

2026

9月号

No340

あかり通信

新たに何かを始めるのに、数々の壁にぶつかるのは世の常。試行錯誤や経験を重ねて、その壁を乗り越えていけたらいいですね。



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・9月の休業日

6日(日)・13日(日)・20日(日)
21日(月・祝)・22日(火・国民の休日)
23日(水・祝)・27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》

秋のお彼岸にちなんで

おはぎ弁当を配食します

9月25日(金)

限定100食 1食(税込)650円

※ご注文受付は9月15日(火)より

※限定数に達し次第締め切らせていただきます
ご注文はお早めに!!

——— 配食事業より ———

●「あかり弁当」調理、配達スタッフ大募集●

毎週火～金曜日の昼食用弁当を作り、利用者のお宅に配達する事業です。

作業時間 8:30～13:00

70代を中心に和気あいあいと活動しています。一緒に活動しませんか?

♥見学だけでもどうぞ♥

お気軽に あかり事務所

☎41-5256

までお問い合わせ下さい。



＜地域支援事業＞制服のリユース事業

スクールリフレイン

“ひまわり”



8月5日現在の提供状況

制服関係 男子制服 6着

女子制服 13着

運動着(ジャージ) 上下9セット

その他 小学生の入学式用服 5着

ランドセル 2個

現在、運動着の刺繍ネーム取りや、制服のクリーニング等の作業を行っています。

- ・あかり通信や、たつの新聞を通じPRを図ります。
- ・遠慮なくあかりにお持ち込み下さい。提供品を受け取りに伺うことも可能です。
- ・辰野中学校の制服等を提供していただけたら、そうな方にお声がけ・ご紹介下さい。

＜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



定例報告 7月の自立生活支援活動

支援件数	94件	時間	100.90時間	支援者	12名
家事支援	66件	52.40時間	介護	0件	0時間
代行	0件	0時間	付添	28件	48.50時間

❀短歌に親しむ

9月4日(金) 10:00~11:30

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

10月2日(金) 10:00~11:30

詠草提出締切 9月25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

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)」

会 場 トレーニングルーム

◆吊るし雛あかり教室

9月2日・9日・16日・30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

9月8日・29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

9月2日・16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!!

9月28日(月) 13:30~14:30

持ち物 飲み物(お菓子は用意しません)

会 場 ミーティングルーム

ピアノ伴奏 赤羽美知子さん

申し込みは不要。次回は10月です。

◆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

9月1日・8日・15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♡

9月12日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援と外遊び

・昼食 焼きそば、おにぎり、から揚げ、みそ汁

9月26日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援と読み聞かせとクイズ

・昼食 おはぎ、天ぷら、ポテト、果物(梨)



◆元気ダンス

9月17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

9月8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

☆ 10月号の発行は9月29日(火)の予定です

町と福祉関係事業所連携・交流研修会報告 7月28日（火）13:30～

～「全世代まるごと・ささえあい」は支援者のつながりから～ というタイトルで実施されました。今年度から始まった重層的支援体制整備事業への理解を深めるための交流会です。保健福祉課主催で町内約20の事業所の方々の参加で行われました。

【目的】

1. 辰野町の「重層事業」に共通認識を持つこと
2. 迷った時の「相談・つなぎ方」を明らかにし、安心に繋げる
3. 支援者同士が協力し合える「顔の見える関係」を作ること

【実施内容】

第1部:辰野町重層的支援体制整備事業が今なぜ必要なのか。

重層的支援体制整備事業とは、町職員と地域で支え合う切れ目のない支援基盤を整える事業のこと。今なぜ重層的支援が必要なのかというと、複雑な課題を抱え、必要な支援にうまくつながらない方が増えている。現在の制度の限界が見えてきて、どこに相談すればよいか分からない。どこが対応すべきか判断が困難な事案が発生してきている。そこで

- I.包括的相談事業 ①介護・高齢者 ②障がい福祉 ③子ども ④生活困難 ⑤保健・医療 の各機関が連携協力で受け止める体制づくり
- II.多機関協働事業、複数課題に対応するため、分野間の協働をコーディネート
- III.アウトリーチ等を通じた継続的支援事業
- IV.参加支援事業、社会とのつながりに向けた事業
- V.地域づくり事業、住民同士が支え合い、つながりによるセーフティーネットの充実。

これらの機関がそれぞれの専門性を生かしながらチームで支える仕組みを作っていく。これが多機関協働事業です。

この仕組みの説明があり、支援機関の協働



写真提供：町保健福祉課

により、プラン作成することで、世帯の生活が安定していく事を目指すものと理解しました。

辰野町相談支援窓口は保健福祉課内で・高齢者・障がい・健康・生活・こども子育て・その他とあり、どこに相談しても連携できる体制が整っている。これが今年度始まった重層的支援体制であると力のこもった説明がありました。辰野町重層事業キャラクター「ささまる」の紹介もありました。



ささまる

第2部:「超高齢化社会体験ゲーム」90分

多機関協働を体験する・支援者同士で考える

超高齢化社会体験ゲームを4つのグループに分かれて体験しました。重層的支援の必要性を体感する

ゲームでふだん名前は知っていても、共同作業するのは初めてといった各事業所の方々と、複雑な課題を抱える人を支える方法をみんなで考える、支援体験ゲームでした。「さすが」と思える経験豊富なコーディネーターの皆さんと一緒に、楽しく仮想世界で社会的孤立を解消する体験ができました。

第3部：情報交換会

「あかり」からは、小林テル子、千田富子の2名が参加。町内の事業所とさらに繋がり、困った方々を手助けできる、その輪の中に「あかり」もある。頑張ろうと思えるよい交流集会でした。（小林テル子）

懐かしさに大感激！！

生活クラブ長野 50周年 記念式典に参加して



7月18日に、塩尻の

中信会館で、生活クラブ長野の50周年記念式典が行われました。初代組合員理事長・加藤美代子さんのあいさつをはじめ、生活クラブに関わってきた多くの組合員や生産者の皆さんのあいさつをお聞きし、50年間共同購入を継続してきたエネルギーの大きさを感じました。圧巻は組合員による寸劇で、生活クラブが50年続いてきた基本である班会議や組合員拡大の様子を非常にわかりやすく演じてくれ、拍手喝采でした。

私は定年まで約20年間生活クラブの職員として働いていました。その間、大勢の組合員の皆さんと関わり、生産者の皆さんのお話をお聞きしたことが、私の現在の生活の糧となっています。今回、記念式典に「あかり」の代表として出席させていただき、懐かしい人たちとお会いすることができ大変感激しました。石鹼のエスケーさんをはじめ、生産者の皆さんも私のことを覚えてくださりうれしかったです。

昭和51年、27人の若者たちによって、その当時汚染のひどかった諏訪湖の浄化をテーマに石鹼運動を始めたのが生活クラブの始まりです。それから50年、生活クラブは大勢の組合員に支えられて共同購入を続けてきました。現在、組合員数は1万5千人を超え、悲願だった個別配送もすべての地域で始まりました。

「あかり」は来年度、設立から30周年を迎えます。生活クラブの班会議で「辰野に老後を安心して暮らせるような仕組みを作りたい」と語りかけ「あかり」が設立できました。それから30年、自立生活支援をはじめ、あかり弁当、ヨガや吊るし雛などの活動、町からの委託事業のこどもカフェやオレンジカフェなど、大変多くの活動を多くの会員によって進めることができるようになりました。

「あかり」もこれから50周年目指して、辰野になくはない存在として活動が継続してくれることを切望します。会員の皆さんのご協力をどうぞよろしくお願いします。（赤羽美知子）

＜ふれあい事業＞ リメイク教室

切り替え付きチュニック 全員完成！

実施日 6月29日・7月6日・13日（3回）

場所 ワーカーズコレクティブひだまり（箕輪町）

講師 ひだまりの皆さん

参加者6名の作品紹介（制作者敬称略）



林 正子



松尾 邦子



古村 綾子



福山 民子



根橋 三幸



千田 富子

※スタッフコメント※

型紙を布地に置き作業を始めるときは、緊張とワクワク感があります。

回を重ねるごとに形が見えてくると、他の人の作品を見せてもらい、自分ももう少しだなと作業が進みました。（千田富子）

＜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



＜受託事業＞

☕ オレンジカフェ ☕ 9月の開店日と予定

9月3日（木）お口の体操 と オカリナ演奏（昼食）サバの味噌煮、南瓜の煮物 など

9月10日（木）お口の体操 と 読み聞かせ（昼食）枝豆ご飯、ささみフライ など

9月17日（木）お口の体操 と 健康チェック（昼食）コーンご飯、白身魚のフライ など

9月24日（木）お口の体操 と おはぎ作り（昼食）おはぎ、天ぷら、きんぴら 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！気軽に参加ください。

＜研修＞

骨折・転倒予防・骨粗鬆症の話

9月28日（月）13:30～

於：トレーニングルーム

講師 町保健福祉課職員

骨粗鬆症にならないために心がけたい生活習慣・運動などについて考えましょう。

是非ご参加ください。

ボランティアセンター秋まつりに「あかり」も参加します

10月3日（土）9:30～11:30 開催

昨年同様「ミニミニショップ」を出店する予定です！

提供していただける手芸品や自家用野菜など、当日までに「あかり」へお持ちください。ご協力お願いします。



昨年の同イベントの様子

＜10月号掲載予定記事＞

- ・ カレー弁当無料配布のお知らせ
- ・ オレンジカフェでオカリナ演奏

他