

あつたがネットワーク

平成29年1月1日

No.93

発行/軽井沢町社会福祉協議会

- 会長年頭あいさつ 2P
- まちづくりフォーラムのお知らせ 3P
- 中学校3学年福祉学習報告 4P
- 健幸シリーズ『転ばない環境づくり』
 ちょっといいツボの話 『冷え』 5P
- 心の『こえ』に寄りそって
 法人後見の受任がスタートしました 6P
- ここにこだより・認知症フポイントアドバイス 7P
- 社協特別会員紹介
 地域通貨ルイザの有効期限のお知らせ 8P
- 参加者募集！今後の事業紹介 9P
- ウォーキングマップの提出を！
 臨時職員・パート職員募集 10P

つながりを“ちから”に

～つながりが地域を
笑顔に変える！

年頭のごあいさつ

会長 高橋 勝



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申し上げます。

少子高齢社会・人口減少社会、核家族化の進行や生活に対する価値観の多様化等により、既存の制度やサービスの枠内だけでは対応が難しい課題が顕在化しています。この時にあたり、地域の持っている力「互助」の精神、いわゆる（近所＝近助）による“ご近助力”が、期待されています。また、東日本大震災以降、各地で自然災害が猛威を振るい、町内でも平時の「顔の見える関係」が、極めて重要であると認識され、地区社会福祉協議会や各種ボランティア団体による活発な住民活動が展開されています。

今後も、地域福祉を推進する核として住民のニーズをいち早くキャッチし、住民の期待に応え得る福祉コミュニティの実現に向け、地域の皆さまを始め、行政、関係機関と連携を深めて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。

介護保険制度改正前夜・・・だからこそ社協はこう動く！

平成29年4月より改正介護保険法が施行されます。これからは、医療・介護・看護・リハビリテーション・保健・予防・住まい・生活支援（買物や移動等に関する課題）・福祉サービスが一体となって確保される体制作りが地域の課題となっています。

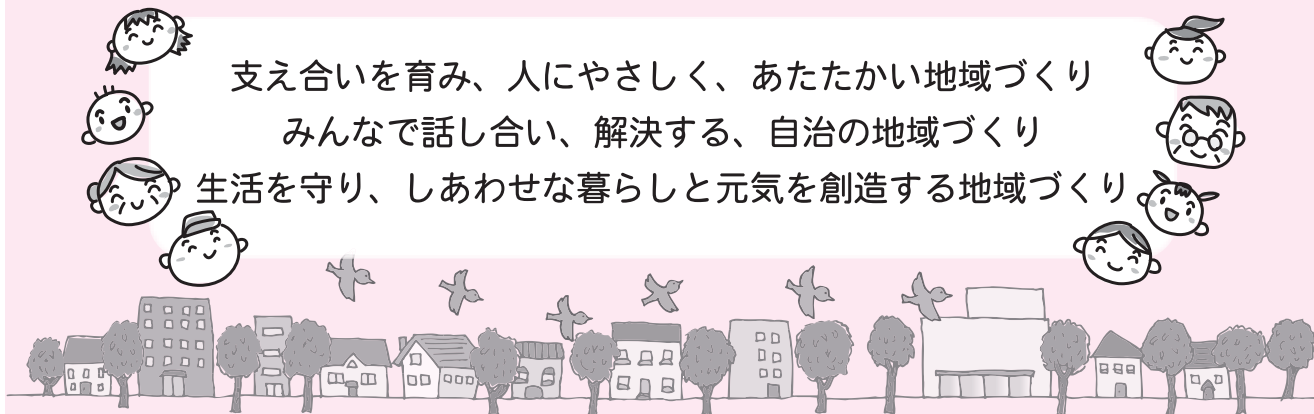
それには、**自助**（自分の健康を維持する）・**共助**（各種サービスを効果的に活用する）・**公助**（成年後見制度等の利活用）・**互助**（ご近所同士で上手に助け合う）の「良循環」が必要とされ、特に「互助」に注目が集まっていることが大きなポイントです。

そこで、地域福祉を推進する社会福祉協議会として以下の取り組みを更に拡大し、住民主体（地域住民自身が自分の住む地域を良くしていこうと考え、働きかけたり実際に行動すること）による多様なアクションが芽吹くよう皆さまと一緒に「協同」してまいります。

支え合いを育み、人にやさしく、あたたかい地域づくり

みんなで話し合い、解決する、自治の地域づくり

生活を守り、しあわせな暮らしと元気を創造する地域づくり



地域が支えるまちづくりフォーラム開催！

このまちで自分らしく暮らし続けるヒントは・・・一住民主体のまちづくりー

介護保険制度の改正に伴い、要支援者に対して全国一律に提供されてきたサービスが、市町村ごとの特徴を生かして実施する介護予防・生活支援総合事業に移行されます。この事業には、住民同士が支え合う「互助」の仕組みが盛り込まれています。

そこで、この軽井沢町で自分らしく暮らし続けていくための新しい支え合いの仕組みをみんなで考えてみませんか。



日時 平成29年 **1月20日(金)**
13時30分～15時45分
受付：13時～

会場 軽井沢町中央公民館 **大講堂**
* 申込〆切：1月18日(水)

**参加費
無料**

【基調講演】

「介護保険制度が変わる！地域包括ケアシステムと みんなで創る新しい支え合い」

講師：小宮山洋子 氏 (ジャーナリスト、元NHKアナウンサー、元厚生労働大臣)

【パネルディスカッション】

「みんなが健幸になるまちづくり ～通いの場から～」

(パネリスト)

- 玉村町 角田紘二町長
住民主導型介護予防事業の取り組みと地域包括ケアシステム構築に向けて
- ふれあいの居場所ふれんど代表、玉村町生活支援・介護予防サービス提供主体等協議体委員長
小池康雄 氏
通いの場「ふれあいの居場所」ってどんな所？どうして必要なの？
- 軽井沢町 藤巻進町長
住民と行政が共に考え行動するみんなが健幸になるまちづくりの実現
- 軽井沢町社会福祉協議会職員
通いの場につながる取り組みについて

ミニ座談会

通いの場をテーマに介護予防プログラム体験者とパネリストによる座談会



軽井沢中学校3年生福祉体験学習 報告

10月12日、福祉施設や地域のボランティア団体の協力により、軽井沢中学校3学年を対象とした福祉体験学習が行われました。福祉ってなんだろう？という問いかけに始まり、地域の様々な人との交流やお話を聞く機会を得、自分たちのできることやこの町に必要なことってなんだろう？と生徒たちは『自分事』として積極的に取り組みました。

この学習を通じ、福祉に関係する皆さんや子どもたちと共に『誰もが安心して暮らせる地域づくり』について考えていくことの必要性を再確認しました。

福祉施設の方の講話

大切なのは、
『おもんばかり』きもち



みんなが今こうしているという
ことは、愛されているということ

「障がいは不便だけど、不幸じゃない」
って言葉が心に残った。

福祉施設での体験学習



福祉って遠い世界のことだと思ってたけど、
身近に思えるようになった。

関係した方を招いて
報告会を開催！

笑顔で同じ話をするおばあちゃん。嬉し
そうで、いつでも何度でも聴くよって思
った。



自分の先入観が間違っていたことに気づ
いた。町全体で福祉体験を企画したら、
もっと理解者が増えると思う。



障がいのある人も自分と何も変わらない
ことがわかった。それを伝えていくこ
とが大事だと思った。



コタツの掛け布団やじゅうたんに足をひっかけて、転びそうになった経験はありませんか？ 転ばないように身体の柔軟性を高め、筋力をつけることはとても大切です。また、自宅内はとても転びやすい環境です。まずは転ばない環境作りが大事！！今回は、転倒予防のために必要な自宅内のチェックをしてみましょう。

【転倒予防に役立つ環境づくり】

①居室

- 足がすべる原因になる新聞や雑誌を床に置かない。
- コードは、カーペットの下に隠すか壁に沿わせる。
- カーペットやコタツ掛け布団をめくれた状態のままにしない。

③廊下～トイレ

- 夜間は転倒しやすいため、自動点灯の足元灯をつける。
- 段差に、反射材などを貼り目立つようにする。

②玄関

- 段差が大きい場合は、手すりや台を使用する。
- 玄関マットは滑りやすいので、注意する。

④その他

- 床が濡れたら、すぐふき取るようにする。
- 足元にきたペットを避けて転ぶことが多い。

特に、居室での転倒が多くなっています。普段過ごし慣れている部屋は、かえって油断してしまいがち。自宅内に転倒の危険性が高い場所はないか、一度確認してみましょう。自宅内の環境を整えるだけで、転倒予防の効果があります！！

～次回は、『転ばない環境作り②』の予定です♪～

冷え

ちょっといっしょの話

Let's 東洋医学

寒い季節に辛い冷え。冷え症だと自覚されている方も多いのではないのでしょうか。西洋医学では冷え症は病気とは捉えられていませんが、東洋医学では冷えは万病の元！原因もタイプも様々です。今回は陽気不足の改善です。陽気とは身体を温める働きのある気のことです。陽気不足になると寒邪に犯されやすく身体が冷えやすくなり、津液の流れも滞りやすく頻尿や下痢、便秘の原因にもなります。普段の食生活にニラやネギ、生姜、山芋などを取り入れるのもお勧めです。

●処方例●

照海 (しょうかい)

内くるぶしの下。



至陰 (しいん)

小指の爪の生え際の外がわ。



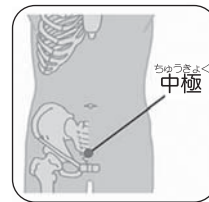
湧泉 (ゆうせん)

土踏まずの足先寄り。



中極 (ちゅうきょく)

腹部の真ん中のライン。へそ下指6本分下。



※毎日温灸をする事で改善がされていきます。特に中極を挟んでおなかと背中を交互に温めてあげると効果が大きいです。

キリン福祉財団助成事業

人を癒すのはやっぱり「ひと」です！～縁側野あざみでアロマセラピー～

Caféあざみ亭さんは、毎週水曜日に地域に開放しているカフェ（縁側野あざみ）で、多くの皆さんに憩いの場所、癒しの空間を提供しています。

11月16日には、ヘアメイクコーディネーターとハンドセラピストをお招きした「癒しの時間」を地域住民の皆さんに体験していただきました。

当日はメイクやヘッドマッサージ等プロの技を身近に体験して、参加者は身も心もリフレッシュ！これからの活動が楽しみです。



「気持ちよくなって、歌いたくなっちゃうね～♪」

心の『こえ』に寄りそって Vol.4

今回は、88歳の母 鹿又ハルノさんを介護する娘の田所セイ子さんにお話をお聞きしました。

田所 セイ子さん

昔の話になると母はよく生まれ故郷福島の話の話をします。「海は見事だ。波の引いてくるとこ見てつと、気持ちがスーッとする」

母は若くして夫を亡くし、女手一つで、私と弟を育てあげてくれました。私は、母の働く姿しか知らずに育ったような気がします。

ひとり暮らしをしていた母を軽井沢に呼び寄せたのは、七十歳の時です。母は、この年になってから公民館の仕事を始めました。自転車で町の端から端まで走る姿は、ちよつとした有名人だったようです。働き者で、話好きな母がまさか、認知症になるなんて思ってもみませんでした。

変化に気がついたのは、公民館の仕事を始めて十三年経った頃。「今まで一度も給料をもらったことが無い」と言い出したのです。お金を取られたという訴えや、夜中の不可解な行動…。初めて見る母の姿でした。認知症の人には優しく穏やかに接するようにと言われますが、できるはずも無く、様々な症状に振り回され、「何やってるの!」と怒鳴ってしまい、イライラをぶつけては後悔する生活が続きました。何がきっかけだったのでしょうか。いつの間にか「まあ、しょうがないか」という心境に辿り着いていました。母のやりたいようにさせ、心配な時はそつと見守るようにする。近頃は近づき過ぎない程よい距離感が保てるようになってきました。また、まさちゃん家(※)のサービスを利用するようになり、母も随分穏やかな顔になりました。私自身、気軽に相談できる場所ができたことで、とても穏やかで安定した気持ちで母と接することができるようになりました。

介護生活五年。今、心から思うこと。
「私って幸せ者だな」

今朝も起こせる人がいるという幸せ。母に恩返しができるという幸せ。遠方からよく通ってくれるお嫁さんがいるという幸せ。繋がっているという幸せ。そんな幸せを噛みしめる日々です。

(※) まさちゃん家：小規模多機能型居宅介護事業所

少人数制で、馴染みの関係を作りながらヘルパー・デイサービス・ショートステイを利用できる事業所です。

～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～

法人後見受任がスタートしました!

いつでも相談を受け付けています。『権利擁護センターかるいざわ』をお気軽にご利用ください!

センターでは、高齢の方や障がいのある方が安心して住み慣れた地域で生活が送れるよう、様々な相談に対応します。

【主な相談内容】

- ◎福祉サービスを安心してご利用できるお手伝いをします。
 - ◎毎日の暮らしに欠かせないお金の出し入れをお手伝いします。
 - ◎成年後見制度について、わかりやすくご説明します。
 - ◎成年後見の申し立てのお手伝いをします。
 - ◎自分らしく生活が営まれるよう、権利を擁護します。
 - ◎その他 法律相談等各種専門相談及び講習会を開催します。
- ※成年後見の受任 (H28年12月現在 法人後見1件受任)



相談は、専門研修を受けた職員が対応し、あなたの暮らしを応援します。お気軽にご相談ください。*なお、プライバシーは守られます。

丁寧さや正確さには
自信があります！



㈱沢屋さんからは、共同作業所が平成元年創設以来、受託作業としてお仕事をいただいております。日々、丁寧に作業をしています。

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。



株式会社 沢屋
統括マネージャー
白鳥 悟 さん

地域活動支援センターが、軽井沢町共同作業所として活動されてきた頃からご協力をいただき、長い期間に渡りお付き合いをさせて頂いております。

私たちは冷凍原料を一切使用しないでジャムなどの製品を作っている中で、入荷してきた四季折々の旬の果物を如何に素早く製品へと加工できるかの命題と戦っています。

その中で、お互い良い協力が出る仕事のパートナーとしてお世話になってるのがセンターの皆様です。果物の皮おぎ、種取りなどの下作り作業は、愚直に丁寧に手作業で行っています。しかも、大体は同じような工程を繰り返す単純作業で、非常に根気のいる仕事でもありません。それを利用者の皆様が、作業を分担してひたむきに、黙々と仕事に向かい合っている姿を拝見しますと、私たちも負けないように襟を正さねばとの思いになります。

センターの皆様とは仕事を通してのお付き合いで、普段から全員が顔を合わせることは無いのですが、特別な事ではなく、普通にこの地域の中で、同じ仕事のパートナーとしてこれからも良い関係を続けて行ければと思っております。今後とも末永くお付き合いが出来るよう、私たちも地元の企業として地域貢献できるように頑張っております。

認知症介護の ワンポイントアドバイス

ある現場での『寄り添い』事例

「荷物の多さは不安の多さ」このような経験どなたにもありますよね。

認知症の方のバッグの中を見せていただくと、その日の心理のみならず、これまでの苦労や栄光の歴史などが感じられます。

ある方は着替えを一式…昔家に不穏な輩が侵入してきたことがあったそうで、いつでも逃げられるよう準備されているのかも。またある方は個包装の菓子・飴、時には朝自宅で食べたはずのご飯がラップに包まれてバッグの奥底に…農家の娘だったこの婦人は、決まった時間にゆっくり食事を摂ったことがないほどの働き手だったようです。仕事の合間にちよいと一口、これが何よりの楽しみだったのでしょうか。

その人の人生が入っているバッグ。「こんなに持っていてどうするの?」「必要ないでしょ」など、決めつけや否定的な言葉ではなく、安心していただけるよう心がけ、「私（介護スタッフ）たちの所でもいっぱい用意してありますよ」「今日は無くて大丈夫ですよ」と声かけしてみると、「じゃあ、これは置いていくわ」と少し荷物を減らしてくださるようです。

持って来られた物について、ご家族と連絡を取り合い、それらの持ち物が他の方とのトラブルの素にならないよう、あるいは誤嚥・食あたりなど命の危険につながらないよう、見守りに努めています。



社協特別会員紹介



- ① 企業名
(株)しむら薬房
- ② 業種 町のくすり屋さん
- ③ ひと言 健康な体をつくる店をモットーに、文章や言葉にしてお客さんに伝えています。どんな病にも背景がある。大切なのは毎日の食事です。病気にならない体づくりに関心のある方、ほうじ茶をご用意してお待ちしております。

取材：地域福祉係 土屋 聡子



- ① 企業名
旧軽井沢 ホテル音羽ノ森
- ② 業種 ホテル業(宿泊業・ブライダル業)
- ③ ひと言 地元の皆様と共に、軽井沢の魅力を活かした観光地づくりに協力をしながら、お越しいただく多くのお客様にリピーターとなっていただけるよう“おもてなし”を心掛けております。地域の皆様も、ぜひお出掛けください。

取材：地域福祉係 高梨 貴光



- ① 企業名
株式会社西武プロパティーズ
- ② 業種 不動産業
- ③ ひと言 千ヶ滝別荘地の開発から98年、軽井沢の歴史と共に歩んでまいりました実績と積み重ねた信頼でお客さまをサポートいたします。
どうぞお気軽にお立ち寄りください。

取材：地域福祉係 土屋 慎一

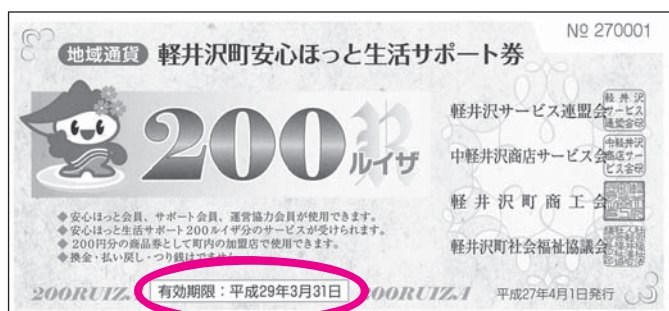
地域通貨「ルイザ券」の有効期限のお知らせ

200ルイザで200円分の商品券として町内の加盟店（現在125店舗）で使用できます。

黄色のルイザ券は平成29年3月31日までに、加盟店にてご使用ください。

ルイザ券の下の欄に有効期限が記載されておりますので、ご確認をお願いいたします。なお、換金・払い戻し等は出来ませんのでご注意ください。

お問い合わせは社会福祉協議会（45-8113）までご連絡ください。



※使用期限
お手元の
ルイザ券の
ご確認を!!



◆◆◆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っていただいた義援金は、11月1日現在総額1,319,413円となりました。皆さまの温かいご支援ご協力ありがとうございました。

■社協窓口受付分（10月3日～11月1日） <順不同>

大賀ホール 様	50,000円	浅間学園 様	52,380円	軽井沢観光協会 様	105,211円
3世代カフェ	The sugar spot coffee	代表 小林 博明 様			10,000円

今後開催予定の事業をお知らせします！ (29年1月～3月)

～日常生活のあらゆる悩みごとの相談に応じます～

心配ごと相談

日 時 平成29年1月10日(火)
平成29年2月10日(金)
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

弁護士無料相談

日 時 平成29年1月20日(金)
10時～15時(8名 先着順)
場 所 木もれ陽の里 会議室(要予約)
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

アートを楽しむ講座 特別編 ～大切な本や作品を『製本』&『和綴じ』で素敵にカスタマイズしよう～

日 時 第1回…平成29年1月25日(水) 10時～12時『百人一首の和綴じ講座』
第2回…平成29年2月8日(水) 10時～12時『文庫本の製本講座』
場 所 木もれ陽の里 会議室 *各回20名定員(先着順)
講 師 アートサポーターすけっと 代表 今成 欣也 氏(元 図書館司書)
持 ち 物 第2回目の製本講座は、好きな文庫本やカバー用の薄手の綿布(30cm×30cm)をお持ちください。(布が無い方はお申し出ください。)
問い合わせ先 軽井沢町社会福祉協議会



ひとり暮らし高齢者交流会 参加のご案内

赤十字奉仕団の主催で、町内のひとり暮らし高齢者の皆さんを招いて交流会を開催します。お料理&飲み物や楽しい催しを用意しておりますので、お誘い合わせの上お出かけください。

参加費
無料

期 日 平成29年1月31日(火) 11時45分～14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
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24日(火)



中山道制覇！ウォーキングマップの提出をお忘れなく！

今年3月、GOGOウォーキングの「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。

※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。

受付締切1月末日！

GOGOウォーキング表彰式

～全地区対象に選考～

- ★参加比率が高い地区 絆大賞(H27.塩沢)
- ★完歩賞が多い地区 健康大賞(H27.新軽井沢)
- ★完歩した人 完歩賞
- ★3年以上完歩した人 ブロンズ賞

「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、高齢者の方等を現に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、次の内容で行います。

	開催日時	開催場所	内容(講演および実技)
第37回	平成29年1月26日(木) 14時～15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 講師
第38回	平成29年2月22日(水) 14時～15時	木もれ陽の里 1階 休養娯楽室	「家事を楽しむための知識・技能の基礎」 サニクリーン甲信越 おそうじマイスター

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

	期 日	場 所	参加料
日帰り	平成29年3月17日(金)	佐久市内 温泉施設 / 飲食店	500円

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

(軽井沢町委託事業)

イベント実行委員の募集について

東日本大震災から6年が経過する3月11日に、下記の通り復興支援イベントが開催されます。企画運営をサポートして下さる実行委員を下記により募集いたしますので、ぜひご協力ください！

- イベント名
3.11大槌町追悼イベント
軽井沢町から届けよう復興エール(仮)
- 募集人数：若干名
- 第1回実行委員会期日
1月17日(火)中央公民館 19:00~
- 問い合わせ先：地域福祉係

臨時職員・パート職員の募集について

- 募集期間 平成29年1月4日(水)~1月31日(火)
- 受付時間 平日8時30分~17時30分まで
- 職種 看護・介護員 調理員 介護支援専門員
- 採用人員 若干名
- 勤務場所 木もれ陽の里 他
- 年齢要件 平成29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、有資格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

- ◆萩原 正幸 様 100,000円、望月 正則・明子 様 (氏名のみ掲載)
- ◆大賀ホール 様 1,110円

介護保険事業指定寄附として
東日本大震災義援金として

ちよっとひと休み

あけましておめでとうございます。お正月といえば初詣・年賀状・羽根つきなどありますが食い意地の張っている私はお節料理が真っ先に浮かびます。黒豆は「マメ」に働けるように、数の子は「二親(にしん)」から多くの子が出るので子孫繁栄、昆布は「喜ぶ」、料理以外でも彩りとして添えられている南天には「難を転じる」、松の葉は樹齢が長いので「長寿の象徴」とそれぞれ縁起のいいいわれがあります。歴史も古く弥生時代にまで遡れるという説も。習慣や慣わしは時代によって変化するものだと思います。異なる世代の方々が集まる機会が多い時期だと思います。世代間での情報共有を図ってみたいはいかがでしょうか。

一年の計は元旦にありといひます。今年も読みよく解りやすい広報紙を目指します。よろしく願います。(実は少しずつ紙面構成を変えています) (武藤)

表紙紹介

「よいしょ〜！」新年にぴったりの元気な掛け声が聞こえてきませんか？創立100周年を迎えた軽井沢幼稚園でのお餅つきのひとコマ。つきたてお餅はおいしいね♪

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！

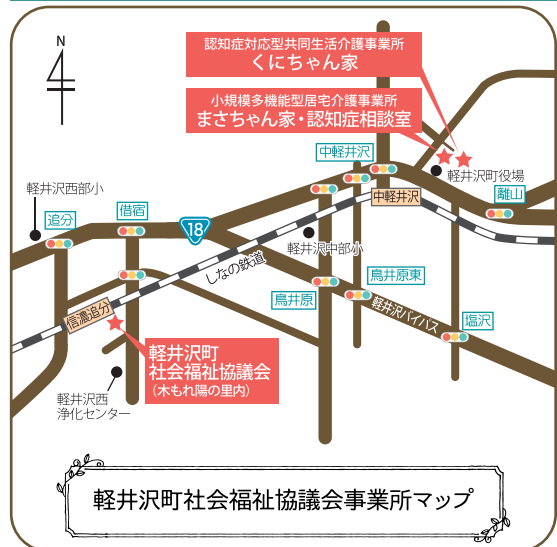
E-mail: karuizawashakyo@orion.ocn.ne.jp



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