活動状況のお知らせ

		1月　活動報告
6	水	企画会議
7	木	包括との打合せ(地域カフェ)
8	金	定例会(あかりデイ)
12	火	理事会
13	水	定例会(きらりデイ)
20	水	波の音こども園との打合せ
		労働局調査
21	木	認知症カフエ・定例会(傾聴)
		社協/居宅引継ぎ説明会
22	金	運営委員会
25	月	きらり会議
27	水	20周年実行委員会

		2月　活動報告
4	木	きらり会議
5	金	定例会(あかりデイ)
6	土	波の音こども園生活発表会　参加
8	月	企画会議・定例会(きらりデイ)
10	水	市民協働委員会(市)
11	木	第1回地域カフェあかり
15	月	担当者会議(訪問)
17	水	副安全管理者講習
		浪の音こども園との打ち合わせ
18	木	認知症カフェ・定例会(傾聴)
19	金	有償運送運営協議会
		小鈴谷検討委員会・運営委員会
23	火	サポートちたバスツアー
26	金	知多市生活支援コーディネーター研修(サポちた)
27	土	長寿医療バスツアー

			1月	2月
たすけあい	在宅・子育て	活動時間	99	150
		利用者数	20	23
	移　動	活動時間	122	122
		利用者数	29	30
介護保険	訪問介護	利用時間	591	572
		利用者数	82	81
	居宅介護支援	利用者数	83	79
	あかり	利用者延数	153	174
	きらり	利用者延数	174	184
障害福祉等サービス		利用時間	80	82
		利用者数	25	25
地域交流	おいで屋	参加人数	110	108
	きらり	参加人数	579	826
	傾聴ボラ	利用者数	43	32

会員数	（3月28日現在）
正会員	99名
賛助会員	125名+3団体
利用会員	87名
合　計	311名＋3団体

ご寄附を
ありがとうございました
いつも、温かいお心遣いに感謝しております。大切に使わせて頂きます。
ありがとうございました。

☆入会のお誘いと会員継続のお願い☆

あかりでは困ったときはお互いさまの気持ちで、利用する方、協力する方の輪を広げあたたかな人間関係が育つことを願って活動してきました。あなたもお仲間になってあかりの活動にご支援頂けるととても嬉しく思います。既に会員の方は是非、ご継続いただきますようにお願い申し上げます。
＊振込先／あいち知多農業組合本店／口座番号　普通　０２１２４６１／特定非営利活動法人 あかり＊

発　行
常滑市塩田町2-135
特定非営利活動法人
あ　か　り
TEL/３５－４１８５
FAX/３５－６８６２
http://akari-npo.jp/

2016年3月
83号

あかり

デイハウスあかりでは季節を取り入れた行事なども大事にしながら過ごしています。例えば節分。豆まきもしますが、恵方巻もみんなで作って昼食にします。恵方の方角を向いて黙って食べたかどうかは…分かりませんけど。みんなで食べる食事は美味しいものです。この日のお食事当番さんが玉子焼きをハート形にして盛り付けてくれました。場が盛り上がったと聞きました。







きらりのデイサービスをご利用の方たちは、以前からの生活や趣味など、楽しみながら出来ることはしていただき、生活の能力の低下を防ぐことに役立てます。ピアノが得意の方はみんなの歌の伴奏をしたり、麻雀が好きな方はマージャンをしたり、もあります。三味線の連弾も好評でした。
３月ともなれば雛祭りのためのおこしもの作りも手分けして行い、みんなでお雛様のお下がりをいただきます。







きらり　4月 5月　催し物ご案内

☆ティールームギャラリー　《水・土・日・祝日休み／9:30～15:30までオープン》
虹彩会 油絵きらり展　3月28日(月)～4月28日(木)
鬼崎木版画教室作品展　5月2日(月)～5月27日(金)

☆地域カフェ　あかり　4月13日 / 5月11日　(水) 13：30～15：30
○定員20名（予約制）　○参加費（500円）　○場所 きらりティールーム

◎あかり演奏会（総会後）
日　時：5月29日(日) 11:00～12:00　場所：波の音こども園 ホール
出演者：箏曲エコー社　平野 春海さん ほか

♡どなたでもご参加頂けます、お友達、ご近所、お誘い合わせてお出かけ下さい！♡

あかりでは一緒に働く仲間を求めています。時間など相談に応じます。是非、一度ご相談ください。
問い合わせ先；ＮＰＯ法人あかり　　ＴＥＬ；３５－４１８９

地域カフェあかり、始まりました

最近のニュースや情報番組で「認知症」という言葉を聞かない日がありません。それほど皆さんの関心が高いということでしょう。
誰もがなりたくないと思いながらも思うようにならないこの病気、せめてならないように、そして進行を遅らせる手立てはないものかと情報に関心が集まります。そして、方策の一つとして、常滑市でも「認知症カフェ」が昨年４月から、市役所食堂を会場に一年間行われました。毎回大盛況で、一年間この催しにボランティア参加をして出会う方たちが、毎月笑顔が増えていく姿を目の当たりにしました。
ミニ講座と共に、賑やかな会話が弾み一人暮らしで会話の少ない方などは、「久しぶりにおしゃべりして楽しかった～、また来月も来るね」と帰られます。楽しみを持って生活できる高齢者が増える事を目標に、あかりでも２月から「地域カフェあかり」を始めました。

誰もが集え専門家が相談にのることができる場所が市内にたくさんできてほしいと市が「地域カフェ〇〇」と共通名で名付けた、あかり版です。
月１回第２水曜日の午後、きらりティールームのお休みを利用して、飲み物・スイーツと共に、歌あり、運動あり、そして傾聴の心得のある会員とのおしゃべりの２時間です。
きらりティールームのお客様は、毎日のように長時間おしゃべりをしてお帰りになるのが日常です。では、「地域カフェ」とは何なのでしょうか。だれでも参加出来て、地域包括支援センター職員やケアマネージャーなど、相談に乗ってくれる人が居ることでしょうか。症状のある方、無い方、何となく気になっている方、どなたでもご参加いただけます。定員２０名で、申し込みが必要です。支援の窓口
tel ３５－４１８９まで是非お問い合わせください。
ケアマネージャー　濱田 和枝

２月１０日の地域カフェ

この日は初めての地域カフェでした。
音楽療法士の後藤先生の伴奏で、大きな声で歌をうたって肺や心臓をリフレッシュ。日常生活ではなかなか大きな声を出すことは少ないですが、口を大きく開けたりすることも顔の筋肉の体操。たまたま来場の包括支援センターの職員の方が飛び入りでヴァイオリンの演奏を披露して下さいました。こんなハプニングも楽しみながらお喋りを楽しみ、お茶とお菓子をいただきます。






きらりティールームでの様子です

３月９日の地域カフェ

相羽先生のご指導のもと、椅子に掛けたままで、家でも、いつでもできる簡単な体操をみんなと体験しました。相羽先生の「１０キロのお米は持てなくても、せめて、５キロのお米とペットボトル２本が持てるくらいの生活体力を維持していきたいですね」の説明も大いに納得しながらの体操でした。
相羽先生にはこれからも時々お世話になる予定です。





訪問介護事業所の研修会

あかり訪問介護事業所では包括支援センターが行なう研修会に参加して、学習したものを参加できなかった人にも、みんなで共有するための勉強会を行なっているが、毎月１回、介護事業所としても研修会を行なっている。今回、２月２０日(土)には調理実習を行なった。
高齢者が苦手な乳製品と、野菜を使った安全に、おいしく食べられる食事を提供するための調理実習の学習会を食生活改善協議会の方々を講師に冷蔵庫の中に残りやすい、現場の事情に合った野菜を使っておこなった。

介護職員、研修レポートより　一部抜粋

◎ 家で経験のなかった食材で作るメニューは、今後、家族にも試して、自分のものにして活用していきたい。
◎ 実習は、気づかずにマンネリになっていたことを反省させられました。時々、こういう実習をやってほしいです。

◎ 調理実習は新しい調理の仕方、材料の使い方を習うので、楽しみです。いつも同じ醤油味にならないよう気をつけたいです。
◎〈野菜の１日必要量３５０ｇ〉の目安を知り我が家の食事を反省。今日の実習は意外と簡単にでき、今後、我が家でも取り入れようと思った。





本日の献立は、かぼちゃと豆乳のポタージュ、人参たまごサラダ、切り干し大根のハリハリ漬け、牛乳入り茶碗蒸しとフライパンでトマトスパゲッティ、でした。

野菜に含まれるカリウム、ビタミンＣ、食物繊維といった栄養素が体の中で十分に働くためには１日３５０ｇが必要だといわれています。野菜の様々な栄養素は生活習慣病である高血圧症、脳卒中、がんを抑制する働きをもっています。
野菜１日分３５０ｇを１皿７０ｇ相当に置き換えてみれば１日５皿（１皿７０ｇｘ５＝３５０ｇ）になります。野菜を使ったおかずを１日５皿食べることを目標に色々な食材をうまく組み合わせてみましょう。
（常滑市食生活改善協議会）

平成２８年度 総会のご案内

日　時　　５月２９日（日）９：３０～１０：３０
場　所　　街かどサロン きらり

総会後の演奏会

日　時　　５月２９日（日）　１１：００～１２：００
場　所　　波の音こども園・ホール
演奏者；箏曲エコー社　平野 春海さん ほか

ティールーム　きらりからのお知らせ

28 年４月よりきらりティールームでは一部商品を値上げさせていただくことになりました。

コーヒーなどの飲み物　　250 円になります

パン・サラダは火・木・金曜日だけになります。
9 時 30 分から 15 時 30 分まで開店中です。水・土・日・祝日はお休みさせていただいております。ご理解の上、今後ともきらりのご利用をよろしくお願いいたします。
店内のギャラリー展示は地元の方を中心に行なっており、いろいろな方の色々な作品をお楽しみいただけます。きらりでお待ちしております、是非お出かけ下さい。