

2026

7月号

No338

あかり通信

連日クマの出没や目撃情報が流れ、日常会話の話題になるほど。被害が拡大しないよう、祈るばかりです。



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・7月の休業日

5日(日)・12日(日)・19日(日)
20日(月・祝)・26日(日)

開館時間 月～金 9:00～17:00
土曜日 10:00～13:00

《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下さい。

お問合せは
あかり事務所
☎ 41-5256



＜地域支援事業＞

新たな事業

「スクールリフレイン・ひまわり」が始動！

6月12日(金)から受け付けています。



辰野中学校の制服や運動着を中心にリユースのお手伝いをします。

また、小学校の入学式に着用した衣服、ランドセルなども対象となります。

- ☆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年以内が目安)
- ☆捨てるにはもったいない
- ☆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。

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。

＜受け入れ時間＞

毎週 金 13:00～17:00
土 10:00～13:00

＜受付場所・問い合わせ先＞

共生館あさひヶ丘内「あかり」事務所
TEL / FAX 41-5256

空いた時間を誰かのために・・・
“助け合いの心”を發揮しませんか？

自立生活支援スタッフ

随時

募集中!

配食 調理・配達スタッフ

定例報告 5月の自立生活支援活動

支援件数	87件	時間	90.20時間	支援者	12名
家事支援	66件	60.20時間	介護	1件	0.50時間
代行	2件	1.00時間	付添	18件	28.50時間

❀短歌に親しむ

7月3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

8月7日(金) 10:00~11:40

詠草提出締切 7月31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

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 徳田秋声 「足跡」「祭」

場 所 ミーティングルーム

◆吊るし雛あかり教室

7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(税込み1,650円)

持ち物 裁縫道具一式



◆あかりリラックス・ヨガ

7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

7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)



♪ ミニうたごえ広場 ♪

気軽に参加して楽しく歌いましょう!

7月27日(月) 13:30~14:00

持ち物 飲み物

(お菓子は用意しません)

ピアノ伴奏 赤羽美知子さん

※参加申し込み不要。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

7月7・14・21・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♡

7月11日(土) 10:00~12:30

- ・内容 学習支援と外遊び、縄跳び、鬼ごっこ
- ・昼食 オムライス、からあげ、サラダ、すいか

7月25日(土) 10:00~12:30

- ・内容 学習支援と夏休み宿題頑張ろう!
- ・昼食 焼肉、おにぎり、サラダ、果物



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

7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円)

持ち物 運動靴、タオル、飲み物

◆あさカフェ

7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

☆ 8月号の発行は7月29日(水)の予定です

参加報告

長野ワーカーズ・コレクティブ（W.Co）連合会 第4回通常総会

期日 5月23日（土）

場所 生活クラブ生活協同組合・長野

今回「あかり」から2名が参加しました。

長野 W.Co 連合会は、県内各地域で活動するワーカーズ・コレクティブが集い、協同して課題を解決するため、また新たな地域づくりを応援するために設立された組織です。設立にあたり、生活クラブや「あかり」も協力してきました。

※ワーカーズ・コレクティブ：「地域に必要なモノやサービスを提供する活動を通して、地域社会の維持発展に役立つこと」を目的とした、非営利・協同による市民のための事業

今回の通常総会では、2025年度活動報告・会計報告、および2026年度活動方針・予算計画について審議され、すべて承認されました。

2026年度の基本方針は、「会員同士の理解とつながりをさらに強め、自分たちが住み暮らす地域へ W.Co 運動・生活クラブ運動を広げていく。そのためのしくみづくりやビジョンを作成し、新たな W.Co の創出を目指す」。

- ・生活クラブと共に組合員、職員向けの学習会開催
地域づくり、地域に根差した福祉等に関する学習会、組合員活動を支える事務局として共に学び合う学習交流会 等
- ・会員同士のつながりを強め、共に学び合う機会として「ワーコレまつり」を開催
- ・関連団体と連携
- ・ワーカーズを知る企画として、事業所訪問を提案などの予定が掲げられています。

W.Co 運動について学習する機会づくりがさらに進められそうです。

（通常総会議案書より抜粋）

<ふれあい事業>リメイク教室

切り替え付きチュニットの制作

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 ワーカーズ・コレクティブ
「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



今年度第1回のうたごえ喫茶 開催

5月25日（月）に、恒例のうたごえ喫茶が行われました。いつもよりはやや少なめの15名が参加し、ミーティングルームで、今年度初めての実施です。

これまでは、担当スタッフが、歌集「愛唱名歌」の中から選曲した曲の他、参加者からのリクエスト曲も交えて、川越ようこさんの伴奏に乗って歌うという形で進行されていましたが、今回は、「愛唱名歌」の中の「郷愁の四季」のコーナーに載っている曲を、掲載順に歌うという形式でした。



1曲目は「春の小川」、続いて「蝶々」「チューリップ」「霞か雲か」「朧月夜」・・・と季節の歌でページをたどった後、次のコーナー「追憶の詩」に移って「浦島太郎」「うさぎとかめ」「牛若丸」「桃太郎」など、幼少の頃に聞き馴染んだであろう昔話の歌まで、休憩を挟んで17曲を歌い切りました。

2グループに分かれて、「霞か雲か」と「きらきら星」を“重唱”（メロディーが意外とピッタリはまる！）して楽しんだり、「茶摘」は、京都の宇治田原町の茶摘歌をもとに伝承されてきたという説もあるとか、「春の小川」や「朧月夜」など、多数の曲を作詞した高野辰之の記念館（中野市）を訪れたエピソードなどのプチ情報も出されたり…。和気あいあいの雰囲気の中、毎回最後に歌う「さようなら」で締めくくられました。

参加者からは、

- ・初めて参加した。懐かしく、歌える歌ばかりで、とても楽しかった。また参加したいので、歌集を注文しようと思う。
- ・何か胸のつかえが取れるような楽しい時間だった。などの声が聞かれました。次回のうたごえ喫茶は、8月24日（月）の予定です。

最近、一部の参加者からの『うたごえ喫茶』のように、歌を歌える機会がもっとあったら嬉しい」という要望に応え、今年度は、「うたごえ喫茶」を実施しない月に、「ミニうたごえ広場」を開催することになりました。歌好きな人にとっては、うれしい企画です。6、7、9、10、12、1月の最終月曜日の13:30～、申し込み不要で、気軽に足を運べそう。6月は29日（月）、7月は27日（月）の予定です。

（一ノ瀬和泉）

<8月号掲載予定記事>

- ・カレー弁当 180食 無料配布
- ・<配食>食品衛生講習会 開催

他

オレンジカフェ 月4回の開催に

2026年度4月から、オレンジカフェが月4回の木曜日(9:30~13:30)に開催されています。

昨年度までこの時間帯に実施されていた「あかりサロン」を休止するのに伴い、月2回金曜日に行われていたオレンジカフェを木曜日に移行し、月4回の開催としました。これまでのサロン参加者もオレンジカフェに参加しています。

6月18日(木)におじゃますると、椅子に座ってできるストレッチ体操をしてから、折り紙に取り組みようというところでした。



最初の折り紙は「桜」です。参加者は担当スタッフの千田富子さんが予め用意した折り方見本を参考にしたり、直接アドバイスを受けたりしながら折り、型紙を当てて鉛筆で書いた切り線の通りに切って広げると「桜」の花の形に！大小の色紙で3~4回繰り返ししたら、色とりどりの桜がたくさん咲きました。

休憩後には「かぶと」を折りました。皆さん「昔は新聞紙で、大きな『かぶと』を折って、頭にかぶって遊んだね」と、共通の思い出話で盛り上がりました。時を経て、いざ折ろうと思うと、「どうだったっけ?」。スタッフの助けを借りながら、折り紙の色や柄を変えていくつも折っていました。皆さん久しぶりの折り紙はどうでしたか?

- 何年ぶりかの折り紙。一人だとなかなかできないけれど、皆でやると楽しい。頭の体操になった。
 - 完成した時は喜ぶけれど、家に帰ってやってみると忘れてしまっている。ここはいつも優しい笑顔で迎えてくれてありがたい。
 - 折り紙はめったにやらないので、新鮮だった。皆でやると、隣の人と会話したり、交流できていい。
 - 楽しかったけど、なかなかむずかしかった。
- など、率直な感想が聞けました。

体や頭を使ったあとは、ランチタイムです。会場を



ミーティングルームから学習室に移動。席には調理スタッフ心尽くしのメニューが並んでいます。本日のメインのドライカレーのほか、夏野菜(ナス、かぼちゃ、ピーマン)の素揚げ

や青菜炒め、サラダ、ミニトマト、さくらんぼ、それに具だくさんの味噌汁も付き、彩り豊かでヘルシーな献立です。おいしい食事を楽しみながら、会話も弾み、皆さんの交流も図れているようでした。

(一ノ瀬和泉)

<受託事業>

👉オレンジカフェ👉7月の開店日と予定

7月2日(木) お口の体操と
ミキプルー文庫の読書
(昼食) ひじきご飯、白身魚のフライなど

7月9日(木) お口の体操と
いきいき百歳体操
(昼食) 枝豆ご飯、チキンカツなど

7月16日(木) お口の体操と脳トレゲーム
(昼食) 夏のちらし寿司、なすの肉詰めなど

7月23日(木) お口の体操と読み聞かせ
(昼食) みょうがご飯、豚肉の生姜焼きなど

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せん。途中からでも参加OK! 気軽にご参加ください。

こどもカフェの話題より

5月9日(土)のこどもカフェの時、みんなで植えたじゃが芋が6月中旬には芽が出て、順調に成長。隣の畝にはじゃが芋の数日後に植えたさつま芋も育っています。収穫が楽しみ…。



6月初旬から共生館の玄関に飾られていたのは一約120年に1度だけ花を咲かせるといわれる「スズタケの花」… 静かに 儼かに…。

咲いた後は実を結んで枯れてしまうため 見ることが出来たら「一生に一度の奇跡」だとか…。

