

あつたかネットワーク

Vol. 86

平成27年11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 社会福祉大会
- ③ 高齢者ふれあいの旅
戦没者合同追悼式
- ④ 軽井沢 GOGO ウォーキング
権利擁護相談会
- ⑤ 大槌町中学生交流
まちづくりリーダー養成塾
- ⑥ 悠々だより・認知症相談
にこにこだより
- 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
福祉体験学習
- ⑨ 高齢者・ユニバーサルスポーツ祭
ふれあい祭り

第22回
軽井沢町
社会福祉大会

親子学

～みんなで子育て!～

笑顔の明日へ

入場無料

託児有り

日時 / **12月6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：「親子学～みんなで子育て!～笑顔の明日へ」
さんしろう

講師 / **三四六さん** (ミュージシャン/タレント)

主催 / 軽井沢町 / 軽井沢町社会福祉協議会

三四六さんプロフィール

東京都生まれ。
全国中学校柔道大会 78kg以下級で優勝。
明治大学法学部卒業。
在学中からラジオ、テレビで活躍。
2001年より活動の主軸を長野県において芸能活動をしている。ラジオFM長野「346GROOVEFRIDAY」や長野朝日放送「ザ・駅前テレビ」などで大活躍中。
また、長野大学での講義及び実習がきっかけで、同学の社会福祉学部客員准教授に就任。



ひとり暮らし高齢者ふれあいの旅

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

参加者募集

- 日時** 11月26日(木)
出発：午前8時 帰着：午後4時(予定)
- 行き先** こんにゃく博物館見学
磯部温泉 磯部ガーデン(群馬県)
- 参加費** 1人 3,000円(食事代込)
- 申込締切** 11月18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

リニューアルした日本最大の「こんにゃく博物館」を見学し、磯部温泉でゆっくりとした時間を楽しみましょう！



皆様のご参加をお待ちしております。

戦後70年 軽井沢町戦没者合同追悼式

～戦後70年の節目に開催する今年の追悼式は
写真・遺品の展示や戦争体験者による語り部も行われます～

- 日時**：11月20日(金)
午後1時15分～午後2時45分
- 受付**：午後12時30分～
- 会場**：軽井沢町中央公民館 2階大講堂
- 主催**：軽井沢町／軽井沢町社会福祉協議会
- 協力**：軽井沢町遺族会
- 内容**：追悼式典・戦争体験者による語り部 他

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ので、ご遺族並びに町民の皆様のご参列をお願い致します。



軽井沢GOGOウォーキング
KARUIZAWA GOGO WALKING

中山道制覇/ウォーキングマップの 提出をお願いします。

「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、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」を行いますので、ウォーキングマップを社会福祉協議会まで提出してください。

来年3月開催予定

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



<平成27年3月の表彰式
及び講演会の様子>

権利擁護相談会 ～秋の法律相談会 のお知らせ～

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11月10日(火) 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

関東・東北豪雨災害への 支援活動を実施しています!

台風18号による水害で甚大な被害を受けた茨城県常総市に向けて、救援物資輸送及び災害ボランティアセンターの運営支援を実施しました。

軽井沢町より提供された土のう袋（1,000袋）を9月29日に社協職員2名で届けました。10月3日・4日・11日・12日に社協職員4名が常総市災害ボランティアセンターの運営支援に携わりました。

現在も避難所で生活されている方へ、今後も社協のネットワークを生かした支援を行ってまいります。併せて、軽井沢町役場・軽井沢病院・木もれ陽の里に募金箱を設置し、大勢の皆さまからの募金もお願いしておりますので、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。



使用できなくなった家財道具が外に出したまま...



家屋の中は人影がありませんでした



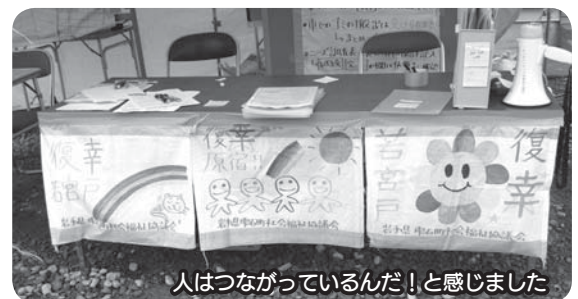
倉庫の中には支援活動で使用する資機材が満載!



被災後1ヶ月。ブロック塀が倒れたままの状態



伊豆大島で活躍した資機材がここでも活躍!



人はつながっているんだ!と感じました

2015 ネパール地震 救援金報告

平成27年4月25日に発生した「ネパール地震災害」により被災された方々を支援するための救援金をお寄せいただきました。

頂いた救援金は日本赤十字社を通して被災地の救援活動にあてられます。

《社協窓口受付》

◆The Sugar Spot Coffee 様 20,000円

●これまで救援金累計額

平成27年9月30日現在 30,614円

～ご協力ありがとうございました～



全員で軽井沢町と大槌町を“体”で表現すると…



“人間知恵の輪”ゲームでハッスル



役場視察でのひとこま。G7について説明を受けました

大槌学園中学部の皆さんと交流しました!

軽井沢町が継続して支援・交流を行っている岩手県大槌町の中学生6名が交流のため軽井沢町を訪れました。滞在中は軽井沢中学校のからまつ祭や軽井沢町内を視察して、同世代の仲間たちとも友情を深めました。



からまつ祭では全員自己紹介…。緊張した!



全員一緒に記念撮影!



町内視察 in 追分宿郷土館



婦恋村鎌原観音堂。大槌町と縁のある方からお話を聞くことができました



和やかに進むグループワーク

まちづくりリーダー養成塾開催中!

7月から開講している“まちづくりリーダー養成塾”。9月の講座では、相手の心に寄り添う活動である「傾聴」について学びました。

講師にNPO 法人ホールファミリーケア協会理事長の鈴木絹英さんをお招きし、“傾聴活動”という奥深い世界に受講者の皆さんを引き込んでいただきました。本講座も12月で終了します。さあ受講者の皆さん、いよいよ本番ですね!



講演に引き付けられる受講者の皆さん



“聴く”ことに皆さん真剣!

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」

毎月、軽井沢お手玉の会の皆さんが、お手玉やおはじきなど昔遊びを通じて交流を深めています。

“子どもの頃はよくお手玉とおはじきで遊んだよ”と皆さん心も体も軽く、童心に戻り会話も弾み、昔遊びを通じた素敵な交流ができています。



歌いながらお手玉を動かす…これ意外と難しいんです！



あれ～、これ懐かしいよね～お手玉もハイカラになったんだね～

認知症相談室より

介護経験者が培ってきた知識や経験は現在介護中の方々の大きな心の支えになります。一人で抱え込まずに経験者に相談し情報を交換することが介護者の大きな支えとなります。気軽にご相談下さい。

【問い合わせ 45-8637】

にこにこだより

〔地域活動支援センター〕

遠足へ 行きました

群馬県にある富岡製糸場・碓氷峠鉄道文化むらへ行ってきました。

富岡製糸場では、案内の方からお話を聞くことができました。精密な蒸気動力の自動操糸機や日本と西洋の建築技術を融合させた建物は迫力と見ごたえがあり、世界遺産の文化財を間近に見る貴重な体験となりました。

碓氷峠鉄道文化むらでは、たくさんの列車に乗り、楽しい一日となりました。



富岡製糸場



碓氷峠鉄道文化むら

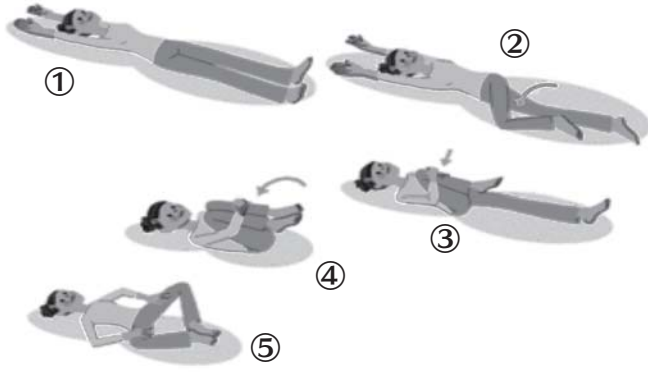


けんこう
健康になるために

徐々に気温も下がり、身体も固くなりやすい季節です。朝起きた時に「身体が固まっているな」「昨日の疲れが取れていないな」と思うことはありませんか？

この季節は、腰痛も起きやすくなります。起きた時や作業をする前にストレッチを行ない、腰痛を予防しましょう！

～腰痛予防ストレッチに挑戦～



- ①仰向けになり、腕を上げて伸びをします
 - ②片膝を立てて、内側へ倒します
 - ③片膝を抱えて、身体に引き寄せます
 - ④両膝を抱えて、身体に引き寄せます
 - ⑤両膝を立てて、膝を外側へ開きます
- ※伸ばしながらゆっくり10秒数えましょう

ストレッチのポイント

- 反動をつけずにゆっくり徐々に伸ばします。
- 「伸ばす」時に息を吐くように心がけます。

～次回は、『腰痛予防ストレッチ②』の予定です♪

ちょっといいツボの話し

～Let,s 東洋医学～

<肩こり> 寒い時季になるとつらさを増しやすいのが「肩こり」ではないでしょうか。

肩こりとは、首から肩にかけての筋肉に生じる詰まったような、こわばったような不快感・こり感・重苦しさの状態です。農作業などの筋肉疲労によるもの、無理な姿勢によって起こる血行障害、そして現代病とも言えるストレスによるものです。まれに内臓疾患が隠れていて、そのために肩こりを感じる人もいます。

東洋医学では、気・血が滞ると「こり」が生じると考えられています。そんな滞った流れを改善させるツボの紹介です。

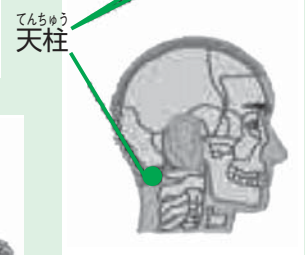
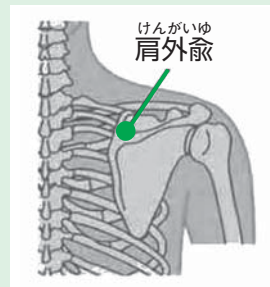
● 処方例 ●

けんがいゆ 肩外俞：肩甲骨の丈夫内側の角。骨のキワ。肩甲骨を押し下げるようなイメージで強めに押す。ゴルフボールなどで強めに圧迫しても良い。蒸しタオルやお灸で温めるのも効果大。

ふうち 風池：後頭部の下(髪の毛の生え際)の高さで真ん中の凹んだところから指二本分外側。筋肉が盛り上がり下がった端っこ。

てんちゅう 天柱：風池よりやや内側。筋肉が盛り上がったところ。風池、天柱ともに目に向かって押すイメージで強めに刺激。

こんろん 崑崙：足の外くるぶしとアキレス腱の間。ゆっくりとじわーっとした圧迫。



※どの刺激も息を止めずにリラックスした状態で行ってください。

● 社協特別会員紹介 ●



1.企業名
ホテルマロウド軽井沢

2.業 種 ホテル業

3.ひと言 赤煉瓦の矢ヶ崎チャペルと豊かな緑が魅力の格式あるホテルです。軽井沢の四季を満喫できる宿泊サービスでゆっくりとさわやかな時間を過ごせます。季節の食材を活かしたフランス料理もご堪能ください。

取材：介護業務係 塩川 早人



1.企業名
有限会社 小瀬温泉旅館

2.業 種 旅館業

3.ひと言 明治から続く老舗旅館。露天風呂、内風呂ともに源泉掛け流しで、湯量が豊富、ナトリウム炭酸水素温泉のお湯は疲労回復に加え、神経痛やリュウマチにも効果があります。

取材：在宅福祉サービス係 小川 永二



1.企業名
幸 楽

2.業 種 飲食店

3.ひと言 旧軽井沢三笠通りに地元の人や別荘族も利用する老舗焼肉店。厳選された国産和牛をリーズナブルに提供。焼肉に関わらず、ラーメン、三笠カレー等もメニューにあり、気軽に入れるお店ですのでお立ち寄り下さい。

取材：総務係 萩原 正博

社協特別会員にご協力 ありがとうございました

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。
社協特別会員にご協力いただいた会員様 **風の樹**

軽井沢中学校が毎年行っている福祉体験学習に社協も応援しています。今年は「ふくし」ってなんだろう？をテーマに様々な取り組みをしました。その一部をご紹介します！



障がい者スポーツに挑戦！
意外と難しい～



施設で傾聴体験！
学びが多かった！

「ふくし」ってなんだろう？ 軽井沢中学校福祉体験学習



外国籍の方々とのコミュニケーション。
伝えたいという気持ちが大切！



作物は自分の体を作る源だよ！



全員で準備運動!

2015 高齢者スポーツ祭 & 軽井沢ユニバーサル スポーツ祭

誰でも気軽に参加でき、みんなで楽しむことができるスポーツの祭典が10月10日に風越公園総合体育館で開催されました。

幼児から高齢者、障がいをお持ちの方まで全52チーム、総勢520名が集い、むかでリレーやパン食い競争などの競技に汗を流し、参加者同士のふれあいと親睦を深める大会となりました。



みんながんばれ!むかでリレー



上手にとれるかな~?

第11回

ふれあい祭

が

開催されました!

今年も大勢の実行委員が手作りで企画したふれあい祭り。午後になると天候も回復し、お祭りらしい陽射しが戻ってきました。お力添えいただいた皆さま本当にありがとうございました。



ステージ発表も盛況!!



シヨツカーも献血推進隊に変身!



「うまく鳴らないよお~」



犬ビンゴ大会は子ども達に人気!

臨時職員・パート職員の募集について

平成 28 年 4 月採用

- 募集期間 平成 27 年 11 月 16 日(月)～ 12 月 15 日(火)
- 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、調理員、介護支援専門員**
- 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 28 年 4 月 1 日現在で 59 歳までの方
- 選考方法 書類選考、面接により決定します

申し込み・問い合わせ 軽井沢町社会福祉協議会 総務係 (45-8113)
※職種、賃金等詳しくは申し込み時にお問い合わせください

急募

調理員 (厨房スタッフ) を募集しています。

詳しくは、
軽井沢町社会福祉協議会
総務係まで

【申し込み・問い合わせ】
45-8113

寄附のお礼

社会福祉事業指定寄附として
「夏の雲は忘れない」 軽井沢実行委員会 様 30,000 円

ちょっとひと休み

秋といえば、食べ物のおいしい季節です。
私は、毎年、栗ごはんやさんまが食卓に並ぶのを楽しみにし、ホクホク秋の味覚を堪能します。
そして、“食”だけでなく、“紅葉”も楽しみの一つです。
先日、雲場池に映る紅葉を見ながら、季節の移り変わりの素晴らしさをしみじみ感じました。赤や黄色に色づいたもみじやいちょう並木など、軽井沢にも多くの紅葉スポットがあります。
みなさんも秋を感じに紅葉散策に出掛けてみてはいかがでしょうか。(高梨)

表紙紹介

南保育園でのひとこま。
おむすびころりんの人形劇で、自分もその世界に入り込んでいます。いじわる爺さんが登場すると待ってました！と思わず身を乗り出して「だめだよ～」と、お人形に向かって叫びます!!

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 / FAX 46-2116
- *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・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

