



今回の表紙は、東地区児童館の子ども達の作品です。

平成23年1月1日

社協
かるいざわ

ATTAKA♥NETWORK

社協は、社会福祉協議会の略称です

56

あつたか ネットワーク

- 会長年頭のごあいさつ / 第17回軽井沢町社会福祉大会 報告 p2・3
- 介護者教室・成年後見制度講演会のお知らせ p4
- 1月・2月の趣味クラブ p5
- 特別会員紹介 / ひとり暮らし高齢者との交流会 お知らせ
日赤寄付・社費の収納状況報告 / サロンで出来るレクリエーション p6
- 地域活動支援センター活動紹介 / ずくだし教室 報告
傾聴講座のお知らせ / シリーズ「健幸になるために」第5回 p7
- 寄付のお礼 / 新任職員紹介 / まさちゃん家より p8

老人福祉センター
趣味クラブ会員の皆様へ

5ページに1月・2月の趣味クラブの日程表を掲載
しています。確認の上、ご参加下さい。

発行

軽井沢町社会福祉協議会

〒389-0111 軽井沢町大字長倉4844-1

電話45-8113(代) FAX46-2116

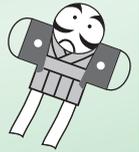
E-mail: karuizawashakyo@orion.ocn.ne.jp



会長
土屋成実

年頭のごあいさつ

明けましておめでとうございます。
皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。
少子高齢社会を迎え、私達のライフスタイルも大きく様変わりした今日、地域の皆さんの温もりが感じられる地域づくりが求められています。社会福祉協議会は“誰もが安心して暮せる地域づくり”を目指し、地域福祉を推進する核として住民のニーズをいち早くキャッチし、限られた財源の中、公共性と民間感覚を発揮し、住民の期待に応え得る事業展開に向け、地域住民の協力と行政、関係機関と協働し事業を進めてまいりますので、ご支援の程よろしくお願い申し上げます。



出会い ふれあい 深めあい つながる明日へ

報告 第17回 軽井沢町社会福祉大会が開催されました

12月5日に中央公民館で開催された第17回軽井沢町社会福祉大会では、会場に溢れるほどの470名を超える方にご来場いただきました。

講演会に加え、演劇の上演や、手の写真展など、多くの方に企画の段階からご協力をいただき、人と人とが手と手につながり合える事の大切さを共有することができました。

～本当にありがとうございました～



ボーイスカウトも、赤い羽根募金呼びかけで大活躍!



毒蝮三太夫さんの講演会では会場中が笑いの渦に包まれました!



来場者の声
(演劇を見て)
「人との関係、声かけの大切さ、世代を越えて、手を差し伸べあえることの大切さを感じました。」

来場者の声
(手の写真展より)
「一人ひとりの人生を感じました。私も、逝きし母の手を撮っておけばよかったです……。」



来場者の声
「九十二歳の行田さんのしつかりとした姿勢に、声に…感動!! 励まされました。」

● 社会福祉功労者の表彰がありました ● (順不同) (敬称略)

氏名	表彰事項	附記
行田 富美代	社会福祉功労者	軽井沢町ひとりぐらしの会 会長10年
軽井沢手話サークル	ボランティア団体	手話関連ボランティア活動 23年
われもこうの会	ボランティア団体	自然保護ボランティア活動 14年
湯川 一美会	ボランティア団体	環境美化ボランティア活動 10年

★ 多くの方々が活躍した今大会 ★

新たな、たくさんの『出会い ふれあい 深めあい』が軽井沢の明日に火を灯しました。

軽井沢高校演劇部と住民有志による 創作劇を上演しました!!

～女子高生が様々な人との出会いを通して、自分を見つめ直し自我に目覚めていく不思議な旅のお話は、6月、脚本作りからスタート。

「はじめまして」で出会った30名のメンバーは、いつしか団結力を高め、その堂々たる舞台が、多くの人に感動を与えました。



今後も活動を続けると宣言したメンバー達。
メンバーに加わりた方、大募集です!



主人公の心亜ちゃんとハナレヤマノカミは
実は…本当の親子で演じました!



『手は語る～手の声を聴こう～』

企画展では、180点を超える手の作品が集まりました。展示を見た方からは、その人の人生を表すひとつひとつの写真とメッセージに感動の声が数多く寄せられました。

展示した作品は、この後、1冊の本にまとめられ、町内を巡回します。また、この企画は今後も継続していきます。

協力して下さる方、展示場所を提供して下さい方を募集します。ご一報、お願いいたします。

追加展示決定!

● 手とメッセージの展示会 ●

期間：12月21日(火)～2月10日(木)

場所：木もれ陽の里 (1F)

電話：社協地域福祉係 45-8113



軽井沢高校生徒会からもエネルギーな作品が届きました



家族介護教室のお知らせ

在宅で、高齢者の方等を現に介護している家族や近隣の援助者の方を対象にした介護教室です。



	開催日時	開催場所	内容(講演および実技)
第27回	平成23年1月25日(火) 13時30分～15時30分	軽井沢町 保健福祉複合施設	「介護者の心と身体のリフレッシュ」 理学療法士 中村 崇 講師
第28回	平成23年2月18日(金) 13時30分～15時30分	木もれ陽の里 1階 休養娯楽室	「認知症を理解する」 (認知症サポーター養成講座)

家族介護者交流会のお知らせ

在宅で、高齢者の方等を現に介護している家族の方を対象に、介護から一時的に離れ、宿泊施設等で介護者相互に交流し、心身の元気回復を図っていただくための交流会です。

	期 日	場 所	参加料
宿 泊	平成23年3月16日(水) 平成23年3月17日(木)	長野県上田市 別所温泉	2,000円
日 帰 り	平成23年3月17日(木) 10時00分～16時00分	長野県上田市 別所温泉	500円

【お問い合わせ・申し込み先】 在宅福祉サービス係 電話.45-8508 FAX.46-2116

軽井沢町委託事業

あなたの安心守ります 成年後見制度 講演会

権 利 擁 護 講 座

成年後見制度の仕組み、利用方法を学ぶ講座です。
お気軽にご参加ください。



家族のため

ひとり暮らしで不安

親が心配

自分のため

障がいをもっている息子のため

子どもの将来のことを考えて

《講師》 成年後見センター・リーガルサポートながの 支部長 司法書士 遠山雅子さん

日 時 平成23年2月1日(火) 13時30分～15時30分

場 所 木もれ陽の里 保健センター

主 催 軽井沢町社会福祉協議会

対 象 者 町 民 / 参加費無料

日 時 1月25日(火)までに地域福祉係までお申し出ください

【問い合わせ】 地域福祉係 電話.45-8113・FAX.46-2116

★★★ 1月・2月の老人福祉センター・趣味クラブ ★★★

◆ 1月 ◆

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 カラオケ (休み)	4 手芸 (休み) 工作 (休み)	5 民謡 (休み) 書道 (休み)	6	7	8
9	10 カラオケ	11 何でも歌おう会 みんなようを唄う会	12 ダンス 書道	13	14 フラダンス	15
16	17 カラオケ	18 手芸 (休み) 工作 (休み)	19 民謡 (休み) 書道	20	21	22
23	24 カラオケ (休み)	25 何でも歌おう会 みんなようを唄う会	26 ダンス	27	28 フラダンス	29
30	31 カラオケ					

※ 9月から23年3月末日まで、老人福祉センターは耐震改修工事のため、全館休館です。
 ※ 休館中の趣味クラブは中央公民館で行われます。なお、趣味クラブ送迎バスはありません。各自でお願いします。

◆ 2月 ◆

日	月	火	水	木	金	土
		1 手芸 (休み) 工作 (休み)	2 民謡 (休み) 書道	3 工作	4 フラダンス	5
6	7 カラオケ	8 何でも歌おう会 みんなようを唄う会	9 ダンス 書道	10	11	12
13	14 カラオケ	15 手芸 (休み) 工作 (休み)	16 民謡 (休み) 書道	17 手芸 工作	18 フラダンス	19
20	21 カラオケ	22 何でも歌おう会 みんなようを唄う会	23 ダンス	24 手芸	25	26
27	28 カラオケ					

● 社協特別会員紹介 ●



1. 企業名
有限会社 軽井沢デリカテッセン
2. 業 種
ハム・ソーセージの製造・販売
3. ひと言 1980年創業。軽井沢に1店舗のみのハム・ソーセージ製造専門店です。「地域の皆様により良い製品を提供したい」との心で、従業員全員が製品作り・販売を続けております。初代店主がドイツから継承した技術や国産の原料・独自の直火燻製で仕上げた製品など、こだわりの一品の数々で品揃えも豊富にあります。店頭販売・インターネット販売も承ります。是非、手作りのハム・ソーセージを皆様でお楽しみください。 取材：荻原保子



1. 企業名
有限会社 甘利造園建設
2. 業 種
造園建設業
3. ひと言 昭和28年創業。軽井沢町で初めて造園業を行った。オリジナリティと機動力を武器に造園業を行っており、いかに庭を広く見せるかという遠近感を大切にしています。四季折々がある、飽きない庭を作っています。図面はあえて手書きで、お客様のニーズを聞きながら行っており、とても喜ばれております。 取材：高梨貴光



1. 企業名
有限会社 一彫堂 (いちようどう)
2. 業 種
家具製造・販売
3. ひと言 旧軽井沢銀座中央に昭和2年創業、現在3代目と職人が店舗奥の工房で、伝統を受け継ぎ軽井沢彫りを製作しています。一彫堂の軽井沢家具は、初代の頃より旧三笠ホテルや万平ホテル等で愛用され現在も客室やロビーなどで時を重ねています。 取材：萩原正博

軽井沢町赤十字奉仕団主催 ひとり暮らし高齢者との交流会参加のご案内

赤十字奉仕団員が町内でひとり暮らしされている高齢者を招いて交流会を開催します。手作りの料理と楽しい催し物を用意しておりますので、是非、お出掛けください。

- | | | | |
|--------|--|------|--------------|
| ◆期 日 | 平成23年1月26日(水) 11時45分～14時 | ◆場 所 | 中央公民館 2階 大講堂 |
| ◆対 象 者 | 町内でひとり暮らしされている高齢者 | ◆参加費 | 無 料 |
| ◆申込方法 | ●『ひとりぐらしの会』会員は、役員を通してお申し込みください。
●会員以外の方は、社協（電話45-8113）へお申し込みください。 | | |
| ◆申込メ切 | 1月20日(木) | | |

日本赤十字社寄付・社費収納状況報告

- | | | | |
|----------------------------------|-----|---|------------|
| ◆平成22年度収納額◆
2,800,824円 | 内 訳 | ●戸別寄付 1,997,500円 (4,103戸) … みなさまからお預かりした寄付金 | ●募金箱等 824円 |
| | | ●日赤社費 802,500円 (790名) … 日赤会員の年会費 | |

みなさまからご協力いただいた寄付・社費で、災害救護活動・国際支援活動・赤十字奉仕団活動・救急法等の講習会が行われています。ご協力ありがとうございました。

ザロンでできる! レクリエーション

指体操「豆つまみ」

*用意する物…お箸・豆・箱(1チーム2箱)

(介護業務係 柳沢)

●ルール

- チーム分けをし、各チーム一人ずつ行います。
- 箱に入っている豆(各チーム同数に分ける)をお箸でつまみ、もう一つの箱に移します。
- 最後の人が終わった時点で終了し、早いチームが勝ちです。

●ポイント

- 制限時間を決めて、時間内に移せた豆の数を数えるようにしてもいいです。
- 一人で行っても楽しめると思います。
- 手の不自由な方はスプーンで行ってください。



地域活動支援センター活動紹介

地域活動支援センターでは、新しい年を迎えて、今年こそは挑戦したいこと・頑張りたいことと題して、利用者に抱負を聞いてみました。

一番多く聞かれた抱負は、個々が興味をもって取り組んでいる紙すきや、裂き織りの、自主製品作成の活動からでした。裂き織りを綺麗な色で織って、作品を丁寧に仕上げたい、はがき作りの為の、牛乳パック切りを続けて頑張りたい、また、追分駅のトイレが更に綺麗になるように掃除をしたい、という抱負も聞けて頼もしく感じました。私達職員も、利用者が自信をもって活動できる支援に、更に力をいれていきたいと思っています。今年も宜しくお願い致します。



ずくだし教室

昨年に引き続き、今年も11月下旬から順次地区を回っています。昨年同様前半を体操、後半を懇談会という内容ですが、今年は社協の理学療法士が作成した体操プランを行っています。全身のストレッチでゆっくりじっくり身体を伸ばしています。全地区同じ内容ですので、区外のお友達と話題にしてみてください。寒さで身体が固くなりがちです。宿題に出たストレッチを是非ご家庭行い、身体を温めて下さい。懇談会では今年はいり物についての調査をさせてもらっています。2010年は「買物難民」という言葉がメディアでも取りざたされました。軽井沢町での状況を確認させて頂き、これからの社協の事業展開の参考にしたいと思っています。これから開催の地区の皆さん、「ずく」出して、教室に参加して下さい。

傾聴講座のお知らせ

聴き上手は会話上手。「聴く」ことは家庭でも、友人関係でも、ボランティア活動でも、様々な場面で生きてきます。ちょっとしたコツを理解すれば、あなたも聴き上手になれます。どうぞご参加下さい。

◆期日・内容

1月20日(木) 「聴く」と「聞く」の違い～基本を学ぼう
1月27日(木) 「実際に体験してみよう」

◆会場

木もれ陽の里

◆申し込み

17日(月)までに連絡をお願いします。

◆問い合わせ

地域福祉係 45-8113まで

※詳細は区の回覧でお知らせしますので、確認下さい。

シリーズ けんこうになるために

第5回【転ばない体を作ろう】

寒くなり、思うように体が動かなくなってくる季節です。少しのふらつきでも転倒につながり、大怪我を負ってしまう可能性があります。今回は、自宅で簡単に行なえる転倒予防の運動について紹介します。

足のつまづきを減らす運動

- ①つま先上げ
- ②かかと上げ



※段々と運動する速度を速める。

足の運びをスムーズにする運動

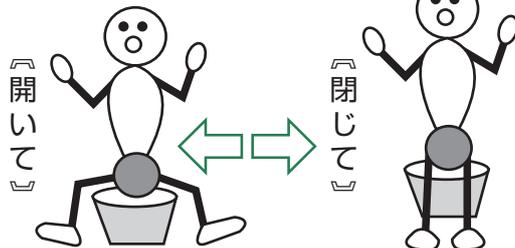
- ①腸腰筋
(足踏みするように)

※手を振り、腰周りの運動も行なう。



歩行中のふらつきを減らす運動(座って)

- ①足を開く⇔閉じる
(両膝つける) 繰り返して



※大きく動かし、徐々にリズムを早めましょう。

- 運動は各10回ずつ位
- 痛みがある時は休む
- 1日2回ほど行なう

(介護業務係 佐々木)

次回：『転ばない体を作ろう!!②』では、自宅で行なえる運動【2】を紹介します。

新任職員紹介



土屋佳代 さん

7月から総務係に配属されました。

社協が行う事業は多岐に渡っています。総務係はその全てを把握しなければ仕事が進みませんので、説明よりも体験！都合がつく限り実際に参加してもらっています。

優しい雰囲気を持っている土屋さん。話しているところらの声も優しくなってしまう。電話対応も落ち着いて丁寧で見習うところが多い人です。その温かい雰囲気を社協でも活かして欲しいと思います。

…………… ご本人よりひと言 ……………

仕事はもちろんですが、いろいろな方とのふれあいの中、様々な経験や勉強をさせていただいております。明るく元気な職場の皆さんと共に頑張りたいと思います。

(取材：地域福祉係 大沢)

寄付のお礼

社会福祉事業指定寄付として

- 軽井沢そばの会 会長 内藤功次郎 様
…………… 23,172円
- たかくらゴルフコンペチャリティー 様
…………… 10,300円
- 鎌倉 月城北泉 様 …………… 古切手多数

介護保険事業指定寄付として

- 土屋安司 様 …………… 10,000円

ありがとうございます。
大切に使用させていただきます。

小規模多機能型居宅介護施設「まさちゃん家」 きれいになりました!!

改修が進んでいる老人福祉センターですが、それに併せてまさちゃん家の専用玄関が老人福祉センター左側に出来ました。とても明るくきれいです。



● 軽井沢町社会福祉協議会 ● 電話番号一覧

- 〒389-0111 軽井沢町大字長倉4844番地1
- * 事務局 (総務・地域福祉・ボランティアセンター)
電話45-8113 / FAX 46-2116
- * 地域活動支援センター (共同作業所) 電話・FAX 45-8422
- * 介護保険事業
 - ◆ 指定居宅介護支援事業(ケアプラン) …………… 電話45-8508
 - ◆ 指定訪問介護事業(ヘルパー) …………… 電話45-8508
 - ◆ 指定通所介護事業(デイサービス) …………… 電話45-8547
 - ◆ 指定短期生活介護事業(ショートステイ) …………… 電話45-0752
 - ◆ 指定福祉用具貸与事業 …………… 電話45-8508
- 〒389-0111 軽井沢町大字長倉2363番地1
- ◆ 指定小規模多機能型居宅介護事業
(ヘルパー・デイサービス・ショート) 電話・FAX 45-8637
- 〒389-0111 軽井沢町大字長倉2371番地2
- ◆ 指定認知症対応型共同生活介護事業
(グループホーム) 電話 45-8641
FAX 45-8900
- * 老人福祉センター 電話・FAX 45-7021
- 〒389-0111 軽井沢町大字長倉2363番地1

ちよつとひと休み

明けましておめでとうございます。

本年も社会福祉協議会をよろしくお願い致します。

昨年は職場復帰の不安から出発しましたが、職場の協力、関係する地域の方やボランティアの皆さんの心遣いにより、楽しく働くことが出来ました。家族もこの生活に慣れ、最近では子どもが「気をつけてね」と気づかいの言葉をくれる程です。

今年は、関係する皆さんから「ボランティアセンターに関わって、悩んだり行動したり、楽しかったなあ〜」と思って頂ける様な仕事をしていきたいと思っています。ボランティアセンターは職員だけで出来る仕事はありません。大勢の方々と一緒に取り組んでいるのですから、より一層「関わって良かった!」と充実感が味わえる事業展開をしていきたいと思っています。関係している方、迷惑と言わずこれからもよろしくお願いします。(大沢)