NPO法人ありんこに関する詳しい情報は公式ホームページ arinnko.sakura.ne.jp にて公開中！！

ありんこだより

発行 NPO法人ありんこ編集部
編集責任者　一戸 由佳
住所 青森県弘前市大字富栄字笹崎80－1
電話 0172－96－2774
Fax 0172－55－9591

「やよあかカンタービレ♪」の板垣さん　コンサートに出演します！

ありんこまつりや卒業セレモニーなど、やよいのあかりのイベントでいつもお世話になっている「やよあかカンタービレ♪」

メンバーの板垣さんが、3月に藤田記念庭園で行われるコンサートに出演されます。

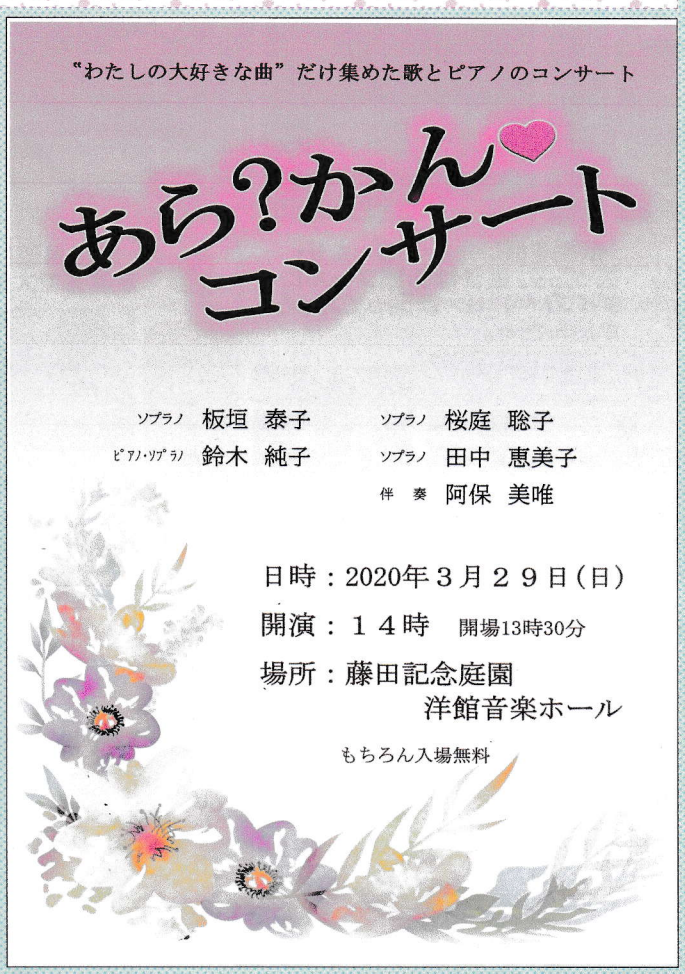
板垣さんはやよいのあかりの保護者でもあり、弘前オペラにも参加されています。

当日は、映画「ピノキオ」より～星に願いを～や、アヴェマリア、「フィガロの結婚」より～手紙の二重唱～「ジャンニ・スキッキ」より～私のお父さん～などを歌われる予定です。

ピアノの演奏や、聴衆も巻き込んだ「早春賦」の合唱もある予定です。

藤田記念庭園の洋館は趣のある建物で、日常を離れて気分転換できる場所だと思います。客席との距離も近いので、アットホームな雰囲気で音楽に親しむことができると思います。

入場無料のこの機会に、ちょっぴりお洒落をして出かけてみてはいかがでしょうか？



弘前市まちづくり1%　今年も申請

昨年のありんこまつりの際にお世話になった、弘前市の「まちづくり1%システム」の、来年度の申請が始まりました。昨年の祭り後、アンケート結果を受け、いろいろと検討してきました。そして、より充実した祭りにし、障害のあるなしに関わらず、たくさんの人たちが交流できるイベントにしたいと考えました。そのため、祭りの規模や対象者は大きく変更することなく、昨年より祭りの事前周知方法を広げる方向で、助成金の申請をすることにしました。

昨年は申請時期が遅かったため、助成対象になったものが限られていたことを受け、今年は4月から使えるこのタイミングでの申請がベストだと考えます。

第9回ありんこまつりは7月4日（土）午後5時30分から「児童デイサービスやよいのあかり」内で行います。

今年も無事、申請が通りますように。

わたしのおすすめコーナー ⑥

看護師　横山　循子

田舎館村にできた「cafe kielo（キエロ）」は北欧テイストの小さな隠れ家カフェ。

ホームページによれば、「kielo」はフィンランド語の「すずらん」で、花言葉は「幸せが訪れる、純粋、優しさ」

訪れた方がほんの少しでも幸せを感じられる穏やかな気持ちになれる場所をめざして…そんな願いを込めてはじめられたそう。

焼きカレーはスパイシーで見た目以上にボリュームたっぷりだったそうです。

インスタグラムではスイーツも沢山紹介されていて、どれも美味しそうです。行ってみたくなりますね。

理事長のつぶやき

「鬼の霍（かく）乱」

広辞苑によると「いつもは極めて壮健な人が病気になることのたとえ。」と。

冬休み明け早々、風邪をひいた。ちょうどこのコーナーを悩んでいたところだったので、風邪を引いたことをネタにしようかな…とつぶやいたら、デスクの対面（トイメン）でうちの事務職がつぶやいたのが「鬼の霍乱」だった。

ところで霍乱とはなんぞや、と気になり、これまた広辞苑を紐解くと、日射病のこととある。津軽地方では日射病を「ハクラン」と言ったらしいとこれまたネイティブつがりあんの事務職。ならばと「ハクラン」を調べると、江戸時代の日射病のことと出てきた。なんと根拠は「日葡辞書」である。ポルトガル語か？

改めて、何故私が今風邪を引いたのか考えてみた。

そういえば、この間の健康診断で、低栄養（特にたんぱく質が足りません）と指摘された。確かに米は食べても肉、魚はあまり食べていない。栄養不良は体力、免疫力低下を招くから、風邪を引きやすくなるのだろう。

免疫力を上げるには、栄養も大事だが、手っ取り早い方法として「笑う」のがいいらしい。とは言え、そうそう毎日面白いことが転がっているとも思えない。そんな時には「意図的に笑顔を作る」だけでも、医学的には免疫力アップに効果があるというから驚きだ。

腹の底から大笑いができるのが一番いいだろうが、日常の中で（たとえ作り笑いでも）笑顔でいる時間を持つことでも効果が期待できる。しかも無料で、人間関係の改善にもつながる。「笑う門には福来たる」だ。