

2026

10月号

No341

あかり通信

10月21日は「あかりの日」(!?)
1879年のこの日にエジソン
が白熱電球を発明した偉業を
称え、1981年に
制定されたようです。



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・10月の休業日

4日(日)・11日(日)・12日(月・祝)
18日(日)・25日(日)

開館時間 月～金 9:00～17:00
土曜日 10:00～13:00

小中学生やご家族の休日の“食”を支援
カレー弁当を無料配布します!!

10月24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
致しますのでお越しください。

〈吊るし雛教室〉特別企画のお知らせ 「うさぎのピンクッション」作り

昼食をはさんで楽しく制作しましょう!
10月29日(木)10時～完成まで
参加費 1,000円(税込1,100円)
材料費 1,000円
昼食代 650円
(あかり弁当)

持ち物 裁縫道具
先着 10名限定

申込はあかり事務所まで ☎41-5256



＜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”



スクールリフレイン
ひまわり

☆ 近況報告 ☆

- ・不具合が生じていた、業務用ミシンや洗濯機の修理が完了し、徐々に活動が軌道に乗ってきました。
- ・衣類の縫製や、提供された制服のクリーニングを始めました。
- ・提供していただける方には、受け取りに向きます。提供に関する情報などもお寄せください。
- ・11月に制服の展示会を開催する予定です。試着してサイズの確認等していただく機会とします。ぜひ親子同伴でお出かけください。(詳細は11月号でお知らせします)

〈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)

※10月24日(土)はスタッフ不在です。(見学は可)

〈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 8月の自立生活支援活動

支援件数	79件	時 間	87.70 時間	支援者	11名
家事支援	61件	49.20 時間	介 護	0件	0 時間
代 行	2件	1.0 時間	付 添	16件	37.50 時間

❀短歌に親しむ

10月2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

11月6日(金) 10:00~11:30

詠草提出締切 10月30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

★10月はお休みです。

<11月の予定>

11月13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 11月号でお知らせします

◆吊るし雛あかり教室

10月7日・14日・21日・28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

10月13日・27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

10月7日・21日(水) 10:00~11:30

♪10月8日(木) 13:30~

沢底の介護予防事業で演奏します

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!!

10月26日(月) 13:30~14:30

持ち物 飲み物(お菓子は用意しません)

会 場 トレーニングルーム

ピアノ伴奏 赤羽美知子さん

申し込みは不要です。次回は12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

10月6日・13日・20日・27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♥

10月10日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援とお芋ほり

・昼食 さつまいもご飯、から揚げ、
ごぼうサラダ、果物

10月24日(土) 10:00~12:30

・内容 学習支援と読み聞かせ

・昼食 カレー弁当(フルーツ、デザート付き)



◆元気ダンス

10月15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

10月13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

☆ 11月号の発行は10月28日(水)の予定です

オレンジカフェで オカリナ教室の皆さんの演奏楽しむ

9月3日(木)、オレンジカフェに、「あかり」のオカリナ教室

(講師：赤羽泉美さん)のメンバー9名が訪れ、日頃の練習の成果を発揮、オカリナ独特の素朴で優しい音色を響かせました。月2回の教室で練習を重ねてきた皆さんです。多少の緊張感も抱きながら(?)の中、発表開始です！



「オカリナ教室の皆さんと一緒に歌いましょう」のテーマのもと、オレンジカフェの皆さんも、配られた歌集を開きながら嬉しそうな様子。

演奏は春の歌「春が来た」から始まり、「春の小川」「さくらさくら」…と続きます。オカリナの演奏を聴き、歌集を見ながら、口ずさむ声も聞かれます。前半の最後は「昔話シリーズ」。「桃太郎」「金太郎」「浦島太郎」「花咲爺」の4曲で気分は幼少の頃に…。

休憩を挟んで後半は、「浜辺の歌」「椰子の実」「証城寺の狸囃子」「里の秋」…夏から秋へと季節の移



ろいとともにより過ぎていきます。終盤は、歌謡曲「瀬戸の花嫁」や「サウンドオブミュージック」の「ドレミの歌」や「エーデルワイス」と、ジャンルの違う曲で雰囲気を変

えたりと、盛りだくさんのプログラムで30曲近くの演奏が披露されました。

オカリナの二部合奏、赤羽泉美さんのフルート独奏、ピアノ演奏も入ったり、2曲の歌を2組に分かれて同時に歌ったり、輪唱したり、あるいは、歌詞のプリントのない「赤とんぼ」を、歌詞を思い出しながら4番まで歌ったり(脳トレ?)など、曲ごとに編成を変えたり、工夫を凝らした演出で、大いに楽しむひとときとなりました。

この日は夏休み中に学生がボランティア活動を体験する「サマーチャレンジボランティア」で、専門学校1年の瀬戸実香子さん(赤羽)も、全4回のうち3回目の体験。アドバイスを受けながら、休憩中にお茶出しをしたり、オレンジカフェの皆さんと一緒

に体操したり、昼食を共にしたり・・・と交流を深めていました。瀬戸さんは、このボランティア体験をしてみて、「毎週違う活動をしていて、楽しくできています。これから、この経験を活かせるとうれしい」と話していました。

オレンジカフェの皆さんは、オカリナの生演奏を聴いて、

- ・何十年ぶりかで懐かしい曲を聴いた。それぞれの昔話が、頭のどこかにいくらか残っている。日本語っていいな、と思う。ほっとする感じ。
- ・オカリナを聴くのは初めてなので、楽しみにしていた。
- ・懐かしい曲ばかりで、楽しかった。
- ・なかなか聴く機会がないオカリナの音色で、幸せな気持ちになった。

など、音楽に触れた喜びに浸っていました。

オカリナ教室の皆さんは、10月8日(木)に沢底の介護予防事業の会場で演奏するという予定です。発表の機会が持てるのはいいことですね。

(一ノ瀬和泉)

=====

J A上伊那と農政対策委員会から 町内5団体に地元産米 寄贈される

辰野町内で子どもの居場所づくりや子育て支援などに取り組む5団体に、J A上伊那と農政対策委員会から、上伊那産の米125kgが寄贈されました。贈られた団体は、「あかり」のほか、「ひだまりのおうち」「木の子」「カランコエ」「町社会福祉協議会」。

8月26日(水)に町役場で開かれた贈呈の会では、各団体の代表(「あかり」は小林テル子理事長)に、団体ごとの事業の規模に応じた米が贈呈されました。「あかり」は35kg(5kg×7袋)を受領。月2回開催の「こどもカフェ」に活用していきます。子ども達が大好きなお米をいただいたことに感謝し、大切に、有効に使わせていただいています。

(一ノ瀬和泉)



8月27日付たつの新聞より

大地震で被災の熊本に思いを馳せ 「あかり」の義援金を町に託す

9月4日（金）に、小林テル子理事長、吉江洋子副理事長と渡辺美江さんの3名が役場を訪れ、被災地支援の一助になることを願い、義援金35,000円を、武居保男町長に託しました。



去る7月末に発生した熊本地震による大きな災害に思いを致した会員の中から、「あかり」で義援金を募ったらどうか、という提案があり、共生館入り口に募金箱が設置されて約1ヵ月の間、「あかり」のスタッフや講座参加者、来館者などから温かい善意が寄せられました。少しでも被災地の方々のお役に立てたらいいですね。

義援金は、日本赤十字社を通じて、被災地に届けられるとのことです。

（一ノ瀬和泉）

「あかり弁当」用に・・・と清水さん 手作り弁当袋を「あかり」に再度寄贈

5年ほど前に「あかり弁当」に役立ててと、ご自宅に眠っている生地を利用して、「あかり弁当」1個入れ用、2個入れ用、合わせて75枚もの弁当袋を手作りして提供して下さった清水美幸さん（原村）が、このほど、色柄も多種多様な弁当袋を40枚以上作ってきてくださいました。

清水さんは「あかり」のつるし雛教室に長年通い続けるほど、縫うことが大好きな方。「あかり」との関わりも深く、「あかり弁当」への温かい思いを持ち続けてくださっている・・・ありがたいことです。

最近「あかり弁当」の受注数も増加傾向で、弁当袋の在庫が心もとない時もあったので、清水さんから頂いてから、早速使わせていただき、おかげ様で助かっています。



清水さんの無償の協力に感謝しかありません。

（配食スタッフ一同）

10月3日（土）9:30～11:30 開催 ボランティアセンター秋まつりに 「あかり」も参加します

昨年同様「ミニミニショップ」を出店予定！

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

当日もぜひお出掛けください

😊 お待ちしています 😊

予告 <地域支援事業>

あかり「秋のコンサート」

11月22日（日）13:30～

於：トレーニングルーム

フルート奏者・赤羽泉美さんと山田ファミリーとのコラボレーションも3回目。爽やかな秋の風のような、美しいハーモニーを奏でてくれることでしょう♪

詳細は11月号でお知らせします。

***** お楽しみに *****

<受託事業>

👉 オレンジカフェ 👉 10月の開店日と予定

10月1日（木）お口の体操と
キーボードで歌いましょう

（昼食）さつま芋ご飯、魚のフライ、サラダなど

10月8日（木）お口の体操とお手玉ゲーム
（昼食）栗ご飯、鶏つくね、人参サラダなど

10月15日（木）お口の体操と

ハンドマッサージ

（昼食）茸ご飯、煮魚、里芋の味噌和えなど

10月22日（木）お口の体操と

いきいき百歳体操

（昼食）ちらし寿司、ゆで豚、煮物など

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。

<11月号掲載予定記事>

- ・秋のお彼岸「おはぎ弁当」配食
- ・骨折・転倒予防のための骨粗鬆症の話 他