「あかり」の多岐にわたる事業に改めて監事の役割や責任の重さを痛感しています。自分に務まるのかとても不安ですが、一層研さんを重ね微力ですが、頑張りたいと思いますので、よろしく願いいたします。

(一ノ瀬和泉)

### <受託事業>

## 👉オレンジカフェ👉6月の開店日と予定

6月4日(木) お口の体操とお手玉ゲーム  
(昼食) わかめご飯、ピーマンの肉詰めなど

6月11日(木) お口の体操と折り紙  
(昼食) 小豆ご飯、かぼちゃ・アスパラの  
天ぷらなど

6月18日(木) 健康チェック  
(昼食) ドライカレー、サラダ、青菜炒めなど

6月25日(木) 五平餅づくり  
(昼食) 五平餅、煮魚、モロッコのごま和え  
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!

### <7月号掲載予定記事>

- ・あかりうたごえ喫茶 行われる
- ・「スクールリフレイン・ひまわり」より 他

## 吊るし雛教室をSBCテレビが取材

5月13日(水)、あかり吊るし雛教室にSBCテレビの上原ディレクター、カメラマン、マイク(音声)系のスタッフが訪れ、教室の様子や、講師を務める吉江洋子さんの、吊るし雛制作に込めた思いなどを取材していました。

地域で取り組む古着の活用や、古布の再生などに焦点を当てた、ローカル番組の制作のための取材で、「あかり」のほか、町内で活動している工房「のらにんじん」などのグループも合わせて紹介されるとのこと。取材クルーは、「あかり」で取り組む他の事業についても興味をもった様子。熱心に質問していました。

吉江さんは、吊るし雛(この日は這い子人形)の指導をしながら、吊るし雛との出会いや、古布へのこ



だわりなど、取材に応じ、人気企画の「もったいない交換会」や、今年度スタートする、制服リユース事業「スクールリフレイン・ひまわり」のPRもしていました。

この日の取材番組「ZOOM UP! エコロジー最前線」は、SBCテレビで、6月20日(土)(放送時間は未定)に放送される予定です。お楽しみに。

(一ノ瀬和泉)

### <ふれあい事業>リメイク教室のお知らせ

## 切り替え付きチュニックの制作

実施日時 6月29日・7月6日・13日・  
27日(月) (全4回)  
13:00~15:30

場 所 ワークス 3rd フロア  
「ひだまり」の工房  
(箕輪町)

講 師 「ひだまり」  
の3名

参加人数 7名位

参加費 1回 1,200円(税込 1,320円)  
別途 型紙代 500円



※参加申し込みは6月20日(土)までに  
あかり事務所 ☎41-5256 まで