

あつたが ネットワーク

平成28年11月1日

No.92

発行/軽井沢町社会福祉協議会



- 社会福祉大会のお知らせ 2 P
- ふれあい祭り報告
共同募金公募事業申請受付中 3 P
- アートサポーターすけっとボランティア募集！
ウォーキングマップの提出について 4 P
- にこにこだより・萩の会ボランティア募集 5 P
- 心の『こえ』に寄りそって 6 P
- 健幸シリーズ『レベルアップ！ウォーキング』
ちょっといいツボの話 7 P
- 社協特別会員紹介・日赤寄付・会費のご協力御礼 8 P
- 参加者募集！今後の事業紹介 9 P
- 職員募集・寄付の御礼 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！

第23回軽井沢町社会福祉大会

講演会 人生は楽しく面白く!
～健康は笑いから～

12月4日(日)

13時30分～16時00分予定

講演会 14時～

受付 13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

入場
無料

手話
通訳

託児
有り

【三笑亭夢之助 師匠プロフィール】

北海道生まれ。1972年ニツ目昇進夢之助襲名、1983年真打昇進。新宿末広亭初め、各寄席に出演するとともに年2回の独演会を国立演芸場で打ち、落語の他にテレビのリポーター、司会、クイズ番組にとあらゆる分野で活躍。人の良さと明るさで各方面でも人気者。

落語家
三笑亭夢之助師匠

主催 軽井沢町／軽井沢町社会福祉協議会

*健康マイレージポイント対象イベント!! (参加者には100ポイントシールを配布します)

誰もが「顔見知り」の地域づくりへ ～ふれあい祭りが開催されました～

台風が過ぎた10月2日。総勢200名から構成される実行委員会の運営によるふれあい祭りが盛大に開催されました。このお祭りも12年目。実行委員会も参加者の笑顔が一番に準備を進めてきました。



今年のテーマは「地域から世代を超えた懸け橋を」。当日は2,500名を超える参加者に恵まれ、小さな子どもから地域で活躍するナイスシニアまで、幅広い年代の人々が力を一つにした時間は大変貴重でした。ご協力いただいた皆さんありがとうございました！

赤い羽根共同募金

「安心・安全なまちづくり活動支援配分(助成)」の公募のご案内

地域の安心・安全の暮らしを住民とともにつくる活動を支援するため、下記の内容で共同募金配分事業を公募いたします。

- ◆配分対象団体と配分対象事業（平成29年4月から1年以内の間に行う事業）
 - * 会則等を有する非営利の住民組織団体で、1年以上の活動実績を有する団体が市町村域内において、地域住民を対象として行う防災、防犯啓発・実施事業。
 - * その他対象となる団体等については、お問い合わせください。



◆配分対象事業・内容

NO	事業名	事業名
1	避難所用物品整備事業	発電機・テント・投光器・炊出用釜・発電式ラジオ
2	負傷者・障がい者等移動物品整備事業	担架・車いす・リヤカー
3	救命物品整備事業	AED・救急セット・救急用工具
4	避難誘導用物品整備事業	メガホン・無線機
5	護身用物品整備事業	ヘルメット
6	防災物品保管庫整備事業	防災物品保管用倉庫・防災物品保管用物置

◆配分額

* 配分対象事業に直接必要とする経費（管理運営費は対象外）とし、配分額は1団体20万円を限度

- ◆問い合わせ・申請先 共同募金会軽井沢町支会（軽井沢町社会福祉協議会）
（提出期限：11月21日（月））

サマーチャレンジボランティア報告

今年は、小学生から高校生まで12名の皆さんが福祉施設や地域のボランティア活動に参加しました。参加者の1人、野本穂月さん（中部小4年生）は、サマチャレ期間終了後もたびたびボランティアに来てくれるようになりました！最初の一步「楽しい！」が次の一步につながっていく。今後もそんな出会いの種まきを大切にしていきます。

野本 穂月さん

三日間デイサービスの夏祭りがありました。一日目は、始めに盆踊りをしました。私は車いすを押して、輪の中に入ってみんなと踊りました。

次に、ジャンケン大会をしました。

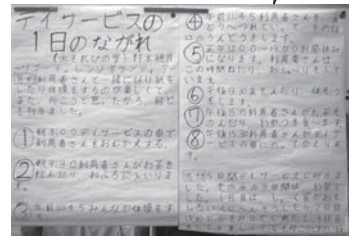
三日目は、スイカ割りをしました。私もスイカ割りをしました。スイカがとても硬くて、棒がスイカにあっただけでした。でも、楽しかったです。楽しかったから、次も行こうと思いました。



オオハンゴンソウ駆除を体験



仲良くなった利用者さんと一緒に！



デイサービスについてまとめて学校にも報告！

アートを楽しむ講座をご紹介します！

この講座は、障がいの有無に関わらず、参加する全ての方々と「アート」を通じて「交流」し、地域社会の仲間同士がつながり合うことを目的に毎年開催しています。これまでに、陶芸作品作りや絞り染め、万華鏡づくりやテラコッタ作りなど、様々なアートに挑戦してきました。今年度は①粘土のお面作り②モザイクアート作り③エコバックに描こう！④白樺に描こう！を行いました。

この講座をお手伝いして下さるサポーターの皆さんの多くは、障がいのある方と一緒に作品作りをするのは初めてです。たくさんの「楽しい！」「いいね！」という思いを共有する中で、温かい関係が生まれます。「こんなのできたよ！」「次はいつやるの？」と飛び切りの笑顔に出会えるのも、この講座の魅力です。



アートサポーターすけっと募集！



企画から携わってくださるボランティアさんを募集しています。アート活動が好きな方、面白そうだなと興味を持った方は、お気軽にお問い合わせください。



中山道制覇！ウォーキングマップの提出をお願いします

ウォーキングを通して運動の習慣化、地域ぐるみで取り組むことで健康づくりの輪を広げることを目指した軽井沢GOGOウォーキング。

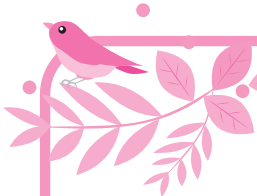
皆さんが歩いた距離を1kmごとにマスを塗っていきます。スタート地点の日本橋から530km先のゴール地点、京都三条大橋を目指します。

昨年の完歩者が多かった地区は、新軽井沢区！今年は、3年以上完歩した方にブロンズ賞の新設をしました。残り2ヵ月、ゴールを目指し、健康づくりに励みましょう。

提出期限：12月中に！



<春のGOGOウォーキング・インターバル速歩実践教室の様子>



にこにこだより

小学生と花植え



花いっぱい運動に納品する花



毎朝、水やりを担当しています。
これからがんばります。



今年で5年目になるフラワーハウス。花の植え方、水やりの方法など、花とみどりの仲間たちのボランティアの皆さんにご協力いただいて活動しています。



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。

センターに行くのが嬉しいことがあります。利用者みんなが「あっ山岸さんだ、こんにちは〜」と声をかけてくれます。ニコニコ顔で迎えてくれます。

フラワーハウスで一緒に花を作り始めて五年目を迎えました。

春の花づくりは五月の連休明けから始まり、今年が町が行う花いっぱい運動用に四千株のオーダーがあり、六月からは数種類のミニトマトの栽培に移り、プラスチック容器に詰め合わせて販売します。九月からはビオラ苗の育苗が始まり、十月末に町内三小学校に納品し、一・二年生が鉢植えをして翌年三月の卒業式で通路に飾られます。これが最近三年間の恒例になりました。利用者の母校の鉢植えには数名が参加する機会も増えました。中央公民館花壇にも使われます。

水やり三年といわれる難しい作業をものにした利用者も育ってきました。私たちのサポート無しで自立も夢ではないかも。ハウスでの育苗は趣味ではなく、利用者の仕事の一部に定着してきました。

こうして、地域の皆さんとの交流が広がってきました。望んできたことも少しずつ実現できたと、みんなの笑顔が私たちの励みです。



花とみどりの仲間たち
代表
山岸 征男 さん

精神保健福祉団体連合会ボランティア“萩の会”メンバー募集!!

精神の障がいは誰でもなりうる「こころ」の病気で、その種類によって症状は様々です。なかなか理解されにくい「こころ」の病気を理解し、共に歩んでくれる「仲間」がいることは、当事者や家族にとって安心して生活していく力になります。

住み慣れた地域で安心して暮らすために共に活動していただける方を募集しています。

- ◆活動内容 *町事業（精神障がい者デイケア）への参加・協力
- *自主製品の販売活動
- *三市町（小諸・御代田・軽井沢）交流会への参加 等

◆問い合わせ先 保健センター ☎45-8549

一緒に交流を楽しんで
いただける方、大歓迎!



心の『こえ』に寄りそって Vol.3

同居生活 34 年。会話の少なかった嫁姑関係が変わったきっかけは、夫の死。今回は、そんな萩原とよみさんとお嫁さんの萩原みさ子さんのお茶のみタイムにお邪魔して、お話を聞きました。

萩原 とよみさん（九十八歳）

大正七年に生まれて、今年九十八歳を迎えました。十三歳から東京で看護見習いとして働き始めてから七十五年間、仕事一筋に歩んだ人生です。

仕事をしながら看護婦や保健婦・産婆の資格を取り、助産所を開業。バイクで町中を走り廻り、たくさんの赤ちゃんをこの手で取りあげてきました。八十歳を過ぎてからは看護師として東京までリュックを背負い、おにぎりを持って電車で通う日々。家のことは、家族に任せて、自分の思うようにやってきました。

お嫁さんとは、三十四年の同居になります。おじいちゃんが亡くなるまで、顔を合わせて会話することもあまりありませんでしたが、気落ちして無気力な私に、「昔の話を聞かせて。」とお嫁さん。次第にこたつで二人、話し込むことが増えてきて、いつの間にかこの時間が私の楽しみになってきました。

仕事を辞め、家にいることや転ぶことも増え、家の周りの散歩も控えるようになりました。そして馴染みのお茶飲み友だちも一人また一人と別れの時を迎えています。その時々で、肩を落としたり、くる出来事に出くわします。

そんな中、それでも私がこうして元気でいられるのは、家族のおかげなのです。なんとといっても食事がいい。食事を見れば、どれだけ大事に思ってくれているかが分かる。また、この三、四年、『ぞうきんばあ』として、千枚以上雑巾縫いのボランティアを続けていますが、これも家族の支えがあったこそ。

今では、私の元気の源はデイサービス。声が枯れるまでおしゃべりを楽しんだり、いつまでも元気に歩けるようにトレーニングを続けています。

百歳のお祝いまであと数年。どんな百歳を迎えているでしょうか？

（注釈：文中の看護婦・保健婦は、現在の看護師・保健師です。）

～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 字程度の文章で思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

～話し方のコツ～

後ろから突然話しかけられて驚いたり、一度に多くの質問があり何から答えたらいいか分からず困ってしまったことはありませんか？

認知症の方は、こうしたことに素早く対応できず混乱の元になってしまいがちです。また、私たちがこわばった表情で近づいていくと「この人は私に何をやるのだろう？」とより警戒させてしまいます。話し方のコツは、①相手の視野へ入り②笑顔で③穏やかにゆっくりとした口調で話しかけてみることです。こうすることによって不安も和らぎ、会話も弾みますよ。

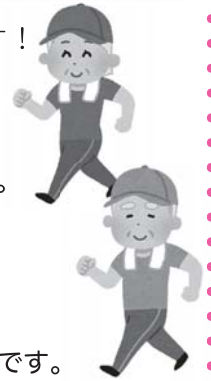
認知症だからといって構える必要はありません。ただ、思い出すことに時間が必要でうまく理解が進まず、投げかけた話の答えが返ってこないこともあります。それは病気の影響であり本人の“本来の姿”ではないのです。

言葉だけでは伝わらない話も、私たちの表情や態度を少し工夫するだけで相手も私も『笑顔』になれるのです。





今回は、更にウォーキングに励みたくなるようなレベルアップ術をご提案します！



レベルアップ術

その1

大きな一歩で、筋肉量アップ

普段のウォーキングでの歩幅を意識して、普段の1.5倍の歩幅に。歩幅が大きくなることで、筋肉の活動量があがります。

レベルアップ術

その2

階段昇降で、歩行の3倍の運動量

コースに階段はありますか？階段の昇降は、通常の3倍の運動量です。筋肉量アップに、階段を取り入れてみましょう。

レベルアップ術

その3

同じコースで、タイム測定

毎日同じコースをウォーキングしている方は、出発と到着のタイムを記録しましょう。記録をとることで、自身のペースを把握できます。少しでも早いペースでウォーキングに取り組みたい！というモチベーションアップにつながります。



～次回は、『転ばない身体、環境作り①』の予定です♪～

ちょっといっしょの話し

Let's 東洋医学

腰痛

寒い時季にはいつもより腰の痛みが気になる、そんな方も多いと思います。一口に「腰痛症」と言っても原因は様々でそれぞれ対処法は違います。今回はいわゆる「慢性腰痛」についてお話しします。東洋医学では、慢性腰痛は五臓六腑の中の『肝』と『腎』の弱りからおこるととらえます。肝は筋肉や筋膜と連動しています。腎は脳とつながる背骨と連動しています。そのため、肝・腎が弱ると腰痛の症状が出てきます。気・血・水の滞りが原因にもなります。同じ姿勢をとり続けると筋肉疲労→血流不足→筋肉への酸素栄養供給の不足→腰痛と悪循環に……。日ごろの軽い運動も忘れないでくださいね。

●処方例●

腰腿点 (ようたいてん)

手の甲の人さし指と中指、小指と薬指の骨の分かれ目のそれぞれ中央。



委中 (いちちゆう)

膝の裏のしわの真ん中。



崑崙 (こんろん)

外くるぶしとアキレス腱の間。



志室 (ししつ)

肋骨の一番下の高さの辺りで、背骨の真ん中から指4本分外側。



陽陵泉 (ようりょうせん)

膝の真横の下の骨のでっぱりから斜め下にわずか下がったところ。



腰腿点…ツマ楊枝の先で刺激する 委中・崑崙・志室・陽陵泉…指を押し込むように刺激する
※腰には暖かいタオルや空き缶にお湯を入れたものでじんわりと温めてあげます。やけどには注意！

社協特別会員紹介



- ①企業名
アイバ美容院
- ②業種 理容業
- ③ひと言 昭和39年東京オリンピックの年に開業。お客様に支えられ今年で52年目を迎えます。「60分間の極楽」をモットーにお客様が満足されるサービスを提供しています。お気軽にご来店ください。

取材：総務係 萩原 正博



- ①企業名
有限会社リゾートライフ
- ②業種 不動産管理業
- ③ひと言 軽井沢町で別荘・マンション管理業を始めて30年になります。世界有数の観光地を大勢のお客様に楽しんでいただき、素敵なセカンドハウスを見つけ、リゾートライフを満喫してもらえるよう社員一同努めています。

取材：地域福祉係 土屋 慎一



- ①企業名
(株)ツリーエイト
- ②業種 家具販売
- ③ひと言 『産地より良い家具、使いやすい家具をより安く』を信念に長く愛される店づくりを目指しています。お客様の用途に合わせ“家具が生活の一部”になるような提案をさせていただきますので、ぜひお立ち寄りください。

取材：総務係 山辺 修一

日本赤十字社寄付・会費収納状況報告

平成28年度収納額
2,716,990円

(内訳)

- 戸別寄付 2,002,490円 (4,061戸) …皆さまからいただいた寄付金
- 日赤会費 714,500円 (700名) …日赤会員の年会費

皆さまからお預りした会費・寄付金は、日赤の活動資金として熊本地震災害救護活動等の国内災害活動費や国際支援活動・赤十字奉仕団活動・救急法の講習会等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。

◆◆◆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義援金は、10月3日現在総額1,111,822円となりました。皆さまの温かいご協力ありがとうございました。

■社協窓口受付分 (8月1日～10月3日) <順不同>

大日向区 様	17,700円	大賀ホール 様	17,916円
信州六弦実行委員会 様	26,967円		

地域通貨「ルイザ券」の使えるお店が増えました!

★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2カ所増え、現在125店舗で使えます。町の活性化にご利用ください!

店名	電話番号
レストラン菊水	42-2626
献立屋 弥栄	46-2559



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11月10日(木)
9時30分～15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11月10日(木) (個別相談のため、要予約)
9時30分～15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

第34回佐久地区ボランティア・地域活動フォーラム

日 時 平成28年11月13日(日) 12時30分～16時
場 所 南相木村公民館
内 容 毎日の生活から考えよう！自助・共助の取り組みを！

スライドショー
講演会 他

軽井沢町戦没者合同追悼式

日 時 平成28年11月18日(金) 13時15分～
場 所 軽井沢町中央公民館 大講堂

～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。ご遺族の皆
さまのご参列をお願いいたします。～

2016軽井沢ユニバーサルスポーツ祭

子どもから高齢者、障がいのある人ない人、誰もが参加できる
ユニバーサルな社会づくりを目指して開催するスポーツ祭です。
大勢のご参加をお待ちしています。

当日のボランティア・フリーマー
ケット等の出店者も同時募集！

開催日時 平成28年11月19日(土) 10時～15時
場 所 風越公園総合体育館
種 目 ムカデリレー・パン食い競争・お掃除リレー 他
昼 食 300円でお弁当を承ります。※お弁当やおやつ持参自由
申込方法 1グループ5人以上で申し込み下さい。(個人参加も可)
持 ち 物 上履き ※体育館内で行うため必ず各自持参してください。
申込期限 平成28年11月7日(月)

参加費無料!
とん汁サービス!



長野県の出前講座 ～障がい者差別解消法と手話言語条例について～

手話はろう者の言語で、大切なコミュニケーション手段です。長野県でこの春
「手話言語条例」が成立したことを踏まえての出前講座を計画しました。障がい
のある人もない人も分け隔てられることなく理解し合い、一人ひとりの尊厳が大
切にされる社会の実現を目指して、一緒に学びませんか。

日 時 平成28年11月29日(火) 10時～12時
場 所 中央公民館 講義室
主 催 軽井沢町聴覚障がいの会、SLC手のひらの会
問い合わせ先 軽井沢町社会福祉協議会

参加費
無料



大槌町バスツアー参加者募集!

日 時 平成28年11月25日(金)～11月27日(日) *2泊3日
行 先 岩手県大槌町、田野畑村
費 用 お一人様24,000円(宿泊代・各種体験費用込)
定 員 20名

*詳細はお問い合わせください。

サッパ船乗船体験
伝統文化交流
震災語り部

平成29年度採用試験受験案内 (第2次募集)

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(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、短期大学卒以上の学力を有する人、若しくは平成29年3月末までに卒業見込みの人)
- **試験日** 11月20日(日)9時～(第1次試験)
- **受付期間** 11月1日(火)～11月15日(火)
(当日消印有効)
- **受付時間** 平日8時30分～17時30分まで
- **試験会場** 木もれ陽の里(予定)

臨時職員・パート職員の募集について

- **募集期間** 平成28年11月1日(火)～11月30日(火)
- **受付時間** 平日8時30分～17時30分まで
- **職種** 介護職員(看護師、ヘルパー等有資格者)調理職員
- **採用人員** いずれも若干名
- **勤務場所** 木もれ陽の里 他
- **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。

※職種、賃金等詳しくは申込時にお問い合わせください。

【申し込み・問い合わせ】 軽井沢町社会福祉協議会総務係

寄附の御礼

- ◆内藤 功次朗 様・軽井沢発地市庭 様 20,000円 社会福祉事業指定寄附として
- ◆(株)サンファーム軽井沢 様 大槌町スポーツ少年団との交流会協賛品として

ちよっとひと休み

今年も残すところ二か月になりました。そろそろ年末の大掃除も考え始めるころ……。 「掃」は手がぼうき、「除」はあまねく、という意味があり、すべてを清めることが掃除だそう。最近、海外でゴミ拾い活動をする日本のNPO団体がニュースで取り上げられていました。現地の方々も巻き込み、大きな活動になっているとのこと。地域活動支援センターでも軽井沢町内のバス停清掃をしていますが、海外から訪れる観光客が多くなっていると実感します。海外観光客から見る軽井沢町はどんな印象なんでしょうか。少しでも“来てよかった”と思える町であって欲しいです。
(古越 望美)

表紙紹介

南保育園でのひとこま。祖父母交流会にお邪魔しました。見てるこっちまで楽しくなっちゃうような笑い声や歌声が溢れていました。「おじいちゃん、おばあちゃん、だ〜いすきっ♡」

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

ホームページはこちら！

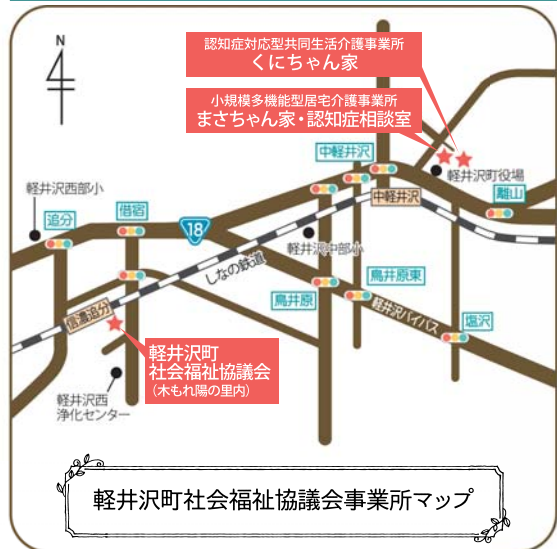
E-mail: karuizawashakyo@orion.ocn.ne.jp



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