

2026

8月号

No339

あかり通信

「猛暑日」に加え、今年は最高気温 40℃超えの“酷暑日”も記録されています。こまめな水分補給など、熱中症予防対策は万全に……



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・8月の休業日
2日(日)・9日(日)・11日(火・祝)
13日(木)～16日(日)お盆休み
23日(日)・30日(日)

開館時間 月～金 9:00～17:00
土曜日 10:00～13:00

<あかり弁当より>配食休業のお知らせ

8月11日(火・祝)～8月14日(金)

配食をお休みさせていただきます。

《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下さい。

お問合せは あかり事務所

☎ 41-5256



<地域支援事業>リユース事業

「スクールリフレイン・ひまわり」が始動!

愛称は“ひまわり”



辰野中学校の制服や運動着のほか小学校の入学式に着用した衣服、ランドセルなどのお持ち込みをお待ちしています。



古物商許可を取得

6月12日のスタート以来、徐々に対象の制服などが集まっています。

担当スタッフが点検し、丁寧に仕上げて必要とされる方にお渡しします。(有料)

SDGsにも通じる「あかり」の地域貢献の活動です。ご協力をお願い致します。

<受け入れ時間>

毎週 金 13:00～17:00

(「あかり」事務所当番が対応)

土 10:00～13:00

(“ひまわり”スタッフ駐在)

<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



事業開始に向け、業務用の特殊ミシンやスチームアイロンの技術を習得

空いた時間を誰かのために……

“助け合いの心”を発揮しませんか?

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 6月の自立生活支援活動

支援件数	78 件	時 間	84.90 時間	支援者	11 名
家事支援	54 件	45.90 時間	介 護	0 件	0 時間
代 行	2 件	1.00 時間	付 添	22 件	38.00 時間

❀短歌に親しむ

8月7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

9月4日(金) 10:00~11:40

詠草提出締切 8月28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

☆ 8月はお休みです。

<9月の予定>

9月11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 芥川龍之介「手巾(はんけち)」

◆吊るし雛あかり教室

8月5日・12日・19日・26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

8月25日(火) 10:00~11:15

8月は1回の開催です

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

8月5日・19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)



♪あかりうたごえ喫茶♪

8月24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 8月22日(土)

夏の歌を中心に歌います。



◆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

8月4日・18日・25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♡

8月8日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援とゲーム大会

・昼食 素麺、おにぎり、コロッケ、すいか

8月22日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援と

馬鈴薯掘り or ドッジボール

・昼食 おにぎり、ハンバーグ、サラダ、
果物



◆元気ダンス

☆講師の都合により、8月はお休みです

◆あさカフェ

8月18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

☆ 9月号の発行は8月26日(水)の予定です

<配食事業> 食品衛生講習会報告

開催日時 2026年6月29日(月) 13:30~15:00
開催場所 共生館あさひヶ丘 トレーニングルーム
参加人数 9名(配食スタッフ7名、一般2名)
講師 役場保健福祉課 綿貫順子管理栄養士
〔内容〕 クイズ形式で食中毒等を防ぐ知識を教
えて頂いた。

Q1.卵を落としてひび割れができたがどうする?

A. 加熱して速やかに食べる(菌をやっつける)

Q2.自宅の畑で収穫した無農薬の野菜はそのまま食
べる?

A. しっかり水で洗って食べる。

※土の中にはウェルシュ菌、ボツリヌス菌がいる

Q3.自宅で飼育している爬虫類から病気をもらわな
いためには?

A. ペットを触った後は、石鹸でよく手を洗う。

※ペットのトイレの片付け後は、特に注意する

Q4.海で釣ったフグは食べる?

A. 逃がす。(フグの毒は熱に強いので、加熱しても
ダメ)

Q5.遠足用などの弁当の適切な作り方は?

A. 手袋をはめておにぎりをにぎる。保冷剤で保管
して管理。平らに広げて早く冷ます(菌が増え
やすい危険温度帯 10℃~60℃) 冷ましてから
フタをする。

Q6.食中毒予防に効果的な手洗い方法は?

A. ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒
すすぐ。(これを2回繰り返す)

Q7.「要冷蔵」の表示がある真空パックの食品の容器
包装がパンパンに膨れていたらどうする?

A. 破棄する。(菌が増殖している。真空パックでも
要冷蔵のものは冷蔵しないと腐る)

Q8.海で釣った魚を自宅で刺身にする場合、食中毒
を防ぐためには?

A. 水道水でよく洗う。

Q9.自宅の庭で栽培しているニラを切ったが、ニラ
特有のにおいが感じられない時は?

A. 食べない。(毒のある水仙かもしれない)

Q10.昨晚から下痢が続き、体調が悪く胃腸炎かもし
れない。家族にうつさないためには?

A. トイレなどを次亜塩素酸ナトリウムで消毒する
下痢しているときは調理しない。

※ノロウイルスはアルコール消毒では効果がない



Q11.調理時、肉と野菜をカットする場合の適切な
方法は?

A. 肉用と野菜用でまな板と包丁を分ける。野菜
を切った後、肉を切る。

※それ以上の調理をしないものは要注意

Q12.手に傷がある場合、家で食事を作る時どうす
る?

A. 使い捨て手袋を使用して
調理する。あるいは調理
しない(出来合いの総菜
を活用する)

※傷口には黄色ブドウ球菌
が付いている



Q13.居酒屋で肉料理を注文す
る場合安全なのは?

A. しっかり加熱してあるものを選ぶ。(牛のサーロ
インステーキなど)

Q14.ノロウイルス食中毒を防ぐために調理前に何
をすれば効果的か?

A. 石鹸でよく手を洗う。

※菌はどこに付いているかわからない

Q15.「鮮度バツグン」と書いてある焼き鳥屋のお肉
に火が通りきっていない場合は?

A. 焼きなおしてもらう。

Q16.子どもが胃腸炎になった場合、家族にうつさな
いようにするには?

A. 食事前に丁寧に手を洗う。トイレのドアノブを
消毒する。

Q17.焼肉屋で肉用トングを床に落とした場合、食べ
る用の箸で肉を焼く?

A. 新しい肉用トングに交換してもらう。

※生肉には鮮度には関係なく高確率で食中毒菌
が付いている

Q18.カレーを翌日まで保管する場合適切なものは?

A. 小分けにして冷却し、翌日しっかり加熱する。

Q19.自宅で刺身をカットしていたら3mmくらいの
渦巻き模様の白い筋に気付いた。どうする?

A. 取り除き、加熱して食べる。(アニサキス)

Q20.冷蔵庫に保管してあるきゅうりで一本漬けを
作る場合、きゅうりの処理は?

A. 熱湯で湯通ししてから漬け込む。

以上のような内容だった。そのあと、生野菜の洗
い方や、調理に使う用具の消毒方法等について、活
発な質疑応答も交わされた。

食中毒を防ぐためには、付けない(手洗い)、増や
さない(適切な温度管理) やっつける(十分な加熱)
が大切であることを再確認できたので、今後の調理
に活かしていきたい。

(実施報告より)

<9月号掲載予定記事>

- ・リメイク教室 チュニック完成!
- ・生活クラブ50周年記念式典参加報告 他

小中学生と家族の休日を支援 カレー弁当 180 食無料配布

6月27日(土)、今年度1回目のカレー弁当無料配布が行われました。

この企画は2020年度から年3回のペースで続けられ7年目になりました。市内の小中学生とその家族を対象に、休日の“食”を支援し、利用者の皆さんから喜ばれています。

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、またカレー用の野菜や肉はスタッフからの提供、フルーツは「篠原欣子記念財団」からの支援を受けて実施できています。

今回も前日準備(野菜切り他)から当日のカレー作り、サラダ調理、フルーツ(バナナ)切り、盛りつけ、パック詰めまで、延べ15名ほどのスタッフが作業分担して、手際よく作業を進めました。

配布開始前から「あかり」玄関

前には利用者の列ができ、配布の11時になると順番に、人数分のお弁当袋と一緒に“おまけ”の菓子類や自家どり野菜(会員提供)なども受

け取っていました。用意した180食は1時間ほどで配布終了という人気ぶり。この日開かれていたこともカフェに参加の小学生の中には、お弁当を手渡す手伝いを自主的にしてくれる子もいました。何年も継続してきたことで、地域との関わりも深まっています。

今年度2回目の「カレー弁当」は10月に実施される予定です。
(一ノ瀬和泉)



共生館の玄関先に掲げられた 「クーリングシェルター」 (指定暑熱避難施設)ののぼり。

熱中症警戒アラートの発表期間中に、外出時に危険な暑さに見舞われたり、自宅に冷房設備がない場合などに、冷房が効いた室内で過ごせる場所として開放されます。

町内では、役場町民ホールや町図書館などが指定され、共生館あさひヶ丘のトレーニングルームもそのひとつ。

運用期間は6月1日(月)～10月31日(土)まで。
「あかり」の営業時間内は、いつでもどうぞ!!



<受託事業>

☕ オレンジカフェ ☕ 8月の開店日と予定

8月6日(木) お口の体操 と お料理(寿司)
(昼食) みょうが寿司、焼きナス など

8月20日(木) お口の体操 と 折り紙
(昼食) 梅ご飯、ピーマンの肉詰め など

8月27日(木) お口の体操 と
ペットボトルボウリング
(昼食) 生姜ご飯、ハンバーグ 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。

♪ミニうたごえ広場スタート♪

6月29日(月)から、「ミニうたごえ広場」がスタートしました。

3ヵ月ごとに開催している「あかりうたごえ喫茶」の参加者の中から、「毎月でも歌いたい」という要望が出されたことから「うたごえ喫茶」の縮小版として発足した企画です。「うたごえ喫茶」が開かれない6・7・9・10・12・1月の最終月曜日に開催することになりました。

初回の今回は、うたごえ喫茶でも使用している歌集「愛唱名歌」に載っている曲から、スタッフの赤羽美知子さんが選曲、伴奏を務

めました。「てるてる坊主」「浜辺の歌」や「たなばたさま」「夏の思い出」「みかんの花咲く丘」など季節の歌を中心に、ピアノの音色に乗って次々と懐かしいメロディーの歌声が響きました。

「申し込み不要」という気軽さもあってか、初参加の方も含め、10名ほどが参加。大好きな歌を思い切り歌える機会が増えて、満ち足りた時間になったようです。

「広場」は7月27日(月)に2回目が開かれ、8月24日(月)の「喫茶」を挟んで、3回目は9月28日(月)…と、継続されていく予定です。

(一ノ瀬和泉)

