

# あつたかネットワーク

Vol.84

平成27年7月1日

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

- ② 法人事業・決算報告  
大槌町支援金
- ③ ネパール大地震救援金募集  
サマーチャレンジボラン  
ティアのお知らせ
- ④ 認知症サポーター養成講座  
弁護士・司法書士相談  
ふれあい祭りお知らせ
- ⑤ 権利擁護センター  
安心ほっと生活サポート
- ⑥ ~町民が健やかで幸せに暮ら  
せるまちづくりを目指して!~  
中山道ウォーキング  
健幸マイレージ
- ⑦ 健幸になるために  
ちょっといいツボの話
- ⑧ 社協特別会員紹介  
にこにこだより
- ⑨ 悠々だより・認知症相談室  
長野県里親連合会

# 平成26年度 社会福祉協議会事業状況報告

軽井沢町社会福祉協議会では、生活課題も多様化し、福祉制度の狭間で対応しきれないケースがクローズアップされている今日、日常生活の自立に向けた支援、成年後見制度の啓発や悪徳商法から身を守る認知症への対応等、住み慣れた地域で自分らしく生活し、人としての尊厳と支援を必要とする人が心豊かに地域社会の一員として生活が継続できるよう「権利擁護センターかるいざわ」を開設いたしました。このセンターの開設により、相談体制の強化を図り、住民・行政・関係機関等が情報を共有し、生活を支える視点を大切にした支援体制の構築と総合的な相談体制の機能向上に向け、準備を進めてまいりました。

ボランティアセンターを中心に、地区社協、ボランティア・福祉団体等に参加運営いただいている「ふれあい祭り」は節目である10回目の開催となり、軽井沢町の住民による手作りの祭典として定着してまいりました。その他、ちいき活動みほん市、災害ボランティア活動フォーラム等を開催。住民の参加協働による「町づくり」が期待されており、福祉コミュニティー構築に向け様々な関係機関と協働した事業を進めてまいりました。

軽井沢町より岩手県大槌町への長期に渡る復興支援の受託事業では、大槌町のスポーツ少年団を軽井沢町に招き、地元小学生の野球チームによる親善試合や大槌中学校生徒代表を軽井沢中学校にお迎えし、文化祭において震災の語り部を聴く機会等を設けました。また、軽井沢町の児童生徒、住民が大槌町へ視察研修の機会を得るバスツアーでは、「絆と友好」を重点に事業を実施しました。この事業は、長野県内のマスコミでも大きく取り上げられ、テレビ、新聞を通じ反響を呼びました。

## 主な実施事業

★理事会	4回開催
★評議員会	4回開催
★常任理事会	1回開催
★第21回社会福祉大会	265名
★第10回ふれあい祭り	約2,850名
★軽井沢GOGOウォーキング 表彰式&フォーラム	133名
★弁護士による高齢者・障がい者の権利擁護相談	3回 12件
★ひとり暮らし高齢者ふれあいの旅事業	64名参加
★町内小中高校の福祉学習への協力	5校
★在宅心身障がい者(児)希望の旅	84名参加
★ちいき活動みほん市	38団体 300名参加
★平成26年度災害ボランティア活動フォーラム	70名参加
★介護保険対象外ホームヘルパー派遣 デイサービス・ショートステイ事業	延べ 1,000件
★介護保険ホームヘルパー派遣 デイサービス・ショートステイ事業	延べ 18,909件

## 平成26年度 歳入歳出決算額

経 理 区 分	歳 入	歳 出	差 引 額
法 人 運 営	99,046,382	99,914,545	△868,163
共 同 募 金 事 業	3,202,610	3,103,081	99,529
地域活動支援センター運営	30,493,283	28,874,946	1,618,337
生 活 支 援 事 業	16,176,040	12,214,943	3,961,097
介 護 保 険 事 業	378,453,716	273,545,189	104,908,527
合 計	527,372,031	417,652,704	109,719,327

※ 資金の動きを表したので、固定資産の残存価格は含まれておりません。

## ボランティア 支援金寄付

社協では今後も大槌町でのボランティア活動の「ボランティア支援寄付」を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 3,271,091円 事業支出 1,259,880円

残 高 2,011,211円 (5月31日現在)

- ◆ 公益財団法人 軽井沢大賀ホール様 13,242円
- ◆ 軽井沢ハーフマラソン2015様 962,500円

## 2015 ネパール地震救援金のお願い

ネパールの首都カトマンズから北西80キロメートル付近を震源とするマグニチュード7.8の地震が4月25日に発生し、死者は7600人を超え、周辺国のインドや中国、バングラデシュでも死者が出ています（5月6日現在）。

軽井沢町社会福祉協議会では、日本赤十字社長野県支部と協力して救援・復興活動を実施するため、下記のとおり救援金（救援金名称「2015年ネパール地震救援金」）を受付けます。

皆さまの温かいご支援をよろしくお願いいたします。

- 受付期間 平成27年4月27日（月）から  
平成27年7月31日（金）まで
- 募金箱設置場所 役場・軽井沢病院・木もれ陽の里  
…≪社協窓口受付≫…
- ◆ 軽井沢町ネパール大地震被災者救援の会 様 13,487円  
～ご協力ありがとうございます～

## きみの夏休みを輝かせよう!

## “サマーチャレンジボランティア” が始まります!

夏休み中の体験型ボランティア活動を今年も下記のとおり予定しています。  
興味関心のある皆さんのチャレンジ!をお待ちしています。

- 体験期間：平成27年7月26日（日）～8月20日（木）  
約1か月間で、自分の体験したい日や場所を決めます
- 体験内容：障がい者アート作品作成「アート講座」  
高齢者との交流・福祉施設での活動等
- 体験場所：町内の高齢者施設、障がい者施設、木もれ陽の里他
- 対象者：小学校3年生以上、中学生、高校生
- 申し込み：学校を通じてチラシを配布しますので  
ご覧ください。

～認知症になっても安心して暮らせるまちに～

## 認知症サポーター養成講座 **受講者募集!**

### ★認知症サポーターとは

認知症の方やその家族を温かく見守る応援者です。養成講座をきっかけに正しい認知症の理解を深めていきます。

### ★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。

### ★開催日時……

平成27年7月8日(水)  
午後1時30分から午後3時まで

### ★場所……

中央公民館 第3会議室

### ★受講者には……

初めて受講される方には、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……

開催日の3日前までに、社協事務局へお申し込みください。



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

## ～権利擁護相談会のお知らせ～

### ① 司法書士無料相談会 (心配ごと相談会同時開催)

- ◆日時◆ 平成27年7月10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◆ 家庭問題から借金問題、消費者被害、日頃の心配ごと等

### ② 弁護士無料相談会

- ◆日時◆ 平成27年8月17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

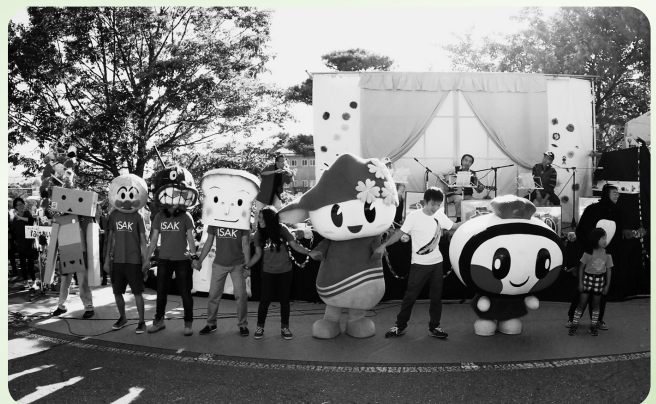
《申し込み・問い合わせ》 軽井沢町社会福祉協議会 地域福祉係 電話 45-8113

今年もやります!

## ふれあい祭り

毎年恒例となりましたふれあい祭り!  
今回は9月27日(日)に開催予定です。

どうぞお楽しみに!!





## 権利擁護センターかるいざわ

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。

### 事例を紹介します



1 運転業務の仕事をしなが、マイペースに生活を送っていたAさん。



2 糖尿病を患っており、週2回の透析のため通院。仕事も休職が続き収入が減り経済的に厳しい状況となる。



3 仕事を辞め治療に専念するが公共料金等の滞納があり、独居で精神的に落ち込み、今後の生活を考え、社協に相談。日常生活自立支援事業（金銭管理、財産保全サービス）の利用となる。



4 社協の相談員と今後の生活を考え、収入のバランスと生活スタイルの見直しを行う。



5 現在は、障害者支援施設に入所。借金返済の見通しもつき、就労の機会も得、引き続き社協のサービスを利用しながら安心して生活を送っています。

問い合わせは、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

## ★★★★ 地域通貨 安心ほっと生活サポート ★★★★★

安心ほっと生活サポートは、日常のちょっとした困りごとを地域住民同士の関係性の中で支え合う会員制の仕組みです。

困りごとがある人は「ほっと会員」として、協力できるという人は「サポート会員」に登録していただきます。

今回は、サポート会員を紹介します。

サポート会員

- 日常の困りごとのお手伝い（ゴミ出し、草むしり、買い物のお手伝い等）
- 見守り、災害時支援…ご近所の気にかかる人の見守りや災害時等「いざ」という時の支援
- 安心・安全で温かな地域づくりの一員として…あいさつや声かけを心掛ける。  
例) 1人暮らしの高齢者をそっと見守ろう。  
会員同士の交流から特殊詐欺を防ごう。 など。

ほっと会員は



ルイザ券

サポート会員

ルイザ券を使用することで

身近な場所で買い物をし、商店街の活性化につながります。

安心ほっと生活サポートの運営費に還元されます。  
※軽井沢サービス連盟会、中軽井沢商店サービス会、軽井沢町商工会のご協力により、ルイザ券の流通枚数に応じて、支え合いの活動費として還元していただいております。

～広がれ、支え合いの輪 進めよう、地域のつながり～

【サポート会員の登録については】地域福祉係 電話 45-8113へご連絡ください。

# 町民が健やかで幸せに暮らせる まちづくりを目指して!

「中山道制覇! ウォーキングマップ」を発行して4年目。

「軽井沢GOGO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・安全・絆づくりを目的とした事業です。

マップは、1km歩くごとに1マスを塗っていき、地図上で日本橋から530km(マス)先の京都三条大橋を目指します。

あなたも530km踏破にチャレンジしませんか。



軽井沢GOGOウォーキング講座にて

平成27年度版

## めざせ中山道制覇! ウォーキングマップ

『軽井沢GOGO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・地域づくりの推進を目的とした事業です。  
地域ぐるみで取り組むことで安心・安全、元気で活力のあるまちづくりを目指しましょう。

日本橋

私は 方歩計 を使用  
で挑戦します!!  
歩いた時間

出発日(4/1以降): 平成27年 月 日  
到着日又は終了日: 平成27年 月 日 道分 分去れの牌

### 今年も開催!!ウォーキング表彰

完歩賞…ゴール達成者へ  
健康大賞…ゴール達成者が多い地区へ  
絆大賞…GOGOウォーキング参加比率が高い地区へ  
\*完歩しなくてもマップを提出することで地区のポイントにもなります。

平成26年度

健康大賞 新軽井沢区  
絆大賞 壺沢区

地区名: \_\_\_\_\_ 氏名: \_\_\_\_\_  
住所: \_\_\_\_\_ 電話番号: \_\_\_\_\_

※個人情報軽井沢町社会福祉協議会で健康・福祉に関する案内等に使用させていただきます。

**参加者は、このカードを12月末までに  
木もれ陽の里内、社会福祉協議会へ提出をお願いします。**

<発行元> 軽井沢町社会福祉協議会 住所: 軽井沢町大字長倉 4844-1 電話 45-8113/Fax 46-2116

「中山道制覇!ウォーキングマップ」は、木もれ陽の里内、社会福祉協議会事務局で配布しております。



## 安心健幸マイレージに参加しませんか

### 安心健幸マイレージとは…

安心・健康・福祉に関する活動に対するポイント制度です。  
対象事業への参加でポイントが得られます。

### 対象者は…

軽井沢町民 (どなたでも参加できます)

### 対象事業…

「軽井沢GOGOウォーキングイベント」、「中山道ウォーキングマップを使用してのウォーキング」、「認知症サポーター養成講座」、「社会福祉大会」などです。

### 安心健幸マイレージとは…

600ポイントをためると、町内110店舗で使えるルイザ券3枚を進呈。(先着30名)

「健幸マイレージ」は、ウォーキングマップ裏面に付いています。  
マップは木もれ陽の里内、社会福祉協議会事務局で配布しております。



# 『自宅で出来る足腰エクササイズ』

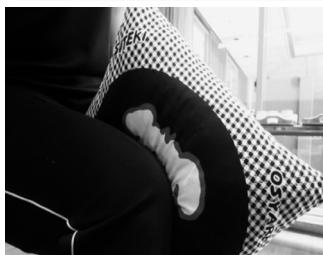
太陽がまぶしい季節になりました。水分補給をこまめにとりながら、ウォーキングに取り組んでみませんか。ウォーキングを行なう前に、軽い運動でウォーミングアップを忘れずに！今回は、自宅で簡単に行なえる足腰エクササイズをご紹介します。ぜひ、継続して足腰エクササイズに取り組んでいきましょう。

## ～足腰エクササイズその1 かかとの上げ下げ～



ふくらはぎを刺激しましょう。立って行なう場合は、机につかまるなどして転倒しない様に十分注意して下さい。ゆっくり、上げ下げしましょう。

## ～足腰エクササイズその2 クッション潰し～



膝の間に、クッションか枕を挟み内側に力を入れます。

ポイントは、ももの内側に力が入っている事を意識することです。

## ～足腰エクササイズその3 腹筋アップ～



まっすぐ正面を向いて床から足を持ち上げます。高く持ち上げる必要はありません。両手を前に伸ばすと、更に筋力アップ!!



足腰エクササイズは、無理のない範囲で行なって下さい。体調が優れない時には、休むようにしましょう。

回数に関しては、自分の体力に合わせて調整して下さい。



～次回は、『運動シーズン到来！自宅で出来る足腰エクササイズ②』の予定です！

## ちょっといいツボの話し

## ～Let's 東洋医学～

＜夏バテ＞ いよいよ夏本番を迎える季節となりました。この時季に怖いのが、「夏バテ」いわゆる「夏限定の慢性疲労」です。ピールやかき氷、スイカなど冷たい飲食物を取り過ぎると、胃腸の働きは悪くなります。また、冷房の効きすぎた屋内と外気の差に汗をかき過ぎたり、冷えすぎたりと自律神経が対応しきれなくなるのも原因の一つです。東洋医学で考えると体にとって急激な寒さや冷たさ、吸収されない水分は気血、水の流れを妨げる原因になるのです。巡りが悪いと身体は悪いものを溜め込んでしまったり、栄養が行き渡らなくなります。生活を見直しつつ、夏バテ予防と夏バテになってしまった時の回復に役立つツボをご紹介します。

### ● 処方例 ●

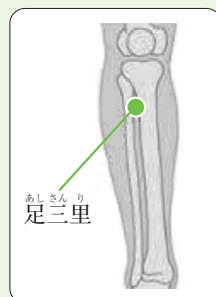
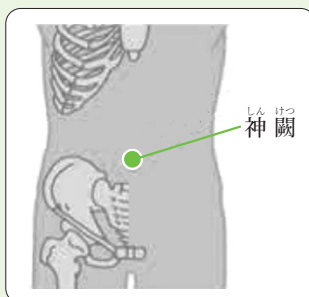
#### ＜夏バテによる食欲不振、お腹の冷え＞

- \***神 闕**：おへその真上  
生姜を2ミリほどにスライスした上にお灸をする。
- \***足三里**：膝のお皿の外縁下から指4本分下がったところ  
骨のキワ  
お灸が効果的

#### ＜夏バテによるだるさ＞

- \***湧 泉**：足の裏の土踏まずからやや指寄りで、指を曲げた時にできるくぼみの中  
親指やペンをツボに当て、軽く痛みを感じる程度押しつづける
- \***大 椎**：頭を前に出すと首の後ろに、大きな骨（第7棘突起）が出てくる。そのすぐ下の凹み  
お灸が効果的

※お灸は火を使うためやけどなど十分注意して行ってください。



# ● 社協特別会員紹介 ●



1. 企業名  
株 中山のジャム
2. 業 種 食品製造販売
3. 一言 明治38年創業、外国人宣教師よりジャムの製法を学び、旧軽井沢銀座でお店を始めました。  
現在でも、創業当時と変わらぬ薫りと味わいを守り続け、皆様にお届けしています。

取材：グループホームくにちゃん家  
井出 幸雄



1. 企業名  
和食亭 きよみず
2. 業 種 飲食業
3. 一言 店の脇を流れる溪流を眺めながら食事ができる和食処。宮城県の女川直送の新鮮な魚介類や地物の野菜を使い季節感豊かな料理をご提供しています。テラス席もありペットと一緒に食事ができます。

取材：総務係 山辺 修一



1. 企業名  
株式会社八十二銀行 軽井沢支店
2. 業 種 金融業
3. 一言 ~地域とともに、明日へ~ 前身の六十三銀行軽井沢出張所の頃より、地域の皆さまに支えられて営業してまいりました。  
今後も身近な銀行として地域の皆さまに信頼していただけるよう努めてまいります。

取材：総務係 萩原 正博

## にこにこだより [地域活動支援センター]

### 「花とみどりの仲間たち」の皆さんとの園芸活動



「これからどんな花を植えるかな？」

5月上旬に「花とみどりの仲間たち」の皆さんにご協力をいただき、町から委託を受けて「花いっぱい運動」に納品する花苗4種類（マリーゴールド、インパチェンス、サルビア、ブルーサルビア）の苗植えをしました。

日頃から「花とみどりの仲間たち」の皆さんには、水やり、温度管理、ビニールハウス管理に関してご指導をいただいております。「フラワーハウス」を支えてくださっています。



中央公民館の花壇に！



「フラワーハウス」内！苗よ大きくなあれ！！



地域密着型サービス通信

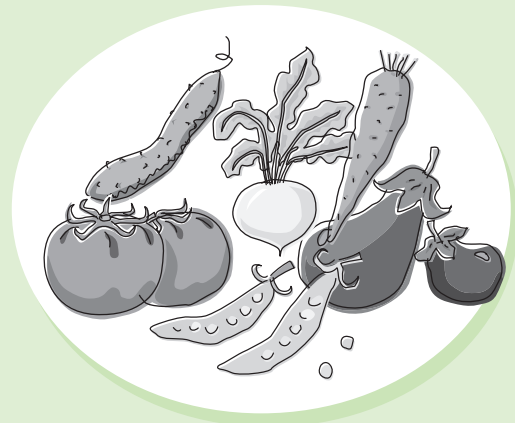
## 悠々だより

- 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」

毎年恒例の野菜の苗植えを、まさちゃん家・くにちゃん家合同で行いました。

今年はナス・ピーマン・ジャガイモ等の苗を植え付け、作業中には「この野菜とこの野菜は一緒にしたらいけないよ」と利用者さんからアドバイスをいただきました。

さすが！私の知らない「暮らしの知恵」をたくさんもっていらっしゃる利用者さんに改めて感謝と尊敬のまなざしを向けさせていただいた瞬間でした。



## 認知症相談室より

2025年には団塊の世代が後期高齢者（75才以上）になり、介護を必要とされる方が増大することが予測され、とりわけ認知症の対応が急務とされています。

認知症相談室では、皆さんの「身近な相談室」として、介護を通じての“ぐち”や“息抜き”ができるほっとした空間でありたいと考えています。気軽にお立ち寄りください。

お問い合わせ 45-8637

## 長野県里親連合会よりお知らせ

家族と暮らすことができない子どもを養育している里親たちの研究協議会です。学生及び里親制度に関心のある地域の方々のご参加をお待ちしています。

- ◆期 日：平成27年7月11日（土） 午前10時～午後4時
- ◆会 場：（式典・講演）長野市若里市民文化ホール  
（長野市若里3-22-2／TEL.026-223-2223）  
講師：上鹿渡 和宏さん（児童精神科医師・長野大学社会福祉学部准教授）  
（分科会）長野県社会福祉総合センター  
（長野市若里7-1-7／TEL.026-227-5203）
- ◆お問い合わせ：長野県里親会連合会事務局  
（県社会福祉総合センター内／TEL.026-227-5203）

## 臨時職員・パート職員の募集について

- 募集期間 平成27年7月1日(水)～7月31日(金)
- 受付時間 平日 午前8時30分～午後5時30分
- 職 種 介護員
- 採用人数 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



### 【申し込み・問い合わせ】

軽井沢町社会福祉協議会  
総務係 TEL.(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

## ちょっとひと休み

7月といえば皆さん何を思い浮かべますか？

この記事を書いているのはまだ、5月の終わり。きっと道が混み始め、暑くなり始めているのかな～と想像しながら書いています。

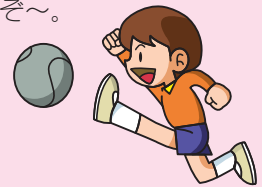
私事ではありますが、現在妊娠7か月。身体の変化に日々驚きながら生活しています。今まで当たり前できていたことが出来ず、周りの人に助けをもらわなければならないことが沢山あります。一つの命をお腹の中に宿し、約10か月もの間お腹の中で育てるといことは本当に大変なことだと感じているところです。子育ては、産んで終わりではなくここからスタートなので世の中のお母さんたちを見習い頑張りたいと思います。最近では、幼児虐待等子どもに関する社会問題がニュースで取り上げられる様になり、とても悲しい現実だなと改めて思います。この様なニュースが一件でも少なくなるように、日頃から周りとのコミュニケーションを図り一刻も早く変化に気付いてあげることが必要だと感じます。私もママ友をたくさん作り、一人で悩まず笑顔あふれる子育てにしたいと思います。(斎藤)

## 表紙紹介

中保育園でのひとこま。園庭で元気よく遊ぶ子供たちにカメラを向けると、「ねえ撮って撮って!!」と大人気。

そして、「ねえ!出来るから見てて!!」と“うんてい”をして見せてくれました!

この後のお昼ごはんが美味しいぞ～。



## 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

※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・FAX 45-8422

※障害者相談支援事業所……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「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・FAX 45-8637

(認知症相談室)……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「くにちゃん家」

(グループホーム)……電話45-8641/FAX 45-8900

