

# あたか ネットワーク

平成 25 年  
11 月 1 日  
vol. 74

ATTAKA ♥ NETWORK

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

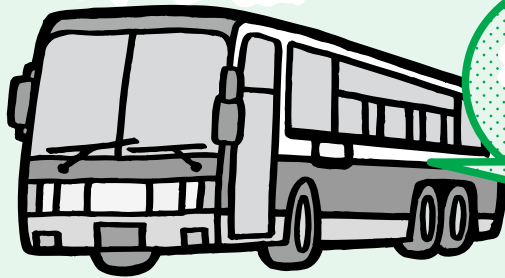
電話 45-8113(代) FAX 46-2116

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

## 社協かるいざわ

- 2 大槌町訪問ツアーの実施
- 3 第9回ふれあい祭りの報告/  
ユニバーサルスポーツ祭&高齢者スポーツ祭の報告
- 4 支援金・義援金報告/悠々だより/にこにこだより
- 5 社会福祉大会開催のご案内
- 6 合同追悼式の開催について/権利擁護講習会の実施
- 7 佐久地区ボランティア研究集会/  
サロンで出来る！レクリエーション
- 8 軽井沢GOGOウォーキング/  
シリーズ健幸になるために
- 9 特別会員紹介/大槌中学校のピアノ/  
大槌町への寄付
- 10 職員の紹介/職員募集/ちよっとひと休み

社協は、社会福祉協議会の略称です。



## 岩手県大槌町 復興支援バスツアー を開催します

平成23年3月11日発生した東日本大震災は甚大な被害をもたらし、まだまだ復興には時間を要します。

軽井沢町社会福祉協議会では、軽井沢町の意向を踏まえ、岩手県大槌町の復興支援を継続的に進めて行くこととなりました。復興支援活動は、大槌町・軽井沢町両町の友好的な関係に基づいた活動として継続的展開してまいります。この支援活動では、人との結びつき『絆』の大切さを再認識し、日頃より防災の対応に関心を持って頂くために、「岩手県大槌町復興支援バスツアー」を実施します。

主 催	軽井沢町社会福祉協議会・軽井沢町
日 程	平成25年11月26日(火)～28日(木) 26日：出発午前7時・28日：到着午後7時頃を予定
宿泊場所	岩手県大槌町三陸花ホテル はまぎく
募集人員	30名 *町内在住で、事前学習会、事後学習会に参加できる方で、今後の復興支援活動及び地域福祉活動に関心のある方
活動内容	大槌町仮設住宅にお住まいの方々との交流会と震災時の語り部 他 ○大槌町の方々とお好み焼き作りを通じ交流します ○町内をガイドさんに案内してもらい、復興にかける思いをお聴きします
参加費	17,000円程度 (参加費は、宿泊代、ボランティア保険等) ※その他往復時の昼食代等は各自ご負担願います
締め切り	11月15日(金)まで(定員になり次第締め切りとさせていただきます)
事前説明会	11月21日(木)午後7時より木もれ陽の里で開催(必須)
問い合わせ	軽井沢町社会福祉協議会 電話45-8113まで

## 第9回ふれあい祭りが開催されました!



秋晴れに開催された第9回ふれあい祭り。大勢の参加者で賑わう会場は昨年に増してにぎやかにそして、おもてなしする実行委員会も熱くなりました!参加された皆さん実行委員の皆さん本当にありがとうございました!!



## 高齢者スポーツ祭 & 2013 軽井沢ユニバーサルスポーツ祭

7月から実行委員会で協議を進めて来た“誰もが一緒に楽しむことのできるスポーツの祭典”が10月6日に開催されました。幼児から高齢者や障がい者まで全40チーム、総勢496名が力を合わせ、スポーツに汗を流しました。ご参加いただいた皆さん、本当にありがとうございました!!



かわいらしい  
選手宣誓!



準備体操。  
みんなで  
バランス~



真剣勝負!  
4組対抗リレー!



裏方も走り  
回って、汗だく!

# 東日本大震災及び県北部地震

## ● ボランティア支援金寄附

社協では今後の被災地へのボランティア派遣のために「ボランティア支援寄附」を社協窓口で受付けております。皆様の温かいご協力に感謝申し上げます。

累計総額 1,636,667円

事業支出 第2次ボランティアバスパック 357,680円 (バス代等)

第4次ボランティアバスパック 440,600円 (バス代等)

第5次ボランティアバスパック 461,600円 (バス代等)

残 高 376,787円 (平成25年9月30日現在)

◆公益財団法人軽井沢大賀ホール 9,373円 (敬称略)

## ● 義援金報告

引き続き受け付けております「東日本大震災及び県北部地震」義援金ですが、これまでに寄せられた義援金は全額日本赤十字社長野県支部へ送金しました。

皆さまの温かいご協力に感謝申し上げます。

総 額 21,956,997円 (平成25年9月30日現在)

地域密着型  
サービス通信

## 悠々だより

小規模多機能型「まさちゃん家」・グループホーム「くにちゃん家」より



第2回中軽井沢防災大運動会に「中軽井沢第3区“白組”」の一員として参加させていただきました。好天の下、バケツリレーや担架搬送などの動きを取り入れた競技に職員も加わらせていただき、応援する利用者さんも懐かしい運動会の雰囲気笑顔に浮かべていました。「シェイクアウト」の掛け声でしゃがみこみ頭部を守る訓練では皆さんそろって姿勢を作っていました。



## にこにこだより

地域活動支援センター



### ニコニコドッグ (犬の訪問活動)

今年2月から新しい活動として、“磯貝ドッグトレーニング(ドッグイノセント)”の訓練士の磯貝王規(いそがい きみのり)先生とスタッフの方々とワンちゃん達に1か月おきにお越し頂き、ワンちゃん達とふれあいをしています。ウェルシュ・コーギー、ジャーマンシェパード、ミニチュアプードル、ゴールデンレトリバー、色々なワンちゃん達とのふれあい、散歩、訓練披露、ワンちゃんとのコミュニケーションの取り方等のお話で、あっという間に、時間が過ぎてしまいます。ワンちゃんとのふれあいで、皆さんの表情が穏やかになり、自然と笑みがこぼれます。ワンちゃんが苦手だった方も、触れるようになったり、利用者の皆さんの大好きな活動の1つになっています。



★  
入場無料  
託児有り  
★

はじまりは笑顔から



第20回



# 軽井沢町社会福祉大会

「しなやか脳」で  
ストレスを消す技術？

今の能力を 80 代まで  
キープする生活の知恵満載！

- ◆期 日 12月1日(日)
- ◆時 間 受付 午後1時00分／開会 午後1時30分  
終了 午後4時00分予定
- ◆と ころ 軽井沢町中央公民館 2階大講堂
- ◆内 容 式 典／社会福祉功労者表彰 他  
落 語／ 林家 さんぽ さん  
講演会／ 篠原 <sup>きくのり</sup> 菊紀 先生  
「今始めよう！『脳活』で目覚める秘めたチカラ！」
- ◆主 催 軽井沢町／軽井沢町社会福祉協議会

申し込み：地域福祉係 45 - 8113



## 篠原先生プロフィール

茅野市出身。諏訪東京理科大学共通教育センター教授。多チャンネルNIRSを使って、「勉強しているとき」「運動しているとき」「遊んでいるとき」など日常的な脳活動を調べ、「脳トレ」ブームで一躍、時の人となる。

NHK「ためしてガッテン」・日テレ「スッキリ！」・フジ「とくダネ！」などテレビ出演多数。  
主な著書：「子どもが勉強にハマる脳の作り方」・「ポケない脳をつくる」 など

# ～秋の権利擁護学習会～

## 1 高齢者・障がい者のための成年後見制度無料相談会

高齢者・障がい者の権利や財産を護るための成年後見制度等の無料相談会を開催します。

日 時	平成25年11月13日(水)	午前11時～午後3時
場 所	木もれ陽の里 相談室(個別相談のため、要予約)	
相談内容	成年後見制度、財産管理、福祉サービスに関すること等	
主 催	社会福祉法人 長野県社会福祉協議会 長野県成年後見関係団体連絡会	
共 催	社会福祉法人 軽井沢町社会福祉協議会	

## 2 司法書士無料相談会(心配ごと相談会同時開催)

日 時	平成25年11月8日(金)	午前9時30分～午後3時
場 所	木もれ陽の里 相談室(個別相談のため、要予約)	
定 員	5名 先着順	
相談内容	遺産相続や遺言書、日常の心配ごと等	

## 3 権利擁護講座

日 時	平成25年11月27日(水)	午後1時30分～午後3時
場 所	木もれ陽の里 会議室	
定 員	30名(定員になり次第締め切りとさせていただきます)	
内 容	エンディングノートの書き方とその意味合い	

☆お申し込みは軽井沢町社会福祉協議会(45-8113)へ直接お申し込み下さい。

～認知症になっても安心して暮らせるために～

## 認知症サポーター養成講座



**受講者募集！！**  
**受講希望団体同時募集中！！**

### 認知症サポーターとは

認知症の方や家族を温かく見守る応援者です。

内容は

認知症について正しく理解していただく講座です。  
認知症の症状、診断、治療、予防及び対話について講話します。

開催

日時は

平成25年11月21日(水)  
13:30～15:00まで

場所は

老人福祉センター 2階大広間

受講者には

認知症の方を応援する目印として「オレンジリング」をお渡しします。

申し込み

締め切り

11月18日(月)まで。

《申し込み・問い合わせは》 軽井沢町社会福祉協議会 地域福祉係 電話 45-8113

## 平成25年度軽井沢町戦没者合同追悼式が行われます

と き 平成25年11月18日(月) 14:00～

と ころ 軽井沢町中央公民館 大講堂

先の大戦で殉国されました戦没者の方々に対し、追悼の誠を捧げます。  
ご遺族並びに、関係者の皆様のご参列をお願い致します。

第31回

# 佐久地区ボランティア研究集会 が開催されます！

佐久地区でボランティア・地域活動を実践されている皆さんの学びと交流の場として今年度は軽井沢町を会場に下記の通り研修会が開催されます。

どなたでも参加可能ですので大勢の皆様のご参加をお待ちしております！

期 日：平成 25 年 11 月 24 日（日）

時 間：午前 10 時～午後 3 時 30 分（受付は 9 時 30 分より開始）

会 場：軽井沢町中央公民館

内 容：（午前）

基調講演「住民が地域をコーディネートする時代へ」

講師 横浜創英大学幼児教育学科子ども学部 准教授 小野智明さん

（午後）

～テーマ別分科会～

第 1 分科会：企業と社会貢献～一人の 100 歩より 100 人の一歩へ～

第 2 分科会：認知症サポーター養成講座&認知症学習会

第 3 分科会：レッツ try！昔遊び～信州佐久地区お手玉教室～

第 4 分科会：園芸福祉 with 花とみどりの仲間たち

第 5 分科会：作って食べて organic クッキング！

参加費：無 料

主 催：佐久ブロック社会福祉協議会

第 31 回佐久地区ボランティア研究集会実行委員会

後 援：軽井沢町・軽井沢町教育委員会・長野県社会福祉協議会

問合せ：軽井沢町社会福祉協議会（☎ 45-8113）

その他：当日は基調講演に手話通訳を予定しております。分科会で手話通訳が必要な場合は各戸配布の参加申込書の備考欄へお書き下さい。

## サロンでできる！レクリエーション

### ○● 切り紙 DE デザイン！ ●○



①型紙に併せて色紙を切ります。



②季節を感じて今月はお花見と赤とんぼを切り抜きました。

③拡大コピーなどをして切りやすくして壁に飾ったりします。

# 2013 軽井沢GOGOウォーキング

ちょっとリッチにウォーキング～野鳥の森を荻原次晴さんと歩こう～



## プロフィール

(スキースノーボード複合で長野五輪出場・スポーツキャスター)

荻原次晴さんによるミニウォーキング講座と準備体操・ストレッチをいっしょに!

記念撮影もあります! 森の案内人「ピッキオ」による野鳥の森ガイドウォーキングで自然の中のウォーキングを楽しみましょう♪

日 時 平成25年11月10日(日)  
13時15分～16時 雨天決行  
場 所 星野リゾート野鳥の森  
(集合場所 星野温泉トンボの湯前)  
参加条件 年齢不問  
但し3km程度のウォーキングが可能な方  
参加費 500円(当日集めます)  
定 員 50人 先着順  
持 物 帽子、飲み物、雨具他  
駐 車 場 2時間まで無料 以後1時間毎に300円です  
申込締切 平成25年11月6日(水)まで

## 【申し込み・問い合わせ】

軽井沢町社会福祉協議会

TEL 45-8113 / FAX 46-2116

## シリーズ

けんこう  
健幸になるために



第22回

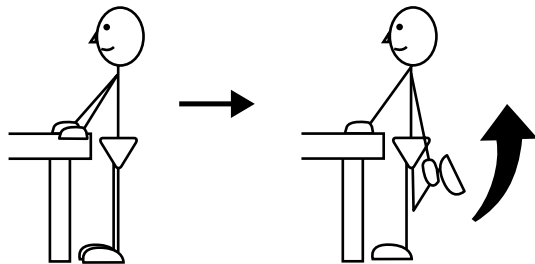
## 『手軽にできる!自宅での腰痛予防体操』



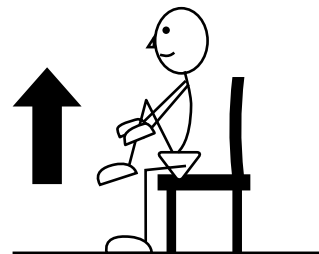
日々の生活や仕事で、腰痛を感じる人も多いと思います。腰痛を抱えながらも、我慢して家事や仕事をしている人もこれ以上悪化させないように腰痛を予防するために自分で気軽に行なえる腰痛予防体操(ストレッチ)を全3回にわたり紹介します!!

### ★ポイント★

- ◎息を止めずに、ゆっくりと息を吐きながら20～30秒くらいかけてゆっくり伸ばす
- ◎反動・はずみをつけず、張りを少し感じる程度まで伸ばし、痛みを出さない



その①; 太ももの前のストレッチ  
※テーブルなどに軽くつかましましょう



その②お尻の筋肉を伸ばしましょう  
※足を抱えて、自分の胸に引き寄せます

腰痛予防だけでなく、ストレッチ全般に言えるポイントです。運動やウォーキングの前のストレッチの際にも、ポイントを踏まえてしっかりと正しくストレッチを行なって下さい!

次回は、腰痛予防ストレッチ②を紹介します!お楽しみに!!



## 社協特別会員紹介



- 1 企業名  
**株式会社 望月塗装**
- 2 業 種 建築塗装業
- 3 ひと言 昭和58年に法人を立ち上げ、「信用」と「技術」で営んできました。塗装のプロとして誠意を持って仕事と人に臨んでいますので、塗装のことなら皆様とここに暮らす私たちにおまかせください。

取材者 総務係 萩原正博



- 1 企業名  
**株式会社 三信建設**
- 2 業 種 建設業
- 3 ひと言 昭和6年に創業し、お客様の望む理想の家を安定した品質で提供してきました。長年培ってきた建築技術とノウハウを活用し、快適に長く住め、そして飽きのこない個性ある家づくりを目指します。

取材者 総務係 山辺修一



- 1 企業名  
**小倉山密藏院**
- 2 業 種 寺院
- 3 ひと言 下笈地にある真言宗のお寺で不動明王をご本尊として開山450年となります。5月にはツツジが境内を彩り、6月初旬には藤の花が咲き甘い香りに包まれます。近くにお出かけの際はお寄りください。

取材者 居宅介護支援係  
土屋恵理



## 大槌中学校のピアノ展示中!

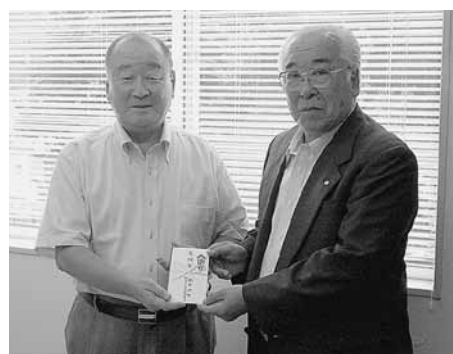


10月2日より保健福祉複合施設「木もれ陽の里」で岩手県大槌中学校より借り受けたピアノを展示中です。大勢の方々にご覧いただき、震災の教訓や防災への意識高揚に繋げて頂けることを願っております。

今後はこのピアノを活用した防災教育やミニコンサートなどを企画して行きますので、どうぞご参加ください。

## 大槌町社会福祉協議会へ寄附を進呈しました!

「大槌町復興支援“白澤みさき”コンサート」で皆様から頂いた収益金30万円を大槌町社会福祉協議会へ届けて来ました。この寄附は大槌町社会福祉協議会が行う大槌町民への幅広い復興支援活動に役立てられます。



# 職員紹介

グループホーム「くにちゃん家」で活躍する滝上さん。ハキハキとした対応と優しい視線で利用者さんと日々関わっています。



滝上加代子さん

## ◆ ご本人よりひと言 ◆

利用者さんに楽しく安心して暮らしていただけるように日々考えています！

# 社会福祉協議会職員募集

来年度の職員採用試験を実施します。

受付期間：11月7日（木）～11月20（水）

試験日：12月15日（日）（第1次試験）

試験会場：木もれ陽の里（予定）

職種：① 一般事務職

（昭和59年4月2日以降に生まれた者）



② 介護ヘルパー

（要ヘルパー2級、昭和49年4月2日以降に生まれた者）

募集人数：それぞれ若干名

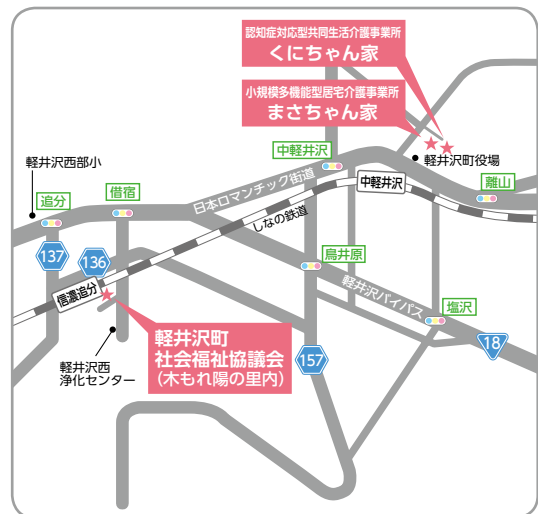
その他：臨時職員の募集は、1月号に掲載します。

申込み：軽井沢町社会福祉協議会  
総務係（45-8113）まで

## 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/FAX46-2116
- ＊地域活動支援センター（共同作業所）……電話・FAX45-8422
- ＊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
  - ◆指定短期入所生活介護事業（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「まさちゃん家」（ヘルパー・デイサービス・ショートステイ）…電話・FAX45-8637
- 〒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）「くにちゃん家」……電話 45-8641/FAX45-8900



# ちょっとひと休み

霜月になりましたね。寒さの到来に向けていろいろと準備が忙しくなる時期かもしれません。我が家は玄関先に秋明菊が元気に咲き誇っています。何かと花の少なくなる時期に白くて沢山の花びらを付けてくれている秋明菊に「お前も頑張れ！」と心の中で声をかけています。花は心を癒す、目を休ませる効果もあると聴きます。「花の嫌いな人に会ったことがない」と私の知り合いの言葉が脳裏に残っています。

秋明菊の花ことばは「忍耐」。自分自身も振り返るとそれが不足していた反省もあり…我が家の秋明菊は私に「お前も頑張れ！！」と言ってくれているのかもしれませんね。

今年も残すところ2か月。さあもう少し奮闘してみましょう！（土屋）

## 表紙紹介

「見て～登れたよ！」  
と一生懸命鉄棒を登り  
きったご満悦の笑顔！

回りで見ているお友達からたくさんの拍手をもらって、さあ次もがんばるぞ！！