

あつたが ネットワーク

平成28年7月1日

No.90

発行/軽井沢町社会福祉協議会



- 法人事業・決算報告 2 P
- 熊本地震への募金活動 3 P
- ウォーキングマップ&健幸マイレージ・にこにこだより(新) 4 P
- 健幸シリーズ『はじめよう！ウォーキング！』
ちよっといつボの話 5 P
- 心の『こえ』に寄りそって(新) 6 P
- 社協特別会員紹介・ルイザ券の使えるお店が増えました! 7 P
- サマチャレボランティア・大槌町児童との野球大会参加者募集
熊本地震義援金窓口取扱状況報告 8 P
- 心配ごと相談・司法書士相談・権利擁護セミナーのお知らせ
ひとり親家庭学習ボランティア等募集 9 P
- ふれあい祭り開催決定!・採用試験受験案内 10 P

つながりを“ちから”に
～つながりが地域を
笑顔に変える!

平成27年度 社会福祉協議会事業報告

軽井沢町社会福祉協議会では、生活困窮者自立支援法の施行を受けて、生活就労支援センター（まいさぼ出張所）を開設。これまでの福祉制度だけでは対応できない問題解決に向け、福祉・保健・医療、更には就労支援や司法等の専門関係機関と連携し自立した生活が営めよう支援システム作りに取り組んでまいりました。また、相談支援事業の充実に向け、心配ごと相談を始め、障害者相談支援事業所、認知症相談室、権利擁護センターからいざわ等を常設。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、住民の身近な相談窓口として、総合的な相談体制で対応してまいりました。

認知症が原因と思われる行方不明高齢者や高速道路の逆走問題等、認知症を社会全体で見守り支える地域環境づくりが期待されている現在、地域をはじめ、警察署、金融機関、地元企業等に職員が出向き、認知症への理解と社会全体で支える支援体制作りに向け、「認知症サポーター養成講座」を町内で開催いたしました。社協としての役割と、生活を支える視点で関係機関と連携し事業を進めてまいりました。

ボランティアセンターでは、2025年団塊の世代が後期高齢者に到達する超高齢社会の対応に備え、地域づくりの担い手養成を含む「まちづくりリーダー養成塾」を開催。なお、この取り組みが県域で関心を呼び、各地域に活動の輪が広がりました。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。

主な実施事業

☆理事会	5回開催
☆評議員会	5回開催
☆常任理事会	3回開催
☆第22回社会福祉大会	352名
☆第11回ふれあい祭り	約2,000名
☆軽井沢町GOGOウォーキング	1回33名
☆弁護士による高齢者・障がい者の権利擁護相談	3回15件
☆ひとり暮らし高齢者ふれあいの旅事業	66名参加
☆町内小中高校の福祉学習への協力	6校
☆在宅心身障がい者（児）希望の旅	66名参加
☆ちいき活動みほん市	出展42団体 約200名参加
☆平成27年度災害ボランティア活動フォーラム	11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1,449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18,016件
☆ボランティアセンター運営委員会	9回開催

平成27年度歳入歳出決算額

(単位：円)

歳入 503,221,083円		歳出 411,862,399円	
町県補助金	46,015,037	法人運営事業	48,969,527
町県受託金	54,850,006	地域福祉事業	24,982,511
会費、共同募金配分金	6,633,180	共同募金事業	2,956,396
介護報酬	218,435,256	地域活動支援センター事業	31,299,089
諸収入	18,538,482	生活支援事業	13,466,358
繰入金	49,029,795	介護保険事業	277,236,272
繰越金	109,719,327	安心生活創造事業	12,952,246

※ 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。

あんたん頑張れば明日ん仲間のつないでくれるけんね!

(注釈:あなたの頑張りは、仲間たちが明日の希望につないでいってくれるからね。)

熊本地震から2カ月が経過。現在多くの関係者による現状回復のボランティア活動や義援金の募集活動が各地で行われています。軽井沢町でも多くの仲間が思いを一つに頑張りました!

軽井沢高校生徒会による街頭募金活動

「熊本地震の募金にご協力お願いします!」生徒会メンバーの声が軽井沢駅自由通路に響きます。

5月2日・6日の2日間で103,313円の義援金を、軽井沢町社協を通じて日本赤十字社へ届けました。



熊本まで届け!軽高生の思い!



しっかりと学生たちのバトンを引き継ぎます!

中部小学校児童会による募金活動

中部小学校児童会からは合計45,424円の募金をお預りしました。

熊本地方の子どもたちに、早く笑顔が戻りますように…



児童の皆さんからの願い、受け取りました!

ボランティアセンター登録グループ“信州六弦実行委員会”による熊本地震災害支援コンサート

佐久市市民交流ひろばで行われた“ストリートライブ”。当日は天候に恵まれ大勢の方々が募金活動にご参加され、58,176円の義援金を実行委員会からお預かりしました!

代表の田中さんより、熊本を震源とする地震被害について、「何かしなければいけない!の気持ちが伝わり、いつもの仲間が集まりました!これからも続けて行きます!」と力強いメッセージをいただきました。



メンバーの皆さんありがとうございました!

熊本市での災害ボランティア活動に参加して

熊本市出身で軽井沢町在住の野間征洋さんは、5月11日～18日まで熊本市を中心に災害ボランティア活動を行いました。今回の活動は野間さんの心にどのように映ったのかお聞きしてみました。

Q どんな活動をされたのでしょうか?

約1週間車中泊で、熊本市災害ボランティアセンターを中心に先祖様の墓のある御船町や震度7の地震に2度見舞われた益城町で活動しました。主に全半壊した家屋内の整理を行い、災害ボランティアセンターを訪れる各地のボランティアさん達とも情報交換をしました。活動中、体育館の床上に布団を敷いて過ごす方々の多さに目を奪われ、地震のショックや今後の生活への不安で体が動かない人たちが大勢生活している状態を見て言葉を失ってしまいました。

Q 活動を通じて一番印象に残った出来事は?



支援物資が沢山送られていました。中には使用できないような「古着」もあり、廃棄作業するのに更にボランティアが必要な状態でした。熊本県は水害があっても地震被害の経験が少なかった場所です。過去の風水害等の経験のみを教訓としてしまい、地震を軽視してしまって、十分な防災対策ができなかったようです。日本各地どこにいても災害が発生する!と意識して過ごすことがなによりも大切だと改めて気付かされました。

健やかで幸せに暮らせるまちづくりを目指して!

めざせ中山道制覇! ウォーキングマップ

ウォーキングを通じ健康と地域づくりの推進を目的とした「軽井沢GOGOウォーキング」。



今年で5年目を迎えます。
歩いた距離を記録し、
地図上で日本橋から
530km先の京都三条
大橋を目指します。

安心^{けんこう}健幸マイレージ

安心・健康・福祉をキーワードにした活動に対するポイント制度です。

ウォーキング教室、認知症サポーター養成講座や社会福祉大会等の参加者にポイントシールを配布します。1,000ポイントをためると、町内122店舗で使えるルイザ券5枚(1,000円分)を進呈。(先着30名)



「めざせ中山道制覇!ウォーキングマップ」は、社協事務局やまさちゃん家で配布しています。

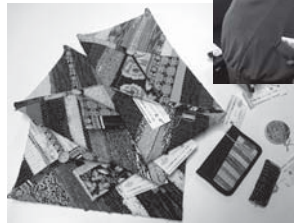
地域活動支援センター

にこにこだより

毎週、ボランティア団体の“さくら草”の方々に、地域活動支援センターの受託作業や自主製品活動のご協力をいただいています。



沢屋さんから
受託している
果物の下処理作業。



利用者が織った
裂織やクロスステッチをバックなどの商品に製作。



地域活動支援センターへボランティアとして行くようになって四年が経つでしょうか。「おはようございます」と入って行くくと気持ちよく挨拶をしてくれそうです。「利根川さん」と側に寄ってきてくれ色々話しかけてくれます。そんな休憩時間の一時は嬉しく感じます。

ジャムにするための果物の下処理などを黙々と作業をし、最後の片付けでまな板や包丁を洗う人、テーブルや床を掃除する人など、個々の能力に合った作業を皆が協力し行動する姿に感動します。

私は、裂織の縦系張り、加工作業など、細やかですがお手伝いをさせていただいています。裂織の素敵な「オンリーワン」の製品、紙すきのはがきなど、地域の多くの皆様に知っていただけたらと願っております。

週に一回ほどですが、これからも利用者さんとの交流を深めながらボランティアを続けていこうと思っています。

出会って知って 深めてつながる

このコーナーでは、障がい者福祉に関わる方々の声をお届けしていきます。



“さくら草”代表/利根川 徳子さん



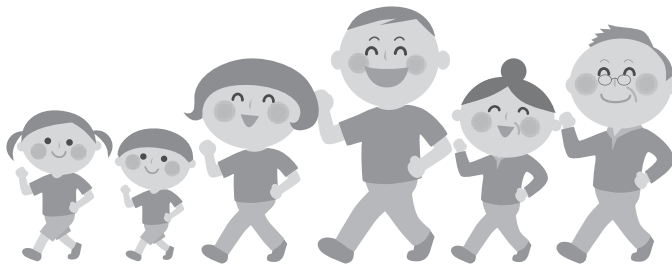
『今年こそは何かしなくては！』と思いながら、なかなか運動を始められないという方が多いのではないのでしょうか。そんな方にお勧めしたいのが、ウォーキングです。ウォーキングは、気軽に始められる上に、誰でも行うことが可能な運動です。今回は、その効果について紹介します。

【ウォーキングの効果】

1 有酸素運動により、脂肪燃焼効果がある。

2 認知症やうつ病の予防にもなり、脳の健康に役立つ。

3 適度な刺激が骨を強くする。



4 動脈硬化や高血圧など、生活習慣病の予防になる。

5 筋力や骨が強化され、生活動作が楽になる。

誰でも簡単に、気軽に行えるのがウォーキングの最大の魅力です。特別な道具や技術は必要ありません。ぜひ、自身の“健幸”づくりのために取り組んでみましょう！！

～次回は、『ウォーキングの基本姿勢』の予定です♪～

ちょっといっしょの話

Let's 東洋医学

膝痛

日常生活で辛い痛みの一つに膝の関節痛があります。膝に負担をかけてきたことによる骨の変形やトゲのようなものが出来た膝はなかなか痛みが取れにくいのですが、痛みを緩和することは出来ます。膝に水がたまり、膝が腫れ、重いだるさや痛みが続く。このような症状は東洋医学的に考えると、気・血・水の中の水が停滞して膝の腫れを起こし、さらに気が停滞し痛みを引き起こすと考えます。また、季節や天候にも影響を受けるため、雨降りなどの湿気が、腫れや痛みを助長させることがあると考えます。

膝に水がたまるのは、関節内を潤している滑液をたくさん出して関節面を守ろうとするためであり、膝が腫れて神経や血管を圧迫し痛みとして現れるのです。こんな時に膝の周囲のツボが痛みを緩和してくれます。

●処方例●

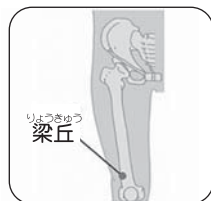
血海 (けっかい)

膝の内側で膝の皿から指三本分上



梁丘 (りょうきゅう)

膝の外側で膝の皿から指三本分上



曲泉 (きょくせん)

膝を深く曲げたときにできるシワの内側端



失眠 (しつみん)

足の裏側、かかとの中央の少しへこんだところ



※じんわりと暖かいお灸がお勧めです。患部に熱感があるときは安静が必要です。

心の『こえ』に寄りそって

介護に携わっている方や介護を受けている方から、想いをお寄せいただくコーナーです。今回は、ご自宅でお母さんを介護している息子さんから届きました。

日々の介護で

熊崎 芳包 よしかね さん

母は苦勞の多い日々を過ごしてきました。子供は四人でしたが長女を二十歳で亡くしました。母と暮らし始めて五、六年になります。

母の世話をしながら私が前屈みになると、「お前も髪がずいぶん白くなったねえ」と私の頭をなでます。「苦勞しているからね」と言うと「すまないね」と母が言います。

母は認知症ではありません。以前は汚れた紙オムツを見ると不快でした。最近母の部屋においてオムツ内の状況がわかります。交換の準備と心の準備をします。排便の多い時は「たくさん出てよかったネ」少ないときは「セーフ」と言います。

時折、母が「ごめんね」と涙を流します。私が「昔は私がオムツを替えてもらったから」と伝えると母が再び涙しています。

母が今感じる幸せの涙だと思えます。もうしばらく母と幸せを感じていたいから、私も涙を流します。

～このコーナーでは、皆さまからの様々な声を紹介していきます。200字から350字程度の文章で想いをお寄せください。取材にもお伺いします。感想もお待ちしております～

認知症介護の ワンポイントアドバイス

安定した“関係”って？

認知症介護を通じて良く話題になるのが、“相手との関係性”だと言われます。「寄り添う」ために必要とされるのはこの「関係性」です。

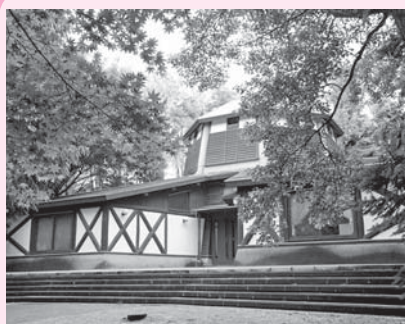
認知症の高齢者は環境（住まいや周囲の人を含む）の変化にとっても敏感です。変化がわからないのではなく、その変化に「ついて行けない」のです。

そこで、私たちが配慮すべきこととは？例えば、認知症高齢者のプライドを傷つけないように、「わたしの名前覚えてる？」と相手に聞くより、「息子の〇〇だよ。久しぶりだね！」と声をかけるだけで、相手の混乱が抑えられると言われています。

思い出して欲しいのは誰でも一緒ですが、その思い出させ方をサポートする配慮も同時に必要なんですね。理想は「なじみの関係」。誰だか忘れてしまったけど、自分にとっていつも気持ちを向けてくれる重要な第三者だと相手に認識してもらうことも大切な支援の一つなんです。



社協特別会員紹介



①企業名
軽井沢絵本の森美術館
(ムーゼの森)

②業種 美術館

③ひと言 絵本の始まりから現代の作品までを原画や初版本、古典絵本など約6600点の貴重な資料とともに展示しています。敷地内のピクチャレスク・ガーデンでは、四季折々に移り変わる軽井沢の原風景をお楽しみいただけます。

取材：総務係 山辺 修一



①企業名
いとう鍼灸指圧マッサージ

②業種 鍼灸マッサージ

③ひと言 当院は、鍼・灸・マッサージと在宅介護を受けている方対象の訪問リハビリマッサージを行っています。お陰様で、開業13年目を迎えることができました。今後も皆様の健康維持・増進のお手伝いができたら幸いです。

取材：地域密着型サービス係 柳澤 久子



①企業名
サンクリーン恒栄産業

②業種 別荘管理、清掃業

③ひと言 遠赤外線、オゾンなど最新の技術を活かした加熱乾燥で徹底的に殺菌・脱臭。ダニやカビもノックアウト！肌に直接触れる畳や布団などを清潔にして、湿気の気になる軽井沢の住まいを快適にキープします。

取材：総務係 萩原 正博

地域通貨「ルイザ券」の使えるお店が増えました！

(順不同 敬称略)

店名	電話番号	店名	電話番号
湯川原荘	45-3226	居食庵 えにしや	31-0520
アイカフェ	050-3647-8478	灸家 風土軽井沢	41-6643
パティスリー イロドリ	31-0265	そば処 きこり	45-1330
白ほたる豆腐店	41-0245	クインス	42-4119
トラットリア リポーソ	41-3501	マイマイ	42-0611
天狗屋養蜂店	42-8728	アンジェリカ軽井沢	42-4121
軽井沢彫 シバザキ	42-2468	軽井沢そば ひょうろく	45-2399
GARBA軽井沢店	42-3233		
軽井沢紅茶館サンビーム	42-2263		
軽井沢IT経営センター	31-5030		

★安心ほっと生活サポートで、活用しております地域通貨「ルイザ券」を使うことのできる店舗が、現在122に増えました。

町の活性化にご活用ください！



体験!

“サマーチャレンジボランティア”

発見!

が始まります!



夏休みを利用した体験型ボランティア活動を今年も下記により予定しています。
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28年7月28日(木)～8月18日(木)
約1カ月間で、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」モザイクアート
高齢者との交流・福祉施設での活動 等
雲場池清掃活動
特定外来種(オオハングソウ)バスターズ

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1年生～興味関心のある方ならどなたでも

申し込み：学校、区回覧を通じてチラシを配布しますのでご覧ください。



大槌町・軽井沢町親善野球大会のサポーター募集!

3年目を迎える野球大会のサポーターを募集します。
活動内容は以下のとおりです。皆様のご協力をよろしくお願い致します!

活動日：平成28年8月3日(水)

内容：野球大会の応援と大会後の交流会のサポート他

募集人数：5名

その他：お申し込みいただいた方々には事前説明会を行いますのでご参加ください。



◆◆◆平成28年熊本地震災害義援金 窓口取扱状況のご報告◆◆◆

これまでに社会福祉協議会で取り扱いさせていただいた「平成28年熊本地震災害義援金」は、6月15日現在総額881,461円となりました。

皆さまの温かいご支援、ご協力をありがとうございました。被災地の一日も早い復興を願い、今後ともよろしくお願いたします。

■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・軽井沢発地市庭

■社協窓口受付分 (4月20日～6月15日) <順不同>

石川 幸男 様	10,000円	土屋 芳孝 様	20,000円
軽井沢ベンション組合 様	20,000円	遠山 三江子 様	3,000円
小林 朝夫 様	10,000円	SO軽井沢熊本震災支援	
岸本 桂子 様	20,000円	街頭募金実行委員会 様	101,100円
軽井沢スキー学校有志 様	31,479円	中部小学校 様	45,424円
あおき 様	10,000円	軽井沢吹奏楽団 様	7,652円
遠山 隆 様	5,000円	軽井沢高校 様	103,313円
遠山タイ子 様	5,000円	居食庵 えにしや 様	9,258円
軽井沢大賀ホール 様	59,182円	3世代カフェ The sugar spot coffee	
信州六弦実行委員会 様	58,176円	代表 小林博明 様	30,000円

今後の開催予定の事業をお知らせします

心配ごと相談

日 時 平成28年7月8日(金)
午前9時30分～午後3時
(予約不要)
場 所 木もれ陽の里 会議室
相談内容 差別、いじめ、夫婦問題等

司法書士無料相談

日 時 平成28年7月8日(金) (個別相談のため、要予約)
午前9時30分～午後3時
場 所 木もれ陽の里 相談室3
定 員 5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

～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7月13日(水)午後1時30分～午後3時
2回目:平成28年7月26日(火)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を書いてみましょう!



認知症サポーター養成講座開催!

日 時 平成28年8月5日(金) 午後1時30分～午後3時
場 所 木もれ陽の里 保健センター(申し込み不要)
内 容 認知症の理解、認知症の人との接し方のコツなどを学びます。
養成講座受講者には、「オレンジリング」をお渡しします。

障がい者社会参加と自立支援をサポート!

喫茶ひまわり ボランティア大募集!!

活 動 先:木もれ陽の里内 喫茶ひまわり
募集内容:調理・配膳補助 等
時 間:午前10時～午後4時
(できる範囲で)
そ の 他:お料理の好きな方、
障がい者福祉に関
心のある方、お待
ちしています!



ボランティアさん募集!

活 動 先:軽井沢ニューアートミュージアム
募集内容:来館者への誘導案内をしてくださ
る方、所蔵品整理活動他
募集人数:5名程度
そ の 他:特に7月～9月の間活動できる方
で現代アート作品に興味関心があ
り、年間を通じてゆっくり美術館
活動にお付き合いいただける方。

連 絡 先:活動の詳細はボランティアセンターまでお問い合わせください。

ひとり親家庭の子どもたちの学習支援 参加者&学習支援ボランティア募集!

学習支援ボランティアがひとり親家庭のこどもたちの学習を支援します。
今年度は全24回開催予定です。(ひとり親家庭等福祉連合会主催事業)

会 場:中軽井沢図書館 2階 多目的室
教 科:国語・数学(算数)・英語・(理科・社会)
*学習に必要なものは各自でご用意ください。(宿題・ドリル・教科書など)
時 間:午後5時30分～午後7時30分
対 象:小学1年生～中学3年生(*送迎は各保護者をお願いします)
日 程:月に1～3回 水曜日に開催(全24回)
連絡先:詳細は社会福祉協議会 事務局まで



**参加費
無料!**

平成29年度採用試験受験案内

次のとおり来年度の職員採用試験を実施します。

- 募集職種 介護職員（要 介護職員初任者研修・旧ヘルパー2級以上 昭和61年4月2日以降に生まれ、短期大学卒業以上の学力を有する人、もしくは平成29年3月末日までに卒業見込みの人）
- 試験日 8月21日(日) 9時～（第1次試験）
- 受付期間 7月15日(金)～8月5日(金)（当日消印有効）
申込書は7月5日(火)から総務係で交付します。
- 受付時間 8時30分から17時30分まで
（土曜日、日曜日を除きます）
- 試験会場 木もれ陽の里（予定）
*詳しくはお問い合わせください。

第12回ふれあい祭り

今回は10月2日(日)に開催予定です。
どうぞお楽しみに！！



ちよっとひと休み

ちよっと立ち止まってみたら、頬を撫でる風の心地よさに気づいた！
なあてことありませんか。私事ですが、2人目の出産と育児休業を終え、この4月から職場復帰となり慌ただしい毎日を過ごしています。子どもにもつい「早く早く！」と急かしてしまいがちですが、無邪気にたんぼほの綿毛を飛ばす姿を見ながら、ほっと力を抜くことの大切さを感じる日々です。子育てに、仕事に、介護に…、全速力で走っている方も多いのではないのでしょうか。息を吐ききらずに吸い込むことばかりになってしまうと、呼吸が浅くなり息苦しくなってしまいます。吐くことを意識するだけでも、落ち着くものです。皆さんは“ほっと一息”をお持ちですか。

この度、社協報は、地域の方々の声をお寄せいただくコーナーが始まりました。いかがでしたでしょうか。皆さんから送られる風が、ほっと誰かの頬を撫でる風になるような、そんな社協報を目指していきたいと思えます。
(土屋 聡子)

表紙紹介

中保育園でのひとコマ。雨が降ったり止んだりの天候で、“あっ！雨だ！あっ！晴れた！”とみんなで大はしゃぎをしながらの「ミニ運動会」。

先生の合図で走り出そうとする子どもたちの目線の先には…。
“ぼくが一番だよ！あたしが一番なの～！”

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

ホームページはこちらから！

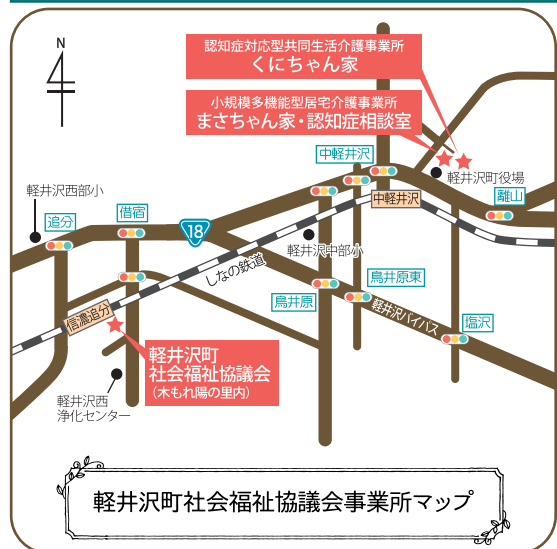
E-mail: karuizawashakyo@orion.ocn.ne.jp



軽井沢町
社会福祉協議会



ボランティア
センター



軽井沢町社会福祉協議会事業所マップ