

# あつたが ネットワーク

平成28年5月1日

No.89

社協かるいざわ

社協は、社会福祉協議会の略称です



- 予算・事業計画 ..... 2 P
- 社協会員募集、日赤の寄付のお願い ..... 3 P
- 野あざみイベントPR・権利擁護相談  
ひとり親家庭親子遠足 ..... 4 P
- シリーズ健幸になるために  
ちょっといいツボの話 ..... 5 P
- 足腰お達人教室  
GOGOウォーキング表彰式&フォーラム ..... 6 P
- 希望の旅PR・3.11バスツアー報告・大槌中交流 ..... 7 P
- 社協特別会員紹介・ほかほかだより ..... 8 P
- にこにこだより・悠々だより  
熊本地震災災害義援金のお願い ..... 9 P

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

<http://www.karuizawashakyo.co.jp/>

# 予算概要

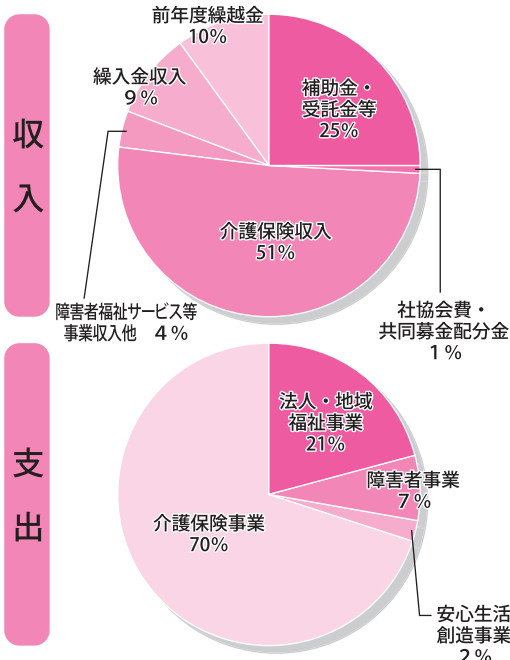
## 平成28年度社会福祉協議会予算について

社会福祉協議会では社会情勢が多様化する中、地域住民の身近な相談窓口として、心配ごと相談所を始め、認知症相談室、障害者相談支援事業所、権利擁護センターからいざわ等相談体制の充実を図り、人としての尊厳と人権を尊重し、援助を必要とする人が、心豊かに地域社会の一員として生活が継続できるよう事業を展開してまいります。

### 【収入】 472,886千円

(単位：千円)

	一般	介護保険	計
町補助金	55,000	0	55,000
町受託金	61,123	0	61,123
県補助金	294	0	294
県受託金	121	0	121
会費	3,581	0	3,581
共同募金配分金	3,271	0	3,271
介護保険報酬	0	240,893	240,893
障害者福祉サービス等事業収入	2,419	957	3,376
寄付金	100	1	101
事業収入	13,667	1,005	14,672
繰入金収入	2,002	41,416	43,418
前年度繰越金	986	44,714	45,700
その他	158	1,178	1,336
計	142,722	330,164	472,886



### 【支出】 472,886千円

◆一般		
法人・地域福祉事業	98,121千円	(人件費・地区社協助成金・ボランティア活動・家族介護支援事業・移送サービス他)
障害者事業	32,126千円	(地域活動支援センター運営他)
安心生活創造事業	12,475千円	(配食サービス・見守り・ルイザ券他)
◆介護保険		
介護保険事業経理区分	330,164千円	
●居宅介護支援事業	33,440千円	(ケアプラン作成)
●訪問介護事業	28,435千円	(ホームヘルプサービス)
●通所介護事業	104,649千円	(デイサービス)
●短期入所生活介護事業	70,597千円	(ショートステイ)
●福祉用具貸与事業	15,855千円	(ベッド・車椅子等貸し出し)
●小規模多機能型居宅介護事業	41,642千円	(ヘルパー・デイ・ショート 通称：まさちゃん家)
●認知症対応型共同生活介護事業	34,588千円	(グループホーム 通称：くにちゃん家)
●その他	958千円	(障害者福祉サービス事業等)



## 平成28年度社会福祉協議会の主な事業を紹介致します

### ◆地域福祉推進・高齢者・戦没者遺族福祉・青少年・児童福祉推進及び福祉学習

- 地区社協設置推進 ■地域交流会・懇談会などの活動支援 ■地区社協福祉活動推進員研修会の開催
- 住民支え合い(災害時等)マップ作成 ■健康推進事業(軽井沢GOGOウオーキング) ■地域福祉講座 ■歳末慰問事業
- ひとり暮らし高齢者ふれあいの事業 ■戦没者合同追悼式 ■ひとり親家庭親子遠足 ■町内の小中高校の福祉学習に協力
- 社会福祉普及校の指定及び助成 ■安心ほっと生活サポート事業 ■まちの縁側作り

### ◆権利と生活を守ります

- 生活福祉資金 ■日常生活自立支援事業の実施 ■金銭管理財産保全サービスの実施
- 心配ごと相談事業(毎月10日)の実施 ■権利擁護センターからいざわの運営

### ◆障がい者福祉サービス

- ★障害者相談支援事業所の運営 ■在宅心身障がい者(児)希望の旅の実施
- 地域活動支援センターの運営 ■障がい児放課後子どもプラン事業

### ◆介護保険事業・・・介護を支えます

- 指定居宅介護支援(ケアプラン作成) ■指定居宅介護サービス(デイサービス/基準該当型ショートステイ/ホームヘルプ/福祉用具貸与)
- 地域密着型サービス
- 指定小規模多機能型居宅介護事業「まさちゃん家」 指定認知症対応型共同生活介護事業(グループホーム)「くにちゃん家」
- 福祉サービス 配食サービス ひとり暮らし高齢者安否確認「こんにちはコール」 ■認知症相談室の開設

# 社協会員募集

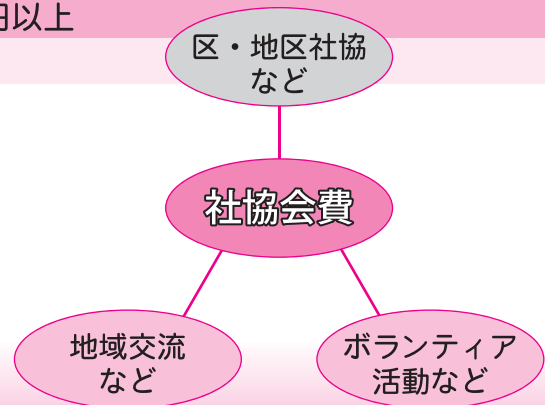
社会福祉協議会は、誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指して、住民と協働で住みよい町づくりに向けた取り組みを進めるのが主な役割です。この取り組みを円滑に運営するために皆さまから会費を募り会員として参加・協力いただくことで、福祉に対する理解と関心を深めながら様々な地域活動を共に支えていく地域社会の実現を目指しています。

## 会費の種類

- ①一般会費（一戸） ……………500円  
（広く住民の皆さんから） → 区の協力により隣組を通して依頼します。
- ②賛助会費（1人） ……………1,000円  
（社協活動に賛同する個人から） → ご連絡ください。いただきに参ります。
- ③特別会費（1社） ……………3,000円以上  
（法人、商店、団体から） → 直接お願いに参ります。

## 会費の使い道

昨年は一般4,114戸・賛助190名・特別262社の方々に会員登録いただき、3,506,000円を地区社協等の活動に還元いたしました。皆さまからお預かりした会費は地域福祉推進を目指し、有効に活用させていただきますので今年もよろしくお願ひします。



日本赤十字社

## 赤十字の活動資金にご協力をお願いします

### 主な事業

救急法等の講習会

災害救護活動  
国際活動

看護師養成

青少年赤十字  
赤十字奉仕団活動

医療事業・血液事業  
社会福祉事業

5月から日本赤十字社活動資金募集が始まります。近日中に担当の赤十字奉仕団の方や（会費）、区の役員の方（寄付金）が活動資金の募集にお伺いしますので、ご理解ご協力をお願いいたします。

皆さまからお預かりした寄付と会費から、毛布・緊急セットなどが整備され、被災地へ届けられます。そのほか、左記諸事業へ活かされます。



### 【募集金額】

- 寄付金（1世帯）…500円（目安額） ⇒ 区の協力により集めます
  - 会費（日本赤十字社の会員）…1人1,000円以上⇒地区の赤十字奉仕団を通じて集めます
- \* 新しく会員になっていただける方は、随時、社協事務局で受け付けております。

日本赤十字社は、人間のいのちと尊厳を守るため、さまざまな活動をしています。

■ 問い合わせ先：「日赤長野県支部軽井沢町分区」地域福祉係 ☎ 45-8113

## 地域の縁側「野あざみ」活動紹介・交流会のご案内

野あざみがオープンして1年が経ち、地域の皆さんが毎週水曜日を楽しみにしてくださっているようです。

野あざみの活動趣旨は、「介護者のための交流と学びの機会を提供し、お互いに元気になること」です。

そこで、5月から下記のとおり交流会・イベントを予定していますのでご案内します。



5月	「介護は笑顔から」～寄席・林家さんば師匠～	25日(水) 14:00～14:45
7月	「介護保険基礎知識 上手に使う制度とサービス」～町地域包括支援センター～	
9月	「認知症介護の基本」～認知症ケア専門士～	
11月	「あなたも私もビューティーペア」～地域訪問型美容師さん～	
1月	「施設入所の基礎知識」～町内ケアマネジャーさん～	
3月	「クラシックの調べ」～軽井沢ファミリーオーケストラのアンサンブル演奏会～	

■問い合わせ先：Café あざみ亭(縁側 野あざみ) ☎ 41-5118 / 社会福祉協議会 ☎ 45-8113

## 介護者交流会・研修会が開催されました！

皆さん、日ごろの介護・ご家族のお世話にお疲れではありませんか？社会福祉協議会では、定期的に介護者同士の交流と親睦を深め、介護生活に必要な情報や介護者自身の心身のケアを目的とした事業を行っています。

介護は「ゴールの見えないマラソン」に例えられます。介護者も当事者も無理せず、お互いが自分らしく暮らせるよう今後も支援を続けてまいりますので、大勢の皆さんのご参加をお待ちしております。



■問い合わせ先：在宅福祉サービス係 ☎ 45-8508 担当：荻原・小川

## 権利擁護相談のお知らせ

### 心配ごと相談

～日常生活のあらゆる悩みごとの相談に応じます～

期 日	平成28年5月10日(火) 平成28年6月10日(金)
時 間	午前9時30分～午後3時
場 所	木もれ陽の里 会議室
相談内容	差別、いじめ、夫婦問題など

### 弁護士無料相談

期 日	平成28年6月20日(月)
時 間	午前10時～午後3時
場 所	木もれ陽の里 会議室 (個別相談のため、要予約)
定 員	8名 先着順
相談内容	土地問題、不動産関係、遺産相続や成年後見制度など、法律に関すること

■問い合わせ先/申し込み先：地域福祉係 ☎ 45-8113

## ひとり親家庭親子遠足参加者募集！

母子・父子家庭の皆さんの交流と親睦を図るため、ひとり親家庭親子遠足を企画しました。

今年は、安曇野の自然と文化に触れられるレクリエーション型の公園「国営アルプスあづみの公園」に行きます！

ぜひこの機会に親子で参加して、広々とした自然豊かな公園を満喫しませんか？

日 時 平成28年7月9日(土)  
行 先 国営アルプスあづみの公園  
堀金・穂高地区

詳しい内容については、後日区回覧でお知らせいたします。

■問い合わせ先：地域福祉係 ☎ 45-8113



けんこう  
健幸になるために

腰痛は、重いものを持った時や畑仕事をした時にだけ起こることではありません。普段と変わらない生活をしていても、ちょっとした拍子で腰痛を引き起こしてしまう事が多々あります。少し注意をはらうだけで、日常生活で起こる腰痛を防ぐことができます。今回は、腰痛を起こしやすい動作と気をつけたいポイントについて説明します。

【腰痛を防ぐ正しい姿勢】

①床に置いてある物を拾う



ポイント

●必ず、両膝を曲げてお尻をおとして拾うようにしましょう。足を広く開いて、姿勢が安定すると腰への負担が軽減されます。

②高い所にある荷物を降ろす



ポイント

●無理に手を伸ばすと、背中が大きく反ってしまいます。腰が大きく反らないようにします。

③洗面所で顔を洗う



ポイント

●足を広めに開いて姿勢が安定するように立ちましょう。体を前屈みにしない様に膝を曲げ重心を落とします。

～次回は、『はじめよう！ウォーキング！！』の予定です♪～

ちょっといいツボの話し

～Let's 東洋医学～

<5月病>

4月からの新しい環境に適応できず焦り、ストレスを感じ、気持ちが落ち込むなど気づかぬうちに肉体的な疲労と精神的な緊張が溜まってしまうことがあります。ゴールデンウィークの長い休みを挟むことによって急激に無気力、無関心になることから5月病とも言われています。特に春は東洋医学でも『春は肝の弱る時期』といわれており、五臓六腑のなかでも肝は自律神経とも関係が深いと考えられています。肝の失調による気の巡りが低下して『気滞』といわれるような張る症状、詰まるような症状が出る事が多い季節でもあります。なんとなく気分が落ち込む、疲れやすい、仕事や勉強、家事などに集中できない、眠れない、イライラする…そんな症状を少しでも改善して生き生きとした毎日を送りたいですね。

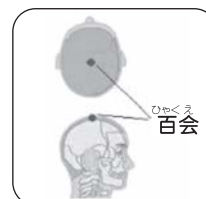
●処方例●

**百会**：頭のとっぺん。左右の耳の先端を結んだ線と正中線の交わったところ  
※つま楊枝5本くらいを束ね、軽くツボをたたくように刺激をする

**湧泉**：足裏親指根元の、ふくらみのすぐ後ろ。凹んだところ

**内関**：手のひら側、手首のしわ中央から指三本分下がる

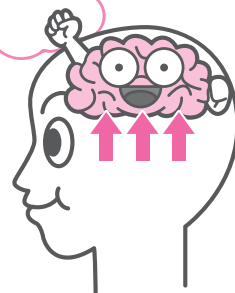
**太衝**：足の親指と次指の間を甲に沿ってたどり、二つの骨が合わさったところ  
※指先などで少し痛いくらい刺激を与える



## 足腰お達人教室のお知らせ

今年度も「足腰お達人教室」を前期と後期で各地区公民館にて開催いたします。

前期は6月～7月にかけて、大好評の「井上かず子先生」による楽しみながらできる簡単な脳トレを行います。詳細については、6月号の町広報及び区回覧でご確認ください。大勢の方のご参加をお待ちしております。



## 軽井沢GOGOウォーキング KARUIZAWA GOGO WALKING

### 軽井沢 GOGO ウォーキングフォーラムを開催！！

3月26日（土）、中央公民館において健康づくりについて考えるフォーラムを開催しました。

4回目となる表彰式では、「中山道制覇！ウォーキングマップ」上で530kmを踏破した方に完歩賞を授与。多くの方に日々のウォーキングに取り組んでいただきました。

長野オリンピックスキースキーノルディック複合で活躍された荻原次晴さんが講演。

アスリートとして培った知識と経験をもとにポールを使用した効果的なウォーキングの方法を教えてくださいました。

ウォーキングは認知症予防にも効果があると言われております。健康づくりに関心が高まっている今日、ウォーキングを通じ、さわやかな汗を流してみませんか？

受賞おめでとうございます。



#### 〈表 彰 式〉

- ★ゴール達成者が多い地区『健康大賞』 …… 新軽井沢区
- ★参加比率が高い地区『絆大賞』 …………… 塩沢区
- ★完歩者 ……………70名

## 「中山道制覇！ウォーキングマップ」をバージョンUP！！

平成28年度版ウォーキングマップは、1kmごとにマス目を塗って進んでいくだけでなく、「中山道ウォーキングクイズ」を取り入れました。更に健康づくりや福祉活動参加にポイントが付く“健幸マイレージ制度”を導入。ポイント達成者にはプレゼントを用意しています。

マップの発行は、5月中旬の予定です。ぜひ、チャレンジしてみてください。



■問い合わせ先：地域福祉係 ☎ 45-8113

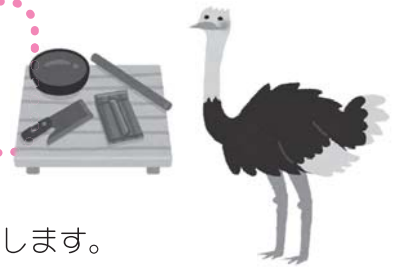
## 心身障がい者(児)希望の旅参加者募集！

今年の希望の旅は、そば打ちやパン作りなどの体験をし、動物とのふれあいもできる「みはらしファーム」に行きます！

外出から遠ざかっている方も、ぜひこの機会と一緒に楽しい旅をしてみませんか？



日時 平成28年7月2日（土）  
行先 みはらしファーム（伊那市）



詳しい内容については後日、区回覧でお知らせいたします。  
併せて当日お手伝いしていただけるボランティアの方も募集いたします。

■問い合わせ先：地域福祉係 ☎ 45-8113

## 行ってきました！大槌町バスツアー

震災から5年目の3月11日、軽井沢町から総勢21名の参加者と共に、2泊3日の行程で岩手県大槌町を訪問しました。1日目は同じく三陸沿岸で津波の被害を受けた陸前高田市を經由し大船渡市に滞在。「奇跡の一本松」を見学し、偶然通りかかった近くの町内会長さんから震災当時の貴重なお話を伺うことができました。



陸前高田市の奇跡の一本松

2日目は大槌町へ。大槌町の主催する「大槌町東日本大震災津波追悼式」に参列し、大勢の関係者と一緒に献花を捧げました。

震災から5年が経過した“重み”とあたり前の生活がどれだけ貴重な時間なのかということを改めて知ることとなりました。

## 大槌学園中学部と軽井沢中学校との交流会が行われました

4月13日、軽井沢中学校全生徒が4月に竣工した新校舎に、岩手県大槌学園9年生（中学3年生）91名を迎え交流会が開催されました。この交流会は、大槌学園が修学旅行の日程に、交流が続く軽井沢中学校を訪問したいとの思いが実現したものです。

吹奏楽部のオープニングで幕を開けた交流会では、両校の今までの交流の軌跡を振り返り「絆」の大きさを再認識する機会となりました。

最後は、両校がお互いにエールを交わし、友情を確かめました。今後も、軽井沢中学校と大槌学園の親善交流から目が離せません。



# 社協特別会員紹介



- ①企業名  
株式会社 松屋
- ②業 種 LPガス・自動車燃料  
・家庭燃料・米穀・石油製品他
- ③ひと言 大正9年創業。お客様の快適な暮らしをサポートするため、各種エネルギーをお届けするガス事業部、質の高いサービスをご提供する石油事業部、安心して豊かな食生活をお手伝いする食品事業部の3つの事業が主軸です。

取材：地域福祉係 土屋 慎一



- ①企業名  
(株)サンファーム軽井沢
- ②業 種 農業(トマトのハウス栽培)
- ③ひと言 高冷地の軽井沢でハウス栽培により最高品質の高糖度トマト「アメーラ」と「ルビンズ」の通年生産を行っています。通年就労でき、休みや勤務時間に配慮した勤務体制を整え、子育て中のお母さんでも働きやすい職場です。

取材：地域福祉係 佐藤 友晴



- ①企業名  
土屋歯科医院
- ②業 種 歯科医院
- ③ひと言 昭和51年開業、今年で40年目になります。お子様からご年配の方まで予防処置に力を入れ、矯正・審美的治療・インプラント治療など幅広い要望にお応えし、地域医療に貢献できるよう努めています。

取材：総務係 山辺 修一



デイサービスセンター発

## ぽかぽか便利

レクリエーションの一環で、紙芝居を行っています。

昔懐かしい拍子木の音で始まり、スタッフが感情豊かに物語を進めていくと利用者さんからは拍手喝采です。「懐かしかった!」「昔は水あめを食べながら見たわね」と昔を思い起こしながら生き生きとした表情の利用者さん。全て“手作り”で語られる紙芝居は皆さんの思い出の「宝庫」です。





# はここにこだより

3月10日、11日に研修旅行に行ってきました。  
 研修旅行は、参加する保護者・利用者の皆さんが交流を深め、さまざまな体験・経験を積むことを目的とした大切な行事のひとつです。

1日目は、初めて観る利用者がほとんどの劇団四季「ライオンキング」を観劇。華やかな衣装や舞台セット、生演奏に合わせた迫力のある演技に魅了されました！



上野・国立科学博物館  
「恐竜博」

2日目は、NHKスタジオパーク、上野恩賜公園をそれぞれ散策。国立科学博物館では科学研究所の歴史を知ることができ、様々な体験をする機会となりました。

## 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」

現在、くにちゃん家では屋内でできる活動として作品作りや風船バレー等を行っています。

菜の花や紫陽花を折り紙で折り、全員で色のバランスを考えながら作品を仕上げています。風船バレーは自然と顔と腕が上がり、上半身の運動につながっています。

全員で行うことで会話や笑顔が多く見受けられます。



# 平成28年熊本地震災害義援金のお願い

社会福祉協議会では日本赤十字社長野県支部を通じて、熊本地震により被災された方々を支援するため、義援金（義援金名称「平成28年熊本地震災害義援金」）を受付けております。また、町内4ヶ所に募金箱を設置しておりますので、皆さまの温かいご支援、ご協力をお願い申し上げます。

※物資については、受付はしていません※

- 受付窓口 木もれ陽の里内 社会福祉協議会
- 受付期間 平成28年4月15日（金）から平成28年6月30日（木）
- 募金箱設置場所 役場・軽井沢病院・中央公民館・木もれ陽の里
- 問い合わせ先 地域福祉係 電話 45-8113

《社協窓口受付》 ～ご協力ありがとうございます～

熊本地震被災者救援の会	様 84,164円	軽井沢ペンション組合	様 20,000円
大日向区	様 13,572円	石川幸男	様 10,000円

# 平成28年度の新しい「ルイザ券」は青色です！

## 平成28年度の新しい「ルイザ券」は青色です！

★ルイザ券は“困りごと”を助けてもらった“お礼”としてお願いした人から、手伝った人に渡します。町の商店で地域通貨として使用することにより地域の活性化に役立ちます。



\*ルイザ券について詳しく知りたい方は  
社会福祉協議会（電話45-8113）に  
お気軽にお問い合わせください。

平成28年4月現在  
(ほっと会員262名・サポート会員300名)

## ちよっとひと休み

「下流老人」という書籍をご存知ですか？昨年流行語にもなりました。著者は、NPO法人ほっとプラス代表理事、反貧困ネットワーク埼玉代表、ブラック企業対策プロジェクト共同代表の藤田孝典さん。若手ですが、最近テレビ番組等への出演回数も増えていきますね。

若者も高齢者も立たされている状況に大きな変わりはなく、個人的課題とされている貧困や離職等について、政策・国策に大きな課題があると説明しています。

そして、著書の最後に、「下流」にならないための対策として、“ご近所付き合い”を積極的に推進して行こう、とあります。自分が困ったとき、周囲の誰かが必ず“目や手や心”を傾けてくれる状態を創り出すことが「下流」に歯止めをかけるというのです。では、どうしたら上手なご近所付き合いが出来るでしょう？

答えは… そうだ！社協に聴いてみよう!!

## 表紙紹介

西保育園の入園式のひとコマ。両親と初めて離れる瞬間はどの子も泣き虫さん。「自分もそんな時期があったんだなあ」と取材しながら子どもの頃にタイムスリップ。そんな中カメラを向けると満面の“にんまり顔”に出会うことが出来ました！

さあここから勝負だよ!!

## 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
- ◆指定認知症対応型協同生活介護事業「くにちゃん家」  
(グループホーム) …… 電話45-8641 / FAX 45-8900

### ホームページはこちら！



◀ 軽井沢町  
社会福祉協議会



◀ ボランティア  
センター

