

# あたか ネットワーク

平成 26 年  
1 月 1 日  
vol. 75

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 年頭のごあいさつ／軽井沢町社会福祉大会
- 3 大槌町復興支援バスツアーに行ってきました
- 4 支援金・義援金報告／悠々だより／にこにこだより
- 5・6 ルイザ加盟店一覧表
- 7 佐久地区ボランティア研究集会／  
提出をお忘れなく！中山道制覇！ウォーキングマップ  
サロンでできる！レクリエーション
- 8 日赤寄附報告／家族介護者教室&交流会  
シリーズ健幸になるために
- 9 特別会員紹介／ボランティア講座／  
一人暮らし高齢者ふれあいの旅
- 10 寄附のお礼／職員募集／ちょっとひと休み

社協は、社会福祉協議会の略称です。

# 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。



軽井沢町社会福祉協議会では、軽井沢町の意向を受け、岩手県大槌町の復興支援活動を継続的に進めて行くこととなりました。

この復興支援活動を通じ、日頃からの防災意識を高めると共に、地域の中で人と人との結びつき「絆」の大切さを再認識していただくよう、地域の支え合いの重要性と支援活動から得た実績や経験等を今後の地域づくりと防災活動に役立てて行きたいと考えておりますので、なお一層のご支援とご協力をよろしくお願い申し上げます。

報告!



## 第20回軽井沢町社会福祉大会 が開催されました



12月1日に開催された大会には360名を超える方にご来場頂きました。

林家さんぽさんによる落語公演や、『脳活』をテーマにした篠原菊紀先生による講演会では、会場中に笑いが溢れました。何事にも「心を込めること」で脳が活発に働くというデータから、福祉社会は脳活社会！とのお話に興味深く耳を傾けた方も多かったようです。



### 社会福祉功労者等表彰の授与がありました

被表彰者・団体 (順不同・敬称略)

氏名	表彰事項	附記
池田 毅	社会福祉功労者	前：軽井沢町ひとりぐらしの会役員 11年
清水 文代	社会福祉功労者	前：軽井沢町民生福祉委員 12年
土屋 信次	社会福祉功労者	前：軽井沢町民生福祉委員 12年
萩原 ひさ江	社会福祉功労者	前：軽井沢町民生福祉委員 12年
鳥井原地区社会福祉協議会	優良社会福祉団体	地区住民支え合い活動 13年
新軽井沢地区社会福祉協議会	優良社会福祉団体	地区住民支え合い活動 13年
喫茶 ひまわり	ボランティア団体	障がい者社会参加支援等 10年

また、4年目を迎えた手の写真展にも多くの方にご協力をいただき、今年も温もり溢れる写真が数多く集まりました。



**軽井沢支える町民の「手」**

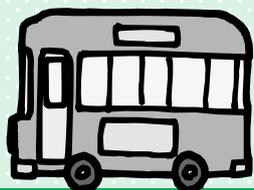
町社協写真展作品を冊子に

軽井沢町社会福祉協議会では、町民の「手」をテーマに10年を振り返る「手の写真展」を開催し、温もり溢れる写真が数多く集まりました。この写真展の開催にあたり、町民の「手」をテーマにした写真展を開催し、温もり溢れる写真が数多く集まりました。この写真展の開催にあたり、町民の「手」をテーマにした写真展を開催し、温もり溢れる写真が数多く集まりました。

中軽井沢図書館で公開している「手の写真展」の様子

メッセージ添え 図書館で公開  
人のつながりを感じる機会に

# 大槌町復興支援訪問 バスツアーに



## 行ってきました！



震災語り部



お好み焼き作りで交流！

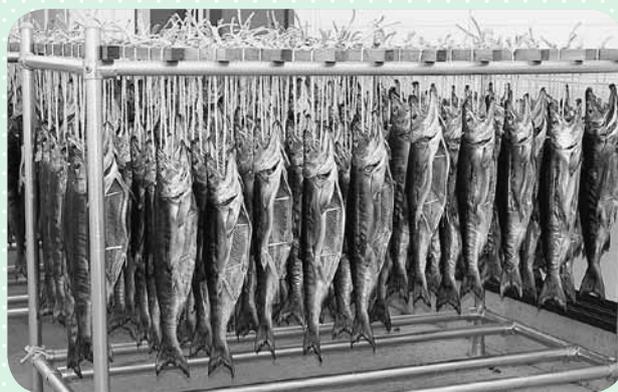
軽井沢町は、岩手県大槌町の長期支援を決定しました。今回、大槌町のニーズを確認しながら軽井沢町として復興支援及び大槌町の地域経済の活性化に向けた取り組みの一つである現地訪問ツアーを実施しました。旧大槌町役場を目の当たりにした地元の方による語り部は、震災の惨状を風化させたくないという思いが切々と感じられ、大槌町の皆様が“新しい町づくり”に向け、強い絆と気持ちで取り組んでいる姿が語られました。

軽井沢町では大槌町と友好的な関係を築き、大勢の皆様と手を携え合い、互いの立場を理解しながら大槌町の復興支援のあり方を構築して参ります。

今後とも皆様のご理解ご協力をよろしくお願い致します。



和野っこハウスには仮設住宅に入居している皆さんの作品が並んでいました。



大槌町は新巻鮭発祥の地です！

# 東日本大震災及び県北部地震

## ● ボランティア支援金寄付

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付」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 1,775,071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 445,855円 (平成25年11月30日現在)

◆公益財団法人軽井沢大賀ホール 1,450円 大日向区 3,756円 軽井沢そばの会 23,235円  
匿名 50,000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11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



年末の恒例行事の一つ、餅つき大会を中軽井沢地区社協の方々や地域の方々にご協力いただいて今年も開催する事ができました。おんな衆のあねさんかぶりと「よいしょー」の掛け声。振り下ろされる杵に餅がたてる心地よい音に、年末の雰囲気を感じていただけたかと思います。皆さんでついたお餅は、あんこ・きなこ・大根おろし・くるみそれぞれまぶされて美味しくいただきました。



## にこにこだより

地域活動支援センター

～今年の抱負～

利用者の皆さんの今年の抱負は、「仕事をいっぱいやってお金をかせぐ」「続けてはたらきたい」「ジャムの下ごしらえを丁寧にやりたい!」「掃除をきれいにしたい」「作業所で仕事を頑張りたい」「もっと作業を速く

できるようにしたい」等、仕事に対して、まじめで、ひたむきです。中には、「歌で有名になりたい」と大きな野望を抱いている方がいたり、「水泳を始めたい」と新しい事に挑戦したい、という方もいました。

～写真で活動紹介～

去年クリスマス会で披露した劇の手作り衣装を身につけた王様と王子です。本物の王様みたいでしょ!



# 地域通貨 ルイザ券が使える店一覧



(敬称略)

## 軽井沢サービス連盟会

店名	☎	店名	☎
軽井沢デリカテッセン	42-6427	林百貨店	42-2241
リカーショップつちや	42-2147	はやしや	42-2638
果実食品こばやし	42-2622	宮下青果店	42-2911
しむら薬房	42-2174	魚吉商店	42-2211
フランスベーカリー	42-2155	萬屋商店	42-2294
柏倉製菓	42-4505	シンビ堂医薬	42-7887
沢屋	42-8411	白樺堂	42-2305
小林酒店	42-3555	井上	42-2857
藤田牛肉店	42-2072	丸星商店	42-2202
山屋	42-2139	ヤオトク	45-4819
サトウシューズ	42-3322	スポーツ&シューズカトリ	42-3471
なべやつる吉	42-5962	ますや	42-2108
白石商店	42-2503	成沢商店	42-2073
柏屋製菓	42-2185	山屋商店	42-2019
軽井沢ふとん店	42-2415	やまと薬局	42-7575
酒井化学	42-3951	しらやま商店	42-3681

## 中軽井沢商店サービス会

店名	☎	店名	☎
サトー衣料品店	45-5862	つるや商店	45-5456
軽井沢ガス	45-3600	あらき	45-6096
島田商店	45-7206	大日方商店	45-5490
柳沢金物店	45-3013	キリマン酒店	45-5327
田村屋総本店	45-5027	木村家	45-5266
桐万薬局	45-5188	十二屋商店	45-5368
ユキ電化	46-1338	和	45-1003
花企画	45-4619	りんどう玩具店	45-6002
川島鋸店	45-5547	高橋薬局	45-5063
安楽屋魚店	45-5088	新井商店	45-6886
軽井沢テレビサービス	45-5575	おらが製菓	45-6152
松屋	45-7086	みのる写真スタジオ	45-7555
SATOH (佐藤肉店)	45-5363		

# 地域通貨 ルイザ券が使える店一覧

## 軽井沢町商工会

店名	☎	店名	☎
軽井沢ガーデン	45-7230	寿美屋	45-1252
ろぐ亭	45-6007	福万寿	42-4733
福幸亭	45-8411	あさぎり荘	45-6072
和食亭きよみず	45-3232	幸楽	42-2194
カバサワ トケイ・メガネ店	45-5495	レストランチョハウス ウイング	42-5609
パティスリー・シェ・カジワラ	44-1780	丸国	45-1413
和食なが蔵	31-0281	メモリーズ	46-2505
市村輪店	42-2484	草軽交通	42-2041
けるけるキッチン	46-0846	レストランシャレー	45-3452
小池印房	45-4873	和風料理山水	45-8154
プリモ	42-1129	レストハウス たむら	45-4891
レストラン アビーハウス1990	42-2725	ワイン&欧風料理 メリ.メロ	44-3421
ノリフラワー	44-3987	牧場	45-3778
中華料理 龍宮	45-3013	旬彩伍合	31-0595
ゆうげん荘	45-6074	イレブン美容室	45-4661
駄菓子屋みーちゃん	31-5030	キッチンパパ	45-2351
ル.レガラン	42-7955	ア・ラ・ガール	45-4271
花の妖精	48-1273		

## 町社会福祉協議会関係

地域活動支援センター 45-8422

『地域通貨ルイザ』は、上記の加盟店で1枚200ルイザ=200円分の金券として使用できます。

※(注) おつりはできませんのでご注意ください。

- 地域の支え合い活動のお礼として活用されている「ルイザ券」
- ゴミ出しや庭の手入れ等で困りごとのある方は「ほっと会員」に登録。
- 困りごとのお手伝いや見守り活動をしてくれる方は「サポート会員」に登録。
- 「ルイザ券」は社会福祉協議会事務局で購入することができ、活用できます。
- ☆どなたでもルイザ券は、使用できます。☆
- 町の活性化のためにも、ご活用下さい！

★ 詳しくは 軽井沢町社会福祉協議会地域福祉係（電話45-8113）まで ★

第31回

# 佐久地区ボランティア研究集会在軽井沢町で行われました！



毎年、各市町村社協が開催する研修会が軽井沢町で行われました。内容も基調講演と5つのテーマ別分科会に分かれ、学びと交流を育む素敵な時間を過ごすことができました。ご参加いただいた皆さんも130名を数え、地域活動への関心の高さが伺えます。関係者及びご参加いただいた皆さんありがとうございました！



## 提出をお忘れなく！“中山道制覇！ウォーキングマップ”

完歩しなくても  
地区の得点に  
なります。

2年目を迎えました軽井沢☆GOGOウォーキング！！

今年度も、大変多くの方々にウォーキングマップを利用して日々ウォーキングに取り組んで頂いています。また、ウォーキングイベントも好評で、ますますウォーキングの輪が広がっているように感じられます。平成26年3月には、地区対抗戦のウォーキング表彰式を行いますので、ウォーキングマップに記入された方は、社会福祉協議会まで提出をお願いします。



一月末日まで受付いたします。

### GOGOウォーキング表彰式～全地区を対象に選考～

☆参加比率が高い地区 **絆大賞**

☆完歩賞が多い地区 **健康大賞** ☆完歩した人 **完歩賞**

ご参加いただいた皆さんありがとうございました！

## サロンでできる！レクリエーション

○● 壁飾り～リース作り～ ●○

季節にあった壁飾りを作っています。12月はクリスマスリースを作成しました！町内保育園児のデイサービスクリスマス会への来所に併せて、クリスマスリースをプレゼントしました。



# ＋ 日本赤十字社寄付・社費収納状況報告 ＋

平成 25 年度収納額  
2,661,445円

(内訳)

- 戸別寄付 1,889,473 円 (3,933 戸) …皆さまからいただいた寄付金
- 日赤社費 765,500 円 (757 名) …日赤会員の年会費
- 募金箱等 6,472 円

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。 皆さまのご協力、ありがとうございました。

## 家族介護教室の開催について

在宅で、高齢者の方等を介護している家族や近隣の援助者、介護に関心のある方を対象に介護教室を行います。

	開催日時	開催場所	内容(講演および実技)
第 33 回	平成 26 年 1 月 28 日(火) 14 時 00 分～ 15 時 00 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 34 回	平成 26 年 2 月 19 日(水) 14 時 00 分～ 15 時 00 分	木もれ陽の里 1 階 休養娯楽室	「ゴミの分別と出し方について」 軽井沢町職員

(軽井沢町委託事業)

## 家族介護者交流会について

在宅で、高齢者の方等を介護している家族の方を対象に、介護からわずかな時間でも解放され宿泊施設等で、介護者相互で心身の元気回復を図っていただくための交流会を行います。

	期 日	場 所	参加料
宿 泊	平成 26 年 3 月 13 日(木) 平成 26 年 3 月 14 日(金)	長野県上田市 信州 鹿教湯 藤館	2,000 円

(軽井沢町委託事業)

お問い合わせ・申し込み先 在宅福祉サービス係 電話 0267-45-8508 F A X 0267-46-2116

## ～“気づいて築く”

### 認知症基礎講座の開催～

誰でも気になる病気の一つである認知症の、基本的な理解と地域社会のあり方を学べるチャンス！

県内で活躍されている現場の第一人者をお招きして講座を開催いたしますので、大勢の皆様のご参加をお待ちしています。

期 日 平成 26 年 2 月 13 日(木)

時 間 18:30～20:00 まで

講 師 NPO 法人やじろべー

代表 中澤 純一 さん

会 場 軽井沢町中央公民館 講義室

申 込 軽井沢町社会福祉協議会 (45-8113)

定 員 100 名

(定員になり次第締め切りとさせていただきます)

費 用 無料



## シリーズ けんこう 健幸になるために



第23回

### 『手軽にできる！お家での腰痛予防ストレッチ』



寒くなると、身体が固くなってしまい腰痛が発生しやすくなります。身体を冷やさない事はもちろんですが、身体の中から暖まるようにストレッチを行ないましょう！血行が良くなり、筋肉も柔らかくなるので腰痛だけではなくけがの予防にも繋がります。寝る前や、朝起きたら布団の中で行なってみましょう。

#### ★ポイント★

無理のない範囲で足を抱えましょう



その①；背中～お尻のストレッチ  
膝裏を両手で抱えて、胸に引き寄せます。



背中を丸めないように身体を前に倒します

その②；太ももの内側のストレッチ  
足の裏を合わせて、ゆっくりと身体を前に倒します。

寒い冬に、簡単に行なえるストレッチです。自分が一番リラックスしている時間に行なうと、より効果的です！！お風呂上がりなどにじっくり時間をかけて行なうと、良い眠りに繋がりますので試してみてください。

次回は、腰痛予防に必要な筋力訓練を紹介します！どうぞ、お楽しみに！！

# 社協特別会員紹介



**1 企業名**  
株式会社 柳沢土木

**2 業 種** 建設業

**3** 一言 昭和46年に法人を立ち上げ、「信用で」42年間営んできました。土木工事を行い、軽井沢町では唯一、森林育成・間伐をおこなっており町貯木場の仕事もしております。今後も柳沢土木をごひいきいただきますようお願いいたします。

取材者 総務係 萩原正博



**1 企業名**  
軽井沢地産株式会社

**2 業 種** 不動産業

**3** 一言 昭和46年に法人を立ち上げ、農協通りと中部小通りの間に「沓掛苑」という名称で6期に渡り100区画以上を分譲して参りました。今後とも住宅地及び別荘地を分譲致したいと思っておりますので宜しくお願い致します。

取材者 介護業務係 山岸ゆい子



**1 企業名**  
株式会社 シンビ堂医薬

**2 業 種** 薬局

**3** 一言 “健康づくりのお役に立ちたい”を想いに処方箋調剤の他、一般用医薬品・日用品・雑貨まで多数販売しております。お薬について分からない事、困った事、気になる事などございましたらどうぞお気軽にご相談ください。

取材者 総務係 山辺修一

## 食育推進ボランティア養成講座が開催されます

お申込み・お問合せは…  
軽井沢町ボランティアセンター  
45-8113 までですよ!

社会福祉協議会では、誰もが安心して自分らしく過ごせる地域づくりを目指して、全ての地域を対象とした健康増進の取り組みを実施しています。

健康には運動のみならず「栄養」も大事な要素です。この講座は、身の回りの自然環境と向き合いながら自分の健康を食生活や作物を育てる過程で見直して行き、収穫の喜びと食への感謝と一緒に味わってしまおうというちょっと欲張りな講座です。

来春から畑デビューを目指し、自作の作物で乾杯!と素敵な時間を共に作って行きましょう!!



期 日	時 間	内 容	定 員
平成26年1月18日(土)	10:00 ~ 12:00	食育力向上! 畑仕事を楽習しましょう!	毎回 30名
2月15日(土)		食育力向上! 作物の栽培方法から命の大切さを楽習しよう!	
3月15日(土)		食育力向上! 食材を元気にする方法を大公開!!	

(会場) 保健福祉複合施設 木もれ陽の里 会議室  
(講師) 自然農法普及員 三浦 伸章さん  
(対象) 畑仕事や家庭菜園などに取り組んでみたいと考えている方・食育を通じて地域活動を展開頂ける方 他  
(参加費) ひとり1回500円(ご夫婦・親子は1,000円)

1962年生まれ。静岡県伊豆の国市にて自然農法を26年間実践。現在は自然農法の普及員として静岡県立の特別支援学級を含む県内の市町村でセミナーを開講。浜松市では市公認の自然農法セミナーを実施中!

## 一人暮らし高齢者 ふれあいの旅が 行われます

一人暮らし高齢者の皆様の交流と親睦を深め、いつまでも健康で自分らしくお過ごしいただくためにふれあいの旅を開催します。皆様のご参加をお待ちしております!

(日程) 期 日 平成26年3月7日(金)  
行 先 磯部温泉 ホテル磯部ガーデン・こんにゃく博物館 他  
申 込 み 軽井沢町社会福祉協議会(45-8113) まで

## 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。お料理&飲み物や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26年2月3日(月) 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。

申込切 1月24日(金)



## 寄附のお礼

社会福祉事業指定寄付として

軽井沢ハーフマラソン2013様  
..... 612,700円

ありがとう  
ございます。  
大切に使用して  
頂きます。



## 臨時職員・パート職員の募集について (平成26年4月採用)

- 募集期間 平成26年1月7日(火)～1月22日(水)
- 受付時間 平日8:30～17:00
- 職種 看護・介護職員(看護・介護職要有資格者)  
調理職員
- 採用人数 いずれも若干名
- 勤務場所 木もれ陽の里  
小規模多機能型居宅介護事業所「まさちゃん家」  
認知症対応型共同生活介護事業所「くにちゃん家」
- 年齢要件 平成26年4月1日現在で59歳までの方
- 選考方法 書類選考、面接(書類選考合格者)により決定します。

### 【申込み・問い合わせ】

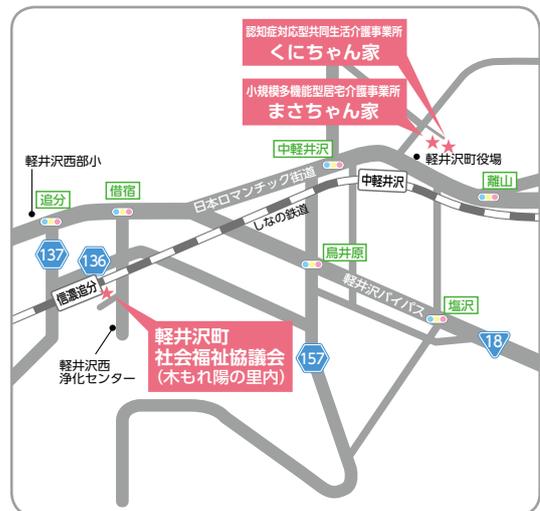
軽井沢町社会福祉協議会 総務係(45-8113)

※職種、賃金等詳しくは申込時にお問い合わせください。

## 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

みなさんは、「やねだん」という言葉をご存知ですか?それは、鹿児島県にある小さな集落の名前です。どこにでもある過疎の町が蘇ったという素敵な物語が生まれた場所でもあります。仕掛け人は公民館の館長さん。「人は命令では動かない。自分が動いてみて、感動を共有してもらって初めて人は心が動く」という言葉が印象に残りました。

その考えはどこでも共通だと思えます。命令されて「動かされる」より感動を味わって自分から「行動する」スタイルはまさに「社協が目指すべき方向性だ!」と熱くなりました。

「人間は行動した後悔より、行動しなかった後悔の方が深く長く残り続ける」と言われていますから、今年はこの言葉を胸に刻んで「先行逃げ切り!」でもいらいから先駆けて行動を起こしていきますよ!!

本年もどうぞよろしく願い申し上げます。(土屋)

## 表紙紹介

「ヨイショー!、ヨイショー!」と餅つきのかげ声を一生懸命に送る南保育園の子供たち。寒さに負けず大きな声を出していました。この後はほくほく、あつあつのお餅でお腹いっぱいになったかな?