

あつたがネットワーク

Vol.87

平成28年1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) FAX 46-2116 E-mail:karuizawashakyo@orion.ocn.ne.jp



- ② 会長年頭あいさつ
目赤ひとりぐらし交流会
- ③ 権利擁護相談会
ちいき活動みほん市
GOGOウォーキングについて
- ④ 大槌町バスツアー
在宅介護者の集い
- ⑤ 悠々だより
にこにこだより
ほかほかだより
- ⑥ 戦没者合同追悼式
高齢者ふれあいの旅
社会福祉大会
- ⑦ まちづくりリーダー養成塾
中部小学校福祉体験
- ⑧ 社協特別会員紹介
秋の足腰お達者教室
- ⑨ 健幸になるために
ちょっといいツボの話



会長
高橋 勝



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を申し上げます。

少子高齢社会、人口の減少、核家族化の進行や価値観の多様化等による地域のつながりは、益々希薄となり、既存の制度やサービスの枠組だけでは対応が難しい課題が顕在化しています。

本年は、東日本大震災から5年を迎え、災害に備える認識は深められたものの依然として各地域で予期せぬ自然災害が猛威を振るっている今日、こうした災害への復興支援活動を通じて、これからの地域づくりに向けた取り組みの手がかりやヒントがあるのではないかと考えます。

軽井沢町社会福祉協議会では、地域福祉を推進する核として住民の生活課題をいち早くキャッチし、地域で共に支え合う福祉コミュニティの実現に向け、皆様の協力と行政・関係機関と協働し事業を進めてまいりますので、一層のご支援とご協力の程よろしくお願い申し上げます。

** 軽井沢町赤十字奉仕団主催 **

ひとり暮らし高齢者交流会 参加のご案内

- ◆ 期 日 ◆ 平成28年2月5日(金) 午前11時45分～午後2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。
- ◆ 申込締切 ◆ 1月29日(金)

日本赤十字社寄付・社費収納状況報告

平成27年度収納額
2,818,648円

(内 訳)

- 戸別寄付 2,056,070円(4,083戸) … 皆さまからいただいた寄付金
- 日赤社費 742,500円(707名) … 日赤会員の年会費
- 募金箱等 20,078円

日赤寄付として「夏の雲は忘れない」軽井沢実行委員会 様 19,035円

皆さまからご協力いただいた寄付・社費で、国内災害救援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。皆さまのご協力、ありがとうございました。

権利擁護相談会・講座のお知らせ

1 心配ごと相談

日 時 平成28年1月8日（金）
午前9時30分～午後3時
場 所 木もれ陽の里 相談室
相談内容 差別、いじめ、夫婦問題等

2 弁護士無料相談

日 時 平成28年1月15日（金）
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

～これからの生き方を創造するライフ
デザインセミナー～（2回シリーズ）
日 時 1回目：平成28年1月21日（木）
午後1時30分～午後3時30分
2回目：平成28年2月25日（木）
午後1時30分～午後3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 1回目：エンディングノート
の重要性について
2回目：エンディングノート
の書き方について

問い合わせ/申し込み先
社会福祉協議会 地域福祉係 電話45-8113

おたがいさまを育てよう！ 第6回 ちいき活動みほん市を開催します！！

ボランティア・地域活動の体験会と紹介を通じて、互いに支え
合うまちづくりを進める「ちいき活動みほん市」を開催します。

今年は、みなまちサポートの活動状況報告会も同日開催！どなた
たでも参加できます！あなたも一度顔を出してみませんか？
きっと心が“ほっと”温まりますよ。

1. 日 時 平成28年1月31日（日）
午後1時30分～午後3時30分まで
2. 会 場 軽井沢町中央公民館 大講堂
3. 内 容 町内のボランティア・地域活動
NPO活動の体験と情報交換
●お見せ出し（体験コーナー）
●街かどインタビュー
●小中学生「まめ記者」体験活動など 多数
4. 参加費 無料・どなたでも参加できます！
5. 問い合わせ 軽井沢町社会福祉協議会
軽井沢町ボランティアセンター（45-8113）



中山道制覇！！

ウォーキングマップの提出をお忘れなく！！



1月末日まで
受付ます。

『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と地域づく
りを推進する事業として4年目を迎えました。

本年3月、各地区でのGOGOウォーキングの取り組み状況やウォーキングでの成果を参加者全
員で共有する「表彰式」を開催しますので、ウォーキングマップの提出をお願いします。

※なお、ウォーキングマップは完歩しなくても提出することで、地区のポイントになります。

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> 新軽井沢

参加者大募集! ~大槌町バスツアー~

本年は、震災から5年目を迎えます。
 今回のバスツアーは、平成28年3月11日に予定されている慰霊祭への参加と大槌町内を始め、東北の復興に向けた活動を目で耳で感じ取っていただくバスツアーです。
 皆さまのご参加をお待ちしております。

- 日時**：平成28年3月10日(木)～12日(土) ※2泊3日
出発：10日 午前7時 **帰着**：12日 午後7時頃 (予定)
- 行先**：宮城県～岩手県大槌町
- 宿泊先**：1日目(10日) 仙台市青葉区 東横INN 仙台駅西口中央を予定
 2日目(11日) 仙石線に乘車し沿線を視察します
 岩手県大槌町 民宿さんずろ家
- 定員**：20名
締切：平成28年2月15日(月)まで
費用：1名あたり20,000円(宿泊費・保険代含)



※なお、今回は、東北全域で祈念式典イベントが計画されており、現在参加に向けた日程調整中ですので、決まり次第お知らせします。詳細は社協までお問い合わせください。

「在宅介護者の集い」開催のお知らせ

□ 介護者学習会 (介護教室)

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、下記の内容で行います。

	開催日時	開催場所	内容 (講演および実技)
第37回	平成28年1月18日(月) 午後2時～午後3時	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 先生
第38回	平成28年3月10日(木) 午後2時～午後3時	木もれ陽の里 1階 休養娯楽室	「災害に対する家庭での備え」 軽井沢消防署員

□ 介護者交流会

在宅で、高齢者の方等を介護している家族の方を対象に、介護者相互に交流と、心身の元気回復を図っていただくための交流会を、下記のとおり行います。

	期 日	場 所	参加料
日 帰 り	平成28年2月16日(火)	佐久市内 飲食店	500円
	平成28年3月30日(水)	佐久市内 温泉施設	500円

【問い合わせ・申し込み先】 在宅福祉サービス係 電話.0267-45-8508 FAX.0267-46-2116

(軽井沢町委託事業)

戦後70年輕井沢町戦没者合同追悼式が厳かに行われました

戦後70年の節目にあたる追悼式が、11月20日開催され、147名の方にご参列いただきました。

当日は、旧輕井沢の柳澤廣さんによる戦争体験の語りや、輕井沢町遺族会による、写真・遺品の展示やスライド上映が行われました。参加者は戦争当時の語りや遺品に心打たれ、平和への誓いを新たに決意しました。



柳澤 廣 さんによる戦争体験の語り

高齢者ふれあいの旅



11月26日(いいふろの日)にひとり暮らし高齢者ふれあいの旅に総勢66名で群馬県甘楽町の“こんにやくパーク”と“磯部温泉 磯部ガーデン”に行ってきました。

“こんにやくパーク”は工場の見学より、こんにやく料理のバイキングに夢中!こんにやくのお土産をたくさん購入してきました。磯部温泉では「いつもひとりで食べているからみんなとの食事は楽しい」「いいお風呂だったよ」と楽しんでいただけたようです。

次回も思い出に残る旅行を計画しますので、お楽しみに!

12月6日 社会福祉大会が開催されました!



今回は、「親子学～みんなで子育て!笑顔の明日へ～」をテーマに、長野県を主軸に活躍しているタレント・ミュージシャンの三四六さんを講師としてお迎えしました。一人ひとりが「親子関係」を振り返り、子どもに対して配慮すべきこと・かけてあげるべき言葉など、未来を担う子ども達へ地域ぐるみの子育てと教育環境充実の重要性を熱く語っていただきました。

時折混じるユーモアのある話に会場も盛り上がり参加者の皆さんも満足!

また、社会福祉功労者への表彰式典も行われ、下記の皆さんに会場から温かい拍手が贈られました。

《被表彰者一覧》

(順不同・敬称略)

氏名	表彰事項	附記
遠山 三江子	社会福祉功労者	輕井沢町ひとりぐらしの会11年
離山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13年
輕井沢中学校 生徒会	社会福祉協助者	岩手県大槌町への復興支援活動
輕井沢東部小学校 児童会		
輕井沢中部小学校 児童会		
輕井沢西部小学校 児童会		

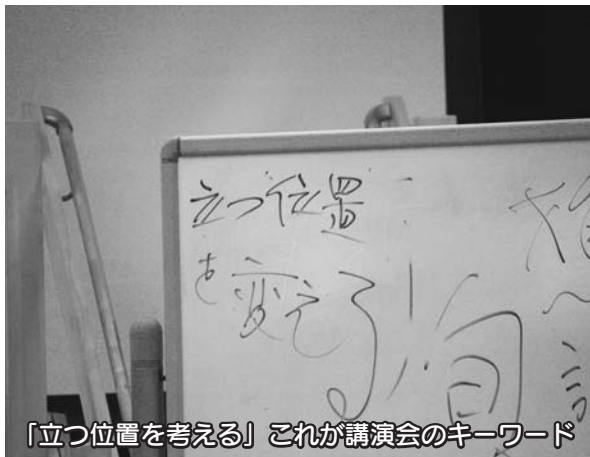


受賞された皆さん
おめでとうございます

「やねだん」の豊重哲郎さんの 講演会が開催されました!!

11月27日に開催の「まちづくりリーダー養成塾」では、かごしまけんかのやししくらちょうやなぎたに鹿児島県鹿屋市串良町柳谷地区の町内会長で、全国を講演会で飛び回っておられる豊重哲郎さんを講師にお招きし「ボランティア・地域活動は感動の連鎖反応!!」と題してご講演いただきました。

豊重さんはやねだんで（“やねだん”は柳谷地区の通称です）の実践事例をもとに青少年育成、企業経営、地域おこし、地域ブランド製品のプロデュースまで幅広い知識を軽井沢町に提供してくださいました。受講者のみなさんそれぞれが軽井沢町のこれからについて考える機会になったのではないのでしょうか。



「立つ位置を考える」これが講演会のキーワード



住民活動には「分析」が大切!と熱弁!

ふくしってなんだろうね!?

中部小学校4学年の活動記録

中部小学校では、毎年、国語の授業を拡大させて児童たちの「感性や想像力」を培うために障がいを持つ方々との出会いと交流を深めています。

今回は、聴覚障がいを持つ関真介さんとの交流会。交流会を開くにあたり、先生方や関係者も夜遅くまで検討を重ねて当日を迎えました。

交流会で心に残ったコトバ。それは耳が聴こえず「不自由だけれど不幸ではない」というもの。児童たちの心にはどう伝わったのでしょうか。



4年生全員の目が関さんに釘付けに!

● 社協特別会員紹介 ●



1. 企業名
軽井沢学園
2. 業 種 児童養護施設
3. ひと言 終戦後、戦災孤児施設としてスタートした軽井沢学園には、現在2歳から18歳までの子ども46名が親と離れて暮らしています。入所の理由は様々ですが、幼稚園小中学校それぞれの学校へ通いながら、皆元気いっぱい暮らしています。

取材：地域福祉係 佐藤友晴



1. 企業名
司法書士・土地家屋調査士 美才治事務所
2. 業 種 登記手続・測量業務
3. ひと言 当事務所の開業は昭和47年です。業務は職責上重い注意義務が課されています。業務を進めるにあたり、本人・意思確認等は自ら行います。この仕事をして良かったと思う時は、お客様に喜んでいただいた時です。

取材：地域福祉係 土屋慎一



1. 企業名
笹沢建設株式会社
2. 業 種 総合建設業
3. ひと言 昭和43年の創業以来、軽井沢の別荘建築を主体とする総合建設業者として、軽井沢発展の歴史を共に歩んでまいりました。今後も建築を通じ、軽井沢のブランド力の向上に貢献できる企業を目指してまいります。

取材：総務係 山辺修一

社協特別会員にご協力 ありがとうございました

5月よりお願いをしております特別会費につきまして、下記の方からご協力頂きました。皆様からお預かり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。

社協特別会員に協力いただいた会員様 (有)フラワーメイト 様



足腰お達者教室

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「足腰お達者教室」に沢山の方々のご参加をいただきありがとうございました。

今回は栄養士の栄養士をお招きし高齢になってからの食事のあり方や健康寿命を延ばすには3つの年齢（骨、腸、血管）を若く保つ食事などを学びました。併せて体力測定も行い、みなさん一生懸命取り組みました。

今回学ばれた知識をもとに、次回の足腰お達者教室にも元気にお越しください!





寒さが厳しく、外でのウォーキングや運動が遠ざかる時節になりました。寒さにより、いつの間にか身体に力が入り肩や腰など筋肉が強張っている方も多い時期です。腰痛の原因の一つである血行不良は日々のストレッチで改善することが可能です。無理をせず、暖かい家の中で気持ちよくストレッチを行ないましょう。



①



②



③

※ストレッチは痛みの出ない範囲で行いましょう!

●腰痛予防●

ストレッチに挑戦

- ①左右の腰や背中が均等に伸びるように、天井を押し上げる感覚で。
- ②ゆっくりと、上半身を前に倒す。
(頭が“くらっ”としないように注意)
- ③床にすわり、足をひらき左右の足の裏を合わせる。
(膝をできるだけ、床に近づける)

次回は、『腰痛予防～日常生活で気をつけたいこと～』の予定です!

ちょっといいツボの話し

～Let's 東洋医学～

<二日酔い> ついついお酒を飲みすぎてしまう機会が増える季節ではないでしょうか。今回は二日酔いについてのお話です。

二日酔いで頭痛が起こるのは、東洋医学的に、頭の中で清い水が減り、汚れた水が停滞、頭痛やめまいを引き起こすと考え、吐き気は、飲み過ぎで胃腸の中に湿気と熱が生じ、水の流れが悪くなるためと考えます。そんな時に一刻でも早く苦痛を改善するためのお手伝いをするツボの紹介です。飲み過ぎた時は、水分補給をするのも早く回復する為に必要なことです。くれぐれもお酒の飲みすぎには気をつけましょうね。

●処方例●

(頭痛)

百会：頭のてっぺんで左右の耳たぶを結んだ線のまん中。両手のひとさし指で頭の中心に向け強く押す。一回一分間で五回くらいじっくりと押し揉みほぐす。

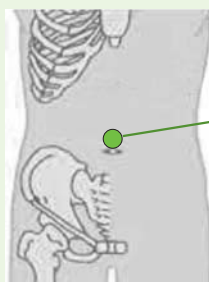
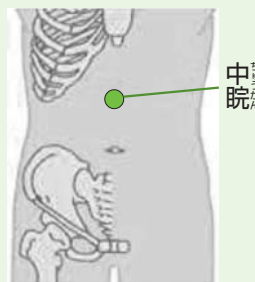
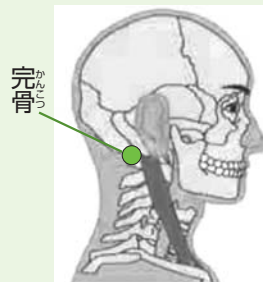
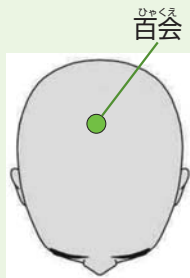
完骨：耳たぶの後ろにある、とがった骨の所。ゆっくりとじわじわと押すようなイメージで圧迫。

(胃の不快感)

中腕：へそから指5本分上。

水分：へそから親指1本分上。

太衝：足の甲で親指と人さし指の骨の合わせ目。
熱過ぎないお灸で刺激。



※冷やしたほうが気持ちいいときは冷やし、温めたほうが気持ちいいときは温めましょう。
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。

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28年1月5日(火)～1月15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（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、賃金等詳しくは申し込み
 時にお問い合わせください。

ちょっとひと休み

～たら・でも・こそこの思考～

今から、10数年前は介護の仕事をしていました。そこで毎日訪れる大勢の利用者のみなさんに「〇〇したらね～、〇〇でも大丈夫ですよ～」と良く話していました。仕事に行き詰る瞬間を迎えるたびに思い出すのが、「たら・でも」は逃げ口上、つまり、今乗り越えなければならない課題や、やり遂げなくてはならないことがあるからこそ言う言葉である「〇〇だからこそ!!」という思考に切り替えなくてはいけないと目の前にいる高齢者の皆さんに教えてもらいました。
 外出する機会が少なくなったからこそ「じいちゃんの墓参りに行きましょう!!」お風呂が嫌いになったからこそ「天然温泉へ行きましょう!!」、ボランティア・地域活動が今この時代に必要だからこそ…。この後の言葉はナイショです。 (土屋)

表紙紹介

軽井沢幼稚園の餅つき大会でのひとコマ。
 みんなの「よ～いしょ!!」の掛け声に二人の杵をおろすタイミングもぴったり。この日は頑張ってみんなで二日つきました! お餅は歯ごたえ抜群、お味も好評!!

寄附 寄贈のお礼

- 社会福祉事業指定寄附として
軽井沢そばの会 様 …………… 50,000 円
- 追分区様より公民館の備品入替に伴い、机とイスを寄贈いただきました。社協の各事業で有効に活用させていただきます。

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 / 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

