

# あたらかな ネットワーク

平成 26 年  
11 月 1 日  
vol. 80

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 ひとり暮らし高齢者ふれあいの旅  
社会福祉大会/戦没者合同追悼式
- 3 弁護士相談/権利擁護センター
- 4 災害ボランティアフォーラム  
大槌町周遊の旅/東日本支援情報
- 5 悠々だより/にこにこだより/ほかほか便り
- 6 軽井沢GOGOウォーキング/安心ほっと生活サポート
- 7 シリーズ健幸になるために/東洋医学DE認知症予防
- 8 特別会員紹介/ユニバーサルスポーツ祭  
障がい者アート講座
- 9 大槌町生徒交流会/ふれあい祭り
- 10 職員募集/ちょっとひと休み

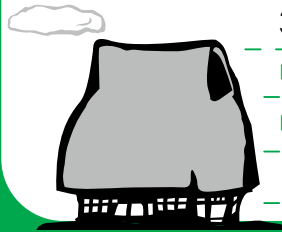
社協は、社会福祉協議会の略称です。

## ひとり暮らし高齢者ふれあいの旅 **参加者募集**

ひとり暮らし高齢者の皆様の交流と親睦を深めるため、ふれあいの旅を実施します！

**期 日** 11月13日（木） 出発：午前8時 帰着：午後4時 （予定）

**行 先** かやぶきの郷 薬師温泉 旅籠（東吾妻町本宿）  
 ※歴史ある秘湯と心やすらぐ郷。古き良き時代へのタイムスリップ。  
 3,386点もの懐かしい古民具の数々が見学できます。



**申込締切** 11月5日（水）

**申 込 先** 軽井沢町社会福祉協議会 地域福祉係（45 - 8113）まで

皆様のご参加をお待ちしております。

## 第21回軽井沢町社会福祉大会

心豊かな地域を創造するために！

★  
**入場無料  
 託児有り**

**日 時** 12月7日（日）／開会 午後1時30分 終了 午後3時30分予定

**受 付** 午後1時～

**会 場** 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 等  
 記念講演：『この町で、生きるということ』～障がいを持つ子と共に～

**講 師** 石井 めぐみさん（女優／エッセイスト）

**主 催** 軽井沢町／軽井沢町社会福祉協議会



### 【石井めぐみさんプロフィール】

東京生まれ。早稲田大学教育学部在学中に女優としてデビュー。「おんな太閤記」などに出演。

重度障がいを抱えて生まれた長男・優斗君（99年逝去）の成長を綴った「笑ってよゆっぴい」を執筆。現在は、ドラマ、情報番組、講演会など幅広く活躍中。

また、重度障がい児の親の会「てんしのわ」を発足し、障がい者と健常者が共に生きる町づくりを目指した活動を行う。

## 平成26年度 軽井沢町戦没者合同追悼式 が行われます

**日 時** 平成26年11月18日（火） 13：00～

**場 所** 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。





# 権利擁護学習会 ～秋の福祉相談会のお知らせ～

## ① 司法書士無料相談会（心配ごと相談同時開催）

日 時 平成26年11月10日（月）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、日頃の心配ごと等

## ② 弁護士無料相談会

日 時 平成26年12月1日（月） 午前10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）  
 定 員 8名 先着順  
 相談内容 遺産相続や成年後見制度、法律に関すること等



## ③ 権利擁護講座

日 時 平成26年12月10日（水）午後5時30分～午後7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 住み慣れた地域で自立して暮らしたい障がい者、高齢者の権利擁護講座  
 障がい者、高齢者の制度並びにサービスについて  
 問合せ／申込先 軽井沢町社会福祉協議会 地域福祉係（45-8113）まで

## 権利擁護かるいざわは、より良い生活を送るために あなたのくらしをサポートします。

当センターの  
支援の事例を  
紹介します。



① 障害年金とわずかな貯えで、アパートでひとり暮らしをしているAさん。



② 年金が入ると嗜好品を購入したり、食事は外で済ませることが多くなり、いつも月末のお金が足りなくなる状態が続く。

アパート代未払いや買い物、飲食による借金が膨らんでいきました。



④ 社協の生活支援員が、Aさんの自立した生活に向け、日常生活に必要な金銭管理と生活全般のアドバイスにより本人の笑顔も少しずつ増えてきました。

③ 町の保健師の助言によりAさんは、社会福祉協議会の「日常生活自立支援事業」（金銭管理・財産保全サービス）利用申し込みをしました。

⑤ 支出も抑えられ、借入金等の精算も完了、安定した生活を送っています。

### ※日常生活自立支援事業とは？

定期的な訪問などにより、福祉サービスを利用するお手伝いや日常的な金銭管理をお手伝いすることで、高齢者や障がい者の方々が住み慣れた地域で生活できるように支援する事業です。

問合せは、軽井沢町社協内 権利擁護センターかるいざわ 電話 080-9984-9243 まで

# 災害ボランティア活動フォーラムを開催します！

近年増え続ける自然災害等に我々が備えておくべきことは？

今回のフォーラムでは災害時に実際に避難者を受入れる可能性のある施設スタッフや災害ボランティアセンター等で運営に携わることとなった場合の支援方法などを想定した研修と、併せて地域で暮らす障がいをお持ちの方から見た「避難」という視点に基づいたワークショップ等を通じて一緒に考え、誰もが住み慣れた地域で暮らし続けることのできる町を目指し開催します。

**日時** 平成26年11月16日（日） 午後1時30分～午後4時30分

**会場** 保健福祉複合施設 木もれ陽の里 会議室1・コミュニケーションホール

**対象** 福祉施設職員、行政関係者・地区社協関係者、区長及び区役員、青年会議所関係者、自主防災会関係者、ボランティア・地域活動者、当事者団体関係者、民生福祉委員  
他本企画に興味関心のある方々

**内容** 基調講演  
「災害発生から生活支援を見つめて～災害経験は地域・人を強くする～（仮）」（参加者体）  
① 講師：NPO法人ローカルコミュニティ 代表理事 高田克彦 さん  
ワークショップ「地域、施設を取り巻くストレングスに気づく」（専門職向け）  
② 講師：軽井沢町聴覚障がいの会  
ワークショップ&ミニ講演「障がい者から見た地域とは？」（一般向け）

**問合せ** 軽井沢町ボランティアセンター（45-8113）まで

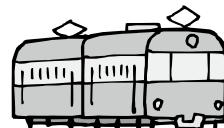


## 大槌町周遊の旅

参加者  
大募集！

岩手県大槌町への復興支援バスツアーの参加者を下記のとおり募集いたします。大槌町内の復興に向けた動きや、水産加工体験等を通じて現地の状況を学べる機会となります。皆さまのご参加をお待ちしております。

**日時**：平成26年11月19日（水）～21日（金）※2泊3日  
出発：19日午前7時 帰着：21日午後7時（予定）



**行先**：岩手県大船渡市～大槌町

**宿泊先**：1日目（19日）岩手県大船渡市 オーシャンビューホテル丸森  
2日目（20日）岩手県大槌町 民宿さんずろ家

**定員**：30名

**締切**：11月7日（金）まで

**費用**：1名あたり20,000円（宿泊費・保険代含）



## 東日本大震災支援情報

### ◆ ボランティア支援金寄付

社協では今後の大槌町でのボランティア活動のために「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 2,287,152円

事業支出 1,259,880円

残高 1,027,272円（10月31日現在）

◆ 浅間学園様 33,000円 しなの追分馬子唄道中様 6,100円

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

9月15日まさちゃん家で、地域みなさんと一緒に敬老会を行いました。



当日は踊りやお茶

の先生をお招きして、「きよしのズンドコ節」等の曲に合わせた踊りを披露していただきました。和菓子を食べながら本格的にお茶を立てていただき、「わびさび」を感じた時間を過ごしました。ご参加いただいた皆さまありがとうございました。



## にこにこだより

地域活動支援センター

～第10回ふれあい祭りに参加しました！～

お祭り当日は、センターで日頃取り組んでいる裂き織りの体験コーナーを開設。

コースター作りを体験した親子からは、「裂き織り体験は3回目。毎年楽しみにしています！」と嬉しい言葉をいただきました。

また、コーナーでは、自主製品として制作しているコースター・マフラー・バックなどを販売し、33,400円の売上がありました。ありがとうございました。

裂き織りをご指導いただいている先生方やボランティアさくら草の皆さんのご協力もあって、コーナーもふれあい祭りも大盛況でした！



## デイサービスセンター ぽかぽか便り



9月19日デイサービスでは敬老の日のイベントを開催。

当日は、西保育園の園児をお迎えし、かわいらしい園児たちの歌や踊り、そして、肩たたきのプレゼントに利用者の方々の頬も緩みっぱなし！

高齢者と園児たちのふれあいを通じた素敵な時間となりました。

また、当日は、軽井沢のご当地ヒーロー「KZ-1」がスペシャルゲストとして登場すると、全員大喜び！忘れられない敬老の日のイベントとなりました。





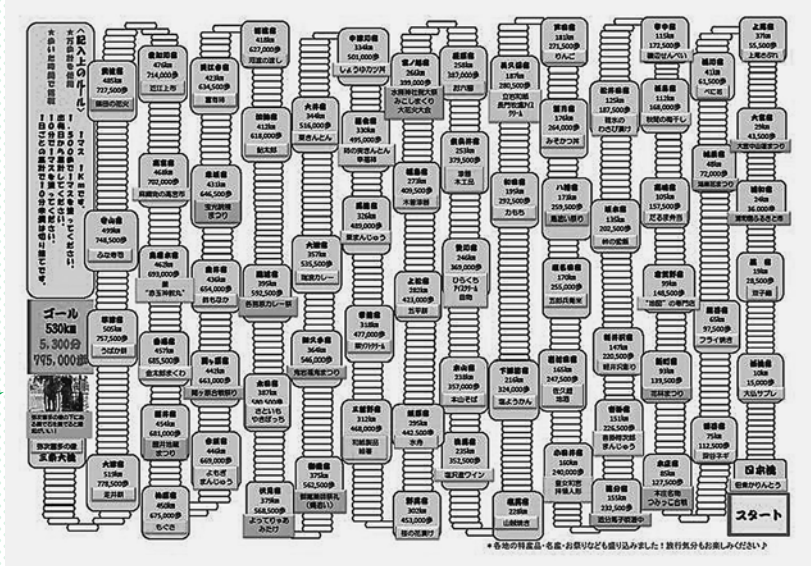
地域住民の健康・安全・絆づくり”を目的に企画・実行しているウォーキング推進活動!!

# 軽井沢 G O G O ウォーキング

「中山道制覇!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いますか。

あと2ヵ月、ゴールの三条大橋、530kmを目指しましょう!

来年の3月には、完歩賞を授与する表彰式を行いますので、是非、ウォーキングマップを社会福祉協議会までご提出ください。



## 地域通貨 安心ほっと生活サポート

### ～地域通貨ルイザの使える店めぐり第2弾!～

“是非もう一度やってほしい”と昨年参加いただいた皆さまの声にお応えし、「地域通貨ルイザの使える店めぐり」第2弾を実施します。

日時 12月15日(月) 午前9時30分～午後3時頃まで

場所 町内ルイザの使える店

定員 20名

内容 マイクロバスにて町内をめぐり、施設見学・買い物 昼食並びに研修。

申込先 軽井沢町社会福祉協議会  
地域福祉係 (45-8113)

詳しい内容につきましては、後日、各戸回覧等にてお知らせいたします





くだものや鍋のおいしい季節となりました。秋の美味しい食材を、しっかり噛み安全に飲み込むために食事の前のひと工夫を心がけましょう！前回に引き続き、今回も自宅で行なえる食前体操を紹介しますので、ぜひ取り組んでみて下さい！！

【～食べる前に！簡単☆食前体操～】 ※毎回の食事の前に、必ず行なうようにしましょう！



○頬を大きく膨らませて、空気を溜めず→空気を抜く様に思い切り頬を引っ込めましょう！！  
※2～3回以上繰り返す。

○大きく口を開いて、舌を前に突き出します→舌を左右に大きく動かします！！  
※2～3回以上繰り返す。

○パパパ、カカカ、ラララとハッキリと発音する→パカラとハッキリと発音する→少しずつ早く発音する！※5～6回繰り返す。

いつもの食事の前、安全な飲み込みのために食前体操を行ないましょう。しっかりと大きな動きを意識して行なうようにすると非常に効果的です。特に“パ・カ・ラ”の発音は歯切れよく口の動きを大きく発声して下さい。可能であれば、鏡の前で動きを確認しながら行なうようにしましょう！！腹筋のトレーニングにも繋がりますので特に意識してしっかりと発声しましょう。食欲の秋、楽しく美味しく食事を楽しみましょう。

～次回は、“もっと美味しく健康に♪食前体操 その3”です～

## 東洋医学 DE 認知症予防

ちょっといいツボの話～東洋医学からみる認知症～

### その④＜実証の認知症＞ 老化

東洋医学では、認知症は実証と虚証に分けて考えられます。実証とは、本来身体に必要な物が外から身体に入り込んで悪さをしたり、血や、津液の流れを邪魔してしまったりすることを指します。

実証の認知症は、痰（過剰な水分）や瘀血（停滞してどろどろになった血）が脳への血や津液の巡りを邪魔していたり、神志（精神や、意識活動）の働きを妨げていたり、肝に熱がこもっている事でおこります。簡単に言うと、脳に余分なものがくっついてしまい本来の働きが出来ていない状態が実証です。

実証では痰や瘀血（余分なもの）を取り去り、血と津液が全身をよく流れるようにします。

治療法は個人に合わせ処方とは違いますが代表的な例をご紹介します

三陰交：※前号参照

曲池：肘の外側、肘を曲げたときに出来る横じわの外側の端のくぼみ

豊隆：膝のさらの外側と外くるぶしを結んだ線の真ん中

中腕：へそから上に指4本分



#### 施術の方法

- ・ちょっと強めに押ししたり、揉む
- ・ドライヤーや蒸しタオルなどで温める 市販の灸を使用すると便利です
- ※やけどに注意





# 社協特別会員紹介



- 1 企業名**  
株式会社ツルヤ
- 2 業 種** スーパーマーケット
- 3 ひと言** お客様の豊かな食生活の創造に貢献するため、高品質・高鮮度の商品を提供するのはもちろんのこと、ツルヤでしか手に入らないオリジナルの商品をおよそ600種類以上揃えております。

取材者 地域福祉係 土屋慎一



- 1 企業名**  
川島鋸（ノコギリ）店
- 2 業 種** 金物販売業
- 3 ひと言** 鋸の目立て職人から始まり創業60年。現在は土木資材、建物金物、電動工具等取り揃えています。何処にも無く、この店に来たら有ったと喜んでいただくことがあります。その笑顔を活力に地域に貢献したいと思えます。

取材者 地域福祉係 斎藤綾希



- 1 企業名**  
谷川建設 株式会社
- 2 業 種** 総合建設業
- 3 ひと言** 地域の皆様に育てて頂きながら、60年目を迎えることが出来ました。今まで培ってきた豊富な経験を生かし、地域に密着した企業として社会の発展に貢献できる企業を目指してまいります。

取材者 総務係 山辺修一

## 社協特別会費にご協力ありがとうございました

5月よりお願いをして参りました特別会費につきまして下記のとおりご協力いただきました。皆様からいただきました会費は地域福祉活動の財源として有効に使わせていただいております。

社協特別会費にご協力いただいた会員様 (有) 山幸

## 2014 高齢者スポーツ祭 & 軽井沢ユニバーサルスポーツ祭

10月18日今年オープンした風越公園の総合体育館で“誰もが一緒に楽しむことができるスポーツの祭典”が開催されました。



★ 幼児から高齢者、障がいをお持ちの方まで、約500名が集い、スポーツを通じて交流を深めました。★



## 障がい者アート講座



アート活動を通じ繋がりづくりを目的とした障がい者アート講座が9月8日・22日に行われました。

今回の講座では、浅間学園、軽井沢治育園、地域活動支援センター利用者とボランティアの方々に灯籠づくりを行いました。陶芸家の伊藤博さんにご指導いただきながら、クッキーの型抜きで色々な模様を「かたどり」個性豊かな作品が出来上がりました。





# 大槌中学校生徒会の皆さんが軽井沢へ！



9月25日～27日まで大槌中学校の生徒会メンバー7名、引率の先生方2名の計9名を、軽井沢町にお迎えしました。

9月26日の軽井沢中学校のからまつ祭での現地報告と語り部では、震災を経験した中学生の視点から今後の街づくりに対する思いが参加者の心に届きました。なお、一行は町内を探訪したり、ショッピングをしたりと限られた時間ではありましたが、軽井沢町を満喫されたようです。



藤巻町長を表敬訪問



熊野皇太神社へ参拝

## 第10回 ふれあい祭り が開催されました！

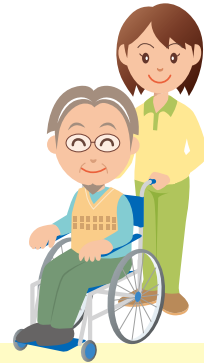


今年のふれあい祭りは、透き通った晴天に恵まれ、各地域の特産品を扱った模擬店が35店舗、活気にあふれたステージ発表が16グループと例年に増してパワフルなイベントとなりました。実行委員及びお祭りに遊びに来てくださった皆さま、本当にありがとうございました！



# 臨時・パート職員募集

- ・介護支援専門員（有資格者） 若干名
- ・介護職（要ヘルパー2級） 若干名



<申込・問合せ先>

軽井沢町社会福祉協議会 総務係（45-8113）まで

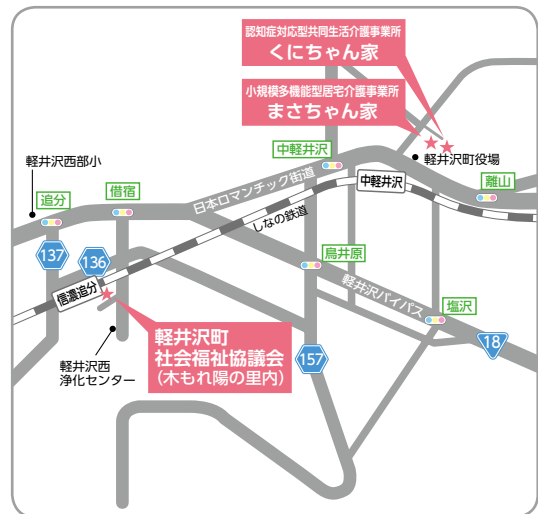
## 寄附のお礼

社会福祉事業指定寄附として  
 軽井沢ハーフマソン2014様……………510,000円  
 ありがとうございます。大切にに使わせて頂きます。

## 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/FAX46-2116
  - ＊権利擁護センターかるいざわ……………電話 080-9984-9243
  - ＊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「くにちゃん家」（グループホーム） ……電話 45-8641/FAX45-8900



## ちょっとひと休み

今年のノーベル平和賞はパキスタンのマララ・ユスフザイさんが史上最年少の17歳で受賞となりました。様々な障壁を幼いながらも懸命に乗り越えて、世界中への女子教育の在り方を説いた国連での演説は多くの人々の心に深く届いたんですね。

「一人の子どもと一人の教師、一本のペンと一冊の本が世界を変えられる。教育こそが唯一の解決の道です」

自らも迫害を受けながら命がけでそう訴えた彼女に心から敬意を表したいと思います。

過去に同じ平和賞を受賞された方々を調べてみました（一部抜粋）

アンリ・デュナン…スイスの実業家。赤十字社を創設

マーティン・ルーサー・キング・ジュニア…アフリカ系アメリカ人公民権運動指導者

ネルソン・ホリシャシャ・マンデラ…アパルトヘイトを平和的終結に導く

マザー・テレサ…苦しみの中にある大勢の人々を長期間にわたり献身的な働きで安息をもたらした

他多数

一途な思いや行動が大切なんだと改めて感じます。個人という内面から派生するものと社会的な課題をいかに「公（おおよげ）」にするか。問題の大小はあるにしても取り組みへの情熱が必要です。我々にもその情熱が求められている！とマララさんから教えられた気がします。（土屋）

## 表紙紹介

南保育園はタリアセンへ遠足でした。お楽しみのお弁当を開けてびっくり！妖怪ウォッチのキャラ弁！子供たちのこの笑顔に日頃の疲れも吹っ飛びます！