

あたか ネットワーク

平成 27 年
1 月 1 日

vol. 81

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 会長年頭あいさつ/目赤ひとり暮らし交流会
- 3 権利擁護センターPR/
GOGOウォーキングについて
- 4 シリーズ健幸になるために/東洋医学DE認知症予防
親と子のいきいき講座
- 5 悠々だより/にこにこだより/ぽかぽか便り
- 6 災害ボランティアフォーラム/浅間台地区社協設立
- 7 大槌周遊の旅/社会福祉大会・手の写真展
- 8 社協特別会員紹介/小学校福祉教育
- 9 秋の足腰お達人教室/高齢者ふれあいの旅
在宅介護者の集い
- 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。



年頭のご挨拶



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。

昨年は、豪雪、豪雨、火山の噴火、地震等、県内では自然災害が多く発生しました。各地に甚大な被害をもたらした災害は、今後の生活をいかに立て直すかが大きな課題となっています。

こうした災害、復興活動を通して見えてくるものは、日常における『地域のつながり、絆』が如何に大切かと改めて考えさせられます。

軽井沢町社会福祉協議会では、人と人とのつながりや絆を大切に、“誰もが安心して暮らせる地域づくり”を目指し、地域の皆様を始め、行政、関係機関と手を取り合って事業を進めてまいりますので、本年もご支援とご協力の程よろしくお願い申し上げます。



会長 石原希典

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



赤十字奉仕団が町内在住のひとり暮らし高齢者を招いて交流会を開催します。
心を込めたもてなしをご用意しておりますので、是非、お越しください。

- ❖ 期 日 平成27年2月6日（金） 11時45分～14時
- ❖ 場 所 中央公民館 2階 大講堂
- ❖ 対 象 者 町内在住のひとり暮らし高齢者
- ❖ 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 締 切 1月30日（金）

日本赤十字社寄付・社費収納状況報告

	(内訳)	
平成26年度収納額	❖ 戸別寄付	2,000,136円(4,038戸) …皆様からお預りした寄付金
2,777,485円	❖ 日赤社費	747,500円(740名) …日赤会員の年会費
	❖ 募金箱等	29,849円

皆様からご協力いただいた寄付・社費は、長野県神城断層地震災害救護活動等の国内災害活動費や国際支援活動・赤十字奉仕団活動・救急法等の講習会に活用されています。
皆様のご協力、ありがとうございました。

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 厚生年金でひとり暮らしをしているAさん。



② 海外居住の息子が母を心配して、社会福祉協議会の「金銭管理・財産保全サービス」を依頼。併せて、見守りを兼ねた「配食サービス」を利用。



④ その後、高齢者施設へ入所。現在も「金銭管理・財産保全サービス」を利用しながら生活を送っています。

③ ある日、配食サービスのお弁当配達時には必ず居るAさんが不在。応答なしの連絡を受け、生活支援員が訪問。屋内で転倒して、身動きが出来ないため、救急搬送。一命を取り留めました。

問合せは、社会福祉協議会内 権利擁護センターかるいざわ 電話 080-9984-9243 まで

中山道制覇！ウォーキングマップの提出をお忘れなく！！

完歩しなくても
地区の得点になります。

「軽井沢 GOOG ウォーキング」は地域住民の皆さんが、ウォーキングを通じて、健康・地域づくりを推進する全町的な活動として3年目を迎えました。



今年の3月21日（予定）には、ご自身のウォーキングの成果や各地区の取り組み状況を参加者全体で共有する「表彰式」を行います。

既に活用されている「中山道制覇！ウォーキングマップ」をお忘れなく社会福祉協議会までご提出いただきますようお願いいたします。

1月末日
まで受付
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

昨年の受賞地区
<絆大賞> 塩沢
<健康大賞> 借宿



スノーバスターズの募集と登録のお願い

昨年2月に経験した大雪は、観測史上最高の99センチを記録し、地域住民の皆さんの暮らしに大きな影響を及ぼしました。しかし、町内のボランティア・地域活動者の方々のお力添えをいただき、主に高齢者宅の除雪を行うことができました。

そこで、豪雪時に地域住民のニーズに応じてボランティアセンターからの依頼で除雪活動をしていただける“スノーバスターズ”の募集と登録を下記のとおり開始します。

皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

募集期間 平成27年1月～2月まで（降雪状況により延長します）

活動内容 主に高齢者宅の生活通路を中心に除雪する予定です

募集対象 年齢制限はありませんが、体力に自信のある方大歓迎です

その他 活動中の事故や怪我に対応するために保険加入を行います（掛け金の負担はありません）

問い合わせ先 軽井沢町ボランティアセンター
電話：45-8113 Email：karuizawashakyo@orion.ocn.ne.jp





寒さが厳しくなってきましたね。寒いと、ついつい運動への意欲が薄れがちで運動不足に陥りやすくなります。少しでも構いませんので、今まで紹介した運動の中で続けられそうなことを継続してみてください。今回は、食前体操の最終回になりますので自宅でも試してみてくださいね♪

《食べる前にもう一度♪食前体操！！》

○空咳をしましょう
(大きく5回ほど) 少々大げさに、大きく思い切って咳をしましょう



○空飲み込みをしましょう
(5回ほど) しっかり大きく“ゴクン”と音が出るくらいに



○深呼吸(大きく3回ほど) 鼻から息をすってお腹を膨らます→口をつぼめて長く吐く



食前体操とともに、歯をしっかりと手入れすることも安全に長く食事を続けるためには大事なことです。“誤嚥性肺炎”を防ぎ、自分の身体のためにもしっかりと食前体操を行ない自身の健康維持を図りましょう！

～今回は“運動不足はありませんか？家で出来る簡単体操♪のびのびりんご体操①”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⑤<風邪>

今回はこれからの寒い季節にとっても悩まされる万病の元「風邪」についてお話しします。

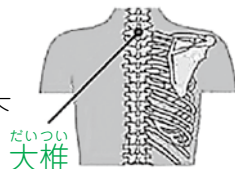
風邪とは、急性の上気道の炎症(鼻炎、咽頭喉頭炎、扁桃炎)を総称したもので、大部分が「かぜウィルス」と呼ばれるウィルス群の感染により起こります。かぜ症候群の代表的な疾患には次のようなものがあります。普通感冒(鼻かぜ等)、流行性感冒、(インフルエンザ)、咽頭結膜炎(プール熱)などがあります。風邪をそのまま音読みすると「ふうじゃ」と読めます。東洋医学の考えでは「風」という病気の元「邪」により引き起こされる病気と言う意味で、「発熱」「寒気」などを主体とする症状を「風邪」に侵されたと考えていました。これが一般化して「発熱」「悪寒」「鼻水」「咳」「のどの痛み」「頭痛」「全身の倦怠感」などの症状を引き起こす病気をまとめて「風邪」と呼ぶようになったのです。

風邪には水分摂取と休養が大切。早めに対処してくださいね。

処方例

・寒気

大椎：首を前に倒したときに、えり首のところに飛び出る骨のすぐ下
周囲の皮膚をドライヤー、灸、使い捨てカイロなどで温める



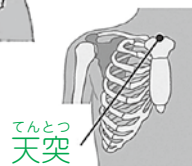
だいつい 大椎

・咳、痰がらみ

天突：首の付け根で鎖骨と鎖骨の間

ひとさし指で鎖骨の裏側に向けて軽く押す ※強く押し過ぎないように

尺沢：肘を曲げるときに出来る横じわ上、真ん中より親指側の少しくぼんだところ
親指が皮膚に沈み込む位の強さで押す

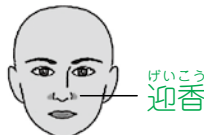


てんとつ 天突

・くしゃみ、鼻みず

迎香：小鼻の横 鼻孔のすぐ外側

中指の腹でゆっくりと小さな○を描くように押す



げいこう 迎香



しゃくたく 尺沢

2014年度
長野県委託事業

日時 1月7日(水) 13時30分～16時

場所 中央公民館 和室 A・B

内容 ちぎり絵で干支を作ろう！！

対象 ひとり親家庭

費用 一人300円 ★参加費当日徴収致します

★当日キャンセル等の場合参加費を頂く場合があります

参加締切 1月5日(月)

持ち物 ゴム板、はさみ、コンパス、絵具用の筆(大・小どちらでも可)

問い合わせ 事務局：軽井沢町社会福祉協議会 電話 45-8113

ひとり親家庭の会 会長：林 090-2633-5917

親と子の
いきいき
講座



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



12月8日(月)まさちゃん家で地域密着サービス恒例の「餅つき大会」が、関係者の協力のもと賑やかに開催されました。

参加者からは、『臼でついたお餅が一番。昔は隣近所で協力してついたもんだよ』と、懐かしそうに話されていました。つきあがったばかりのお餅は、皆で美味しくいただきました。

皆さん口々に、新年が良い年でありますようにと祈る姿が印象深い一日でした。

にこにこだより

地域活動支援センター



今年の抱負

地域活動支援センターの活動に皆様のご理解、ご協力をいただき、利用者・職員一同心より感謝申し上げます。

利用者の皆さんの今年の抱負は、「ジャムの作業を頑張りたい」「掃除をきれいにできるように」「仕事をたくさん頑張ってお金を稼ぎたい」「家のお手伝いをして、親を助けたい」「家族と一緒にいたい」「公衆トイレ掃除を前よりきれいにできるように頑張りたい」「毎日平穏に暮らしたい」など、目標をそれぞれ決めて取り組んでいます。本年も宜しくお願いします。



クリスマス会でハッスル!



きれいにするぞ!



みんな一緒にハイポーズ!

デイサービスセンター発

ほかほか便り



デイサービスでは11月に利用される方々に喜んでいただきたいと「リンゴ湯」を行いました。リンゴが浮かぶと一味違って見えます。甘酸っぱいリンゴの香りを楽しみながらの入浴に利用者さんからは“贅沢だねえ、このままかじりたいね”等、笑顔あふれる嬉しい感想を聞くことができました。



災害ボランティア活動フォーラム



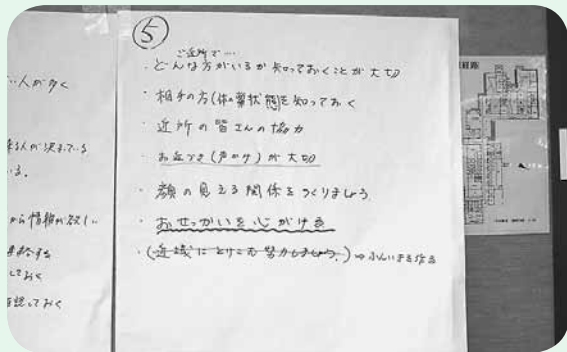
11月16日(日)、木もれ陽の里を会場に平成26年度災害ボランティア活動フォーラムを開催しました。当日は「災害時における強みと弱み」について、NPO法人ローカル・コミュニティの高田克彦代表理事による基調講演とワークショップがありました。また、



基調講演の様子

今回は障がいを持つ方から見た「地域」とはどう見えているのかというテーマで軽井沢町聴覚障がいの会代表の関真介さんの用いる手話を当日同席した手話通訳者が読み取って参加者に口頭で伝える「読み取り」という方法を通じて情報発信をしていただきました。

ご参加いただいた皆さんは、災害時の備えは日頃の心構えであるという視点を持ち帰っていただけたようです。



テーマ別ワークショップ
「障がい者から見た地域とは」参加者作成の模造紙



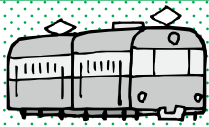
テーマ別ワークショップ
「地域・施設の周囲にある強み・弱みを知る」

浅間台地区 社協設立

町内で、23番目の地区社協が区の福祉活動推進員8名を中心に設立されました！

住民の笑顔を第一に楽しみながら集える「浅間台サロン」と自然や文化にふれあえる学びの場「浅間台こどもクラブ」発足を目指します。





大槌町周遊の旅へ

行って
きました!

100年に一度と言われた大地震、東日本大震災から3年。大槌町の人々は懸命に自分たちの暮らしを立て直し、町を造り直しています。

軽井沢町は、大槌町との友好的な支援関係の構築と、住民同士の交流を目的とした復興支援事業を展開しています。

今回は、11月に実施されたバスツアーの様子を報告します。



震災学習列車中で三陸沿岸の被災状況を聴きました



三陸鉄道「震災学習列車」へ乗車



旧大槌町役場前で当時の出来事を聴きました



大槌町芳賀鮮魚店で新巻鮭作りを体験!



大槌町内の復興も徐々に進んでいます



第21回軽井沢町社会福祉大会・第5回手の写真展

誰もが安心して暮らせる地域づくりに向けて開催された社会福祉大会は、250名を越える方々にご参加いただきました。

講師は女優の石井めぐみさん。「この町で、生きるということ」～障害を持つ子と共に～をテーマに講演いただきました。

ご自身の経験を踏まえた講演は、聴講者の心をつかみ、障がい者支援は、支援する側もされる側も“一歩踏み出すこと”と教えていただきました。

当日は社会福祉功労者への表彰等の式典も開催され、大勢の皆さまと有意義な時間を過ごすことが出来ました。



講師の石井めぐみさん



受賞された皆様

被表彰者一覧

(順不同・敬称略)

氏名	表彰事項	附記
小林 あけみ	社会福祉功労者	軽井沢町遺族会副会長 15年
下笈地・杉瓜 地区社会福祉協議会	優良社会福祉団体	地区支え合い活動 12年
三ツ石地区社会福祉協議会		地区支え合い活動 12年
SO 軽井沢	ボランティア団体	ボランティア活動 12年

感謝状授与者

氏名	附記
旧軽井沢ホテル音羽ノ森	災害ボランティア活動に係る「支援金」寄付

受賞された方々、おめでとうございます。

手の写真展は今回で5回目。作品からはその方が生きてきた歴史や思いが現れ、テーマである“手はかたる”がびったりの写真展でした。

ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

社協特別会員紹介



1 企業名
つるや旅館

2 業種 旅館業

3 一言 江戸時代初期に中山道軽井沢宿の旅籠として開業。芥川龍之介、室生犀星、堀辰雄等の文豪が宿泊されました。本旅館は、軽井沢の昔を今につなぐ老舗旅館として歴史を守り続けています。

取材者 地域福祉係 佐藤友晴



1 企業名
レストラン 菊水

2 業種 飲食店

3 一言 昭和11年創業、旧軽井沢三笠通りにある洋食メインのレストランです。三代目となる今でも先代から受け継いだ味を守り、自慢のビーフシチューやポークスペアリブバーベキューソース等の煮込み料理をご堪能ください。

取材者 地域福祉係 佐藤友晴



1 企業名
有限会社 木内工務店

2 業種 総合建設業

3 一言 創業85年輕井沢の歴史と共に歩んでまいりました。建設業を通して様々な方々と出会いお世話になり、喜んでいただいた事が仕事の糧となっています。これからも皆様に喜ばれる仕事ができるよう努力してまいります。

取材者 地域福祉係 高梨貴光

町内小学校で福祉教育を進めています！

軽井沢町内の小学校では、地域のボランティアや当事者を講師とした「福祉教育」を進めています。ボランティアセンターでも学校側の希望や要望に合わせた調整をしています。

福祉教育を通じて、命の営みに気付き、普段の暮らしがより充実したものとなるようにと願う先生方の思いを受けて、ボラン

ティアの皆さんも頑張っています！

地域住民が学校と連携して教育活動に参加する意味合いは、長野県の「しあわせ信州創造プラン」にも位置付けられています。今後も先生方と手を取り合いながら、軽井沢町の子どもたちのために出来ることを探して行こうと思います。



足腰お達人教室へご参加ありがとうございました!

10月から11月にかけて各地区公民館で開催した「足腰お達人教室」にたくさんの方々のご参加ありがとうございました。

歯科衛生士による口腔機能向上の説明や歯磨き指導は「いい勉強になった」と好評でした。

春から進めていた「軽井沢のびのびりんご体操」も皆さん楽しんで、取り組んでいただきました。

寒い冬、室内でも、続けてみてください。



高齢者ふれあいの旅

ひとり暮らし高齢者ふれあいの旅に総勢64名が参加。「薬師温泉 旅籠」へ行って来ました。そこは、今ではあまり見かけない「かやぶき屋根」の建物が移築され、昔懐かしい風景に時間旅行気分を味わいました。

参加者からは「年を重ねると旅行の機会が少なくなります。今日は楽しかった、企画してくれた社協、お手伝いの民生委員の皆さんありがとう」との言葉をいただきました。次回も思い出に残る旅行を計画します。楽しみに!



軽井沢町委託事業

平成26年度「在宅介護者の集い」開催のお知らせ

社会福祉協議会では、高齢者介護に携わる方を対象に介護の方法や介護者の健康づくりについての知識と技術を向上していただくための「介護者学習会・介護者交流会」を開催します。

学習会では介護や日常生活上の困りごとや疑問にもお答えします。この機会に介護者同士の交流を深めてみませんか。

介護者学習会（学ぶ／笑う）

	開催日時	開催場所	講演内容
第35回	平成27年1月27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36回	平成27年2月26日(木) 14時00分～15時00分	木もれ陽の里 1階 休養娯楽室	「ごみの分別収集について」(30分) 軽井沢町生活環境課 職員 DVD観賞会(30分)「爆笑!エキサイトライブビデオ」

○申し込み 参加を希望される方は、開催日の前日までに別紙申込書または電話にてお申し込みください。

○その他 「各自宅⇄木もれ陽の里」間の無料送迎車をご利用ください。

介護者交流会（憩い／食事／温泉）

	日帰り（温泉）	日帰り（施設見学）
期 日	平成27年2月9日（月）	平成27年3月25日（水）
場 所	磯部温泉 恵みの湯 群馬県安中市磯部 3-3-41 TEL 027-385-1126	かんてんばばガーデン 長野県伊那市東春近木裏原 10695-1 TEL 0265-78-2002
集合時間等	軽井沢町保健福祉複合施設「木もれ陽の里」正面出入口に、 上記期日の参加日に10時30分までにお集まりください。	
解散時間	参加日の15時00分	参加日の15時45分
参加費	500円	1,000円
申し込み	参加を希望される方は、各期日の前日までにお願いします。	
その他	・「各自宅等⇄集合場所」の無料送迎車をご利用ください。	

介護個別実習（知る）

内 容	在宅での介護に関する、いろいろな心配ごと、疑問に感じることなどについて、各担当職員が個別に電話にてお話をうかがいます。 また、必要に応じて家庭への訪問にて対応させていただきます。
受付時間	月曜日から金曜日（土曜日・日曜日・祝日を除く）午前9時30分から午後5時00分まで 受付後、担当者から電話で連絡をさせていただきます。

【問い合わせ・申し込み先】 在宅福祉サービス係 電話 0267-45-8508

ちいき情報かわら版

農医講演会 内海聡講演会「医療と自然農法」

日 時：27年1月29日（木）
9時30分開場／9時45分開演／終了12時30分まで
会 場：エコールみよた あつもりホール
問合せ先：MOGURIN KARUIZAWA
代表酒出（さかいで）090-6523-1456
Email：mog39@me.com
参加費：1人1,500円

第7回 メカトロニクス教室in軽井沢2015

日 時：平成27年1月17日(出)・31日(出)、2月21日(出)
大会日：3月21日(出)
会 場：軽井沢中央公民館2階大講堂
問合せ先：軽井沢いきいき子どもネットワーク
「ノーマディアチャレンジの会」
0267-48-5236（真島）
Email：iki2konet@gmail.com
材料費：武者ロボを持っていない人は1人8,000円
（ロボット1台分+手動コントローラ一代）
武者ロボを持っている人は無料！（追加部品は有料）
参加対象：小中学生以上
（小学校低学年は保護者同伴制作です）
※親子ペアでの参加も歓迎！
参加費：制作者のみ700円（保険代・諸経費等）を各回ごとに集金します
講 師：NPO法人 MRCワークスの方々
ホームページ
「メカトロニクス&ロボット・クラフトワークス」で検索

寄附のお礼

社会福祉事業指定寄付として

軽井沢そばの会

代表 内藤 功次朗様 ……20,000 円

ありがとうございます。大切にさせていただきます。

臨時職員・パート職員の募集について (平成27年4月採用)

- 募集期間 平成27年1月5日（月）～1月30日（金）
- 受付時間 平日午前8時30分～午後5時30分
- 職 種 看護・介護職員（有資格者）
介護支援専門員（有資格者）
- 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27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



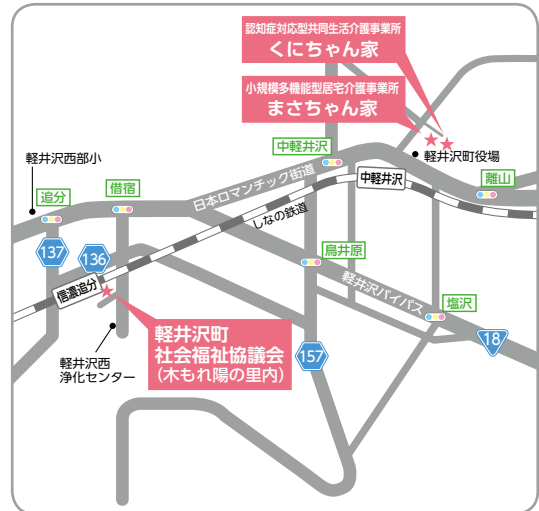
【申込・問合せ先】

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
- *権利擁護センターからいざわ……………電話 080-9984-9243
*地域活動支援センター（共同作業所） ……電話・FAX45-8422
*障害者相談支援事業所 ……………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
（グループホーム） ……………電話 45-8641/FAX45-8900



ちょっとひと休み

「吾れ嘗て終日食らわず」

子曰く、吾れ嘗て終日食らわず、終夜寝ねず、もって思う。益なし。学ぶに如かざるなり。
口語訳（先生が言われた、「私は以前一日中食事を取らず、一晩中寝ずに考えたことがあった。しかしそれは無駄であった。先人に学ぶのには及ばないのである」と。）
孔子（前551～前479頃）の「論語」です。

軽井沢町には様々な先輩や年長者がお住まいになっています。そのような方々と一緒に協働することは光栄だと感じています。ではどうしたら協働できるか？先輩が築き上げた暮らしの知恵や自然界での体験を、しっかりと「聴く」ことにあてて考えています。そこから何か始まるかもしれませんし、始まらなくても先輩と出会い、語り合えたことを後世に伝えて行って行きたいと思っています。

新たな一歩を踏み出す元氣。未知なる世界を探索する勇氣。くじけずに、なお前進する勇氣。今年は3つの氣を大切に進んで行こうと思います。（土屋）

表紙紹介

軽井沢幼稚園の餅つき大会。ゴマやきな粉で味を付けたお餅をお友達と一緒にいただきます～す！いっぱい食べて今年も元気に遊ぼうね！！