

# あつたが ネットワーク

平成29年3月1日

No.94

発行/軽井沢町社会福祉協議会



- 赤い羽根共同募金のお礼  
ルイザ券有効期限のお知らせ ..... 2、3 P
- タクシー券申請・GOGOウォーキング ..... 4 P
- 健幸になるために・ちょっといいツボの話 ..... 5 P
- こころの声に寄り添って  
日赤ひとり暮らし高齢者交流会報告 ..... 6 P
- にこにこだより・縫製ボランティア募集 ..... 7 P
- 社協特別会員紹介・介護予防事業変更のお知らせ ..... 8 P
- 今後の動き／予定 ..... 9 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28年度赤い羽根共同募金  
 ご協力ありがとうございました

目標額 4,700,000円

実績額 4,706,761円

【内訳】

◇戸別募金 (3,832戸)	3,211,888円	◇学校募金 (4校)	36,992円
◇法人募金 (219件)	1,049,000円	◇その他の募金 (団体1件・募金箱他)	
◇職域募金 (478名)	283,609円		125,272円

法人募金にご協力いただいた法人の皆様 (順不同・敬称略)

旧軽井沢ゴルフクラブ	(株) 沢屋	(株) 柳沢土木	(有) 青木工務店
(株) 曙商会	(有) 市村水道設備	(株) 伊藤テクノス	(株) インテック
(有) 大坂屋家具店	(株) 片山モーターズ	(有) 軽井沢衛生企業	軽井沢ゴルフ倶楽部
(有) 軽井沢総合サービス	(有) 軽井沢デリカテッセン	草軽交通 (株)	(有) クリーンライフ
笹沢建設 (株)	(株) 佐藤肉店	(宗) 神宮寺	(宗) 泉洞寺
第一建設 (株)	大日建設 (株)	(有) 土屋別荘管理事務所	(宗) 宝性寺
ホテル鹿島ノ森	(株) 丸山工務店	(宗) 密蔵院	(宗) 妙順寺
(株) 村瀬組	(株) 望月塗装	(有) 山幸	(株) レイクニュータウン
シンビ堂薬局	軽井沢ロータリークラブ	(福) 愛泉会 軽井沢治育園	(資) 旭工務所
浅間観光タクシー (株)	(有) 浅間電気商会	(株) アドエイド	アトリエ・ド・フロマージュ (株)
(有) 甘利造園建設	飯田マッサージ	(福) 育護会	上田信用金庫 軽井沢支店
(株) 碓田	(株) 軽井沢オートサービス	(有) 軽井沢観光	かるいざわ敬老園
軽井沢商事 (有)	(有) 軽井沢ドライ	軽井沢ふとん店	軽井沢マリOTTホテル
(有) カワジ	北野建設 (株) 軽井沢営業所	協和ビジョン (株)	甲田正昭行政書士事務所
サンクリーン恒栄産業	NPO法人四季	(株) しげた	(株) 白樺堂
(株) 白山商会	寿美屋	西武高原バス (株)	(有) セントラル自動車
(有) 高橋薬局	(株) 竹内工務店	(資) 武田モーターズ	(株) 田中事務所
千曲電業 (株) 軽井沢支店	つるや旅館	(有) 東城印刷	(有) 中里
(株) 中山のジャム	(株) 林百貨店	(福) 法延会	ホテル音羽ノ森
ホテルマロウド軽井沢	(株) ますや交通	(株) 松屋	(株) マルク
丸紅南軽井沢別荘管理事務所	(有) 丸山自動車整備工場	(有) マルヨシ不動産	万平ホテル
美才治事務所	(株) みすじ荘	(株) 三井の森	(有) 南原商会
(有) 森角工業	柳沢金物店	柳沢建設 (株)	ヤマ犬猫病院
(資) 山下自動車整備工場	(有) 大和屋商店	やまと薬局	ゆうすげ温泉旅館
(有) 渡辺自動車板金工業	渡辺商会	(株) 浅野屋	あさま医院
(有) あらき	(有) アーデンホームズ	Art Cafe 江戸屋	一田屋旅館
(有) 一彫堂	(有) 岩井新聞店	(有) 岩下建築	魚吉商店
碓氷山荘	エクスィブ軽井沢	(株) エクセル軽井沢	(株) エス・ケイ花企画
(有) エムエス工業	(追分) 田村屋総本店	織田醫院 中軽井沢診療所	おらが製菓
オリオン (有)	カミーユ高原社労士事務所	軽井沢ガス (株)	(有) 軽井沢ガーデン
軽井沢クレーン (株)	(有) 軽井沢コンサル	軽井沢産業 (株)	(株) 軽井沢テレビサービス
軽井沢トヨタ自動車 (株)	軽井沢物産館	軽井沢彫シバザキ	軽井沢ロンギングハウス
川島鋸店	(有) 木内工務店	菊水	木戸内科医院
(有) 共栄電気工事	きよみず	桐万薬局	グリーンライフ みずさわ
広栄ホームサービス	(有) 小瀬温泉ホテル	小林酒店	(有) 小林モーターズ
酒井化学	ささくら	ささざわ理容室	サトー衣料品店
(有) 佐藤造園	(有) ジェントリィ	塩沢建設	(有) 塩沢遊園
しげの屋	(株) シティープラン	志な乃	(有) 清水板金
(株) しむら薬房	十二屋商店	(株) スター商会	スポーツ&シューズカトリ
NPO法人スポーツコミュニティー軽井沢クラブ	(株) 西武プロパティーズ	(有) 関モーターズ	(財) セゾン現代美術館
相馬商事 (株) 軽井沢営業所	第一交通 (株) 軽井沢営業所	大河建設 (株)	(株) 大進 軽井沢給油所
太陽プラント (株)	高沢産業 (株) 軽井沢営業所	竹花工業 (株)	谷川建設 (株)

(株) つちや	土屋 歯科 医院	土屋 電気 工業	(株) ツリーエイト
東京 堂	(株) 巴 組	長岡 鉄工 (株)	長野サイコン商事(株)
西軽プロパン	はやしや	美容室 ルナ	福 幸 亭
福 万 寿	フランスベーカリー	(有) 古越電気工業所	(福) 法延会 軽井沢学園
ほぐし処 愉楽	牧 場	(株) 松 井	三笠パーク管理事務所
(有) 美鈴園	(有) 宮沢水道	茂木 建築	(株) ヤオトク
弥 栄	矢野労務経営事務所	(有) 山屋商店	(有) ユキ電化
(株) ユニマットプレシヤス中軽井沢カントリークラブ	ユーアイトラスト(株)	湯川原 荘	らけっとくらぶ
(有) リゾートライフ	りす 庵	ロイヤルリゾート(株)	ろ ぐ 亭
カフェ コンヴェルサ	軽井沢印刷(株)	(株) 軽井沢乗馬倶楽部	(有) 軽井沢エステイ開発
小池 印 房	J A 佐久浅間 軽井沢支所	白石 商店	セーヌ美容室
(株) ツルヤ 軽井沢店	長野県信用組合 軽井沢支店	松葉タクシー(有)	(有) マルサ商会
和			

軽井沢町支会

皆さまからお預りした募金は・・・  
長野県共同募金会へ送金します。

長野県共同募金会

送金した募金は、次のとおり長野県共同募金会より  
平成29年度に配分される予定です。

**約7割(3,073,761円)が軽井沢町のために活用されます。**

- |   |   |                                      |                                  |
|---|---|--------------------------------------|----------------------------------|
| ♡高齢者事業♡                                 | ♡児童・青少年事業♡                                | ♡障害者事業♡                              | ♡住民全般♡                           |
| ひとり暮らしふれあい事業<br>介護用品支給事業<br>高齢者施設地域交流事業 | 歳末慰問図書カード配付<br>児童養護施設地域交流事業<br>ひとり親家庭親子遠足 | 障害者等外出援助<br>障害者施設地域交流事業<br>障害者団体助成事業 | 地区社協助成事業<br>地域見守りお便り事業<br>ふれあい祭り |

**残りの約3割(1,633,000円)が長野県の事業へ活用されます。**

♡安心・安全なまちづくり活動支援公募配分 ♡民間福祉施設整備配分 ♡災害支援ボランティア活動 等

これからも共同募金にご理解、ご協力をよろしくお願い致します。

## 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、お手元のルイザ券の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。



※有効期限は  
お手元の  
ルイザ券を  
確認して  
下さい!



平成29年度

## 軽井沢町移送サービス事業 利用券(タクシー券)申請書類の受付について

受付期間	平成29年3月21日(火) から 平成30年3月末日	
受付場所	軽井沢町社会福祉協議会(在宅福祉サービス係) 軽井沢町大字長倉4844番地1「木もれ陽の里」	
問い合わせ 申し込み先	電話: 0267-45-8508 ※平日9時00分~17時00分(土・日・祝日を除く)	
対象者要件	世帯構成	<input type="checkbox"/> 軽井沢町内に住所を有する ・一人暮らしの高齢者世帯 ・高齢者のみの世帯 等
	対象要件	<input type="checkbox"/> 家庭において移送することが困難であること <input type="checkbox"/> 身体的な障がい等により通常の行動が著しく困難であること (車いす利用者・視聴覚障がい者・歩行困難者) <input type="checkbox"/> 公共交通機関の利用が困難であること
	利用範囲	<input type="checkbox"/> 病気等の治療のための外出 <input type="checkbox"/> 公共機関等での諸手続きのための外出 <input type="checkbox"/> 福祉施設利用のための外出 <input type="checkbox"/> 日常生活用品の買い物のための外出
その他	関係書類については、担当職員が自宅までお届けにあがります	

(軽井沢町委託事業)



# 軽井沢GOGO ウォーキングフォーラム2017

入場  
無料

効果的なウォーキング方法及びご自身の体作りと  
誰もがイキイキと暮らせる地域づくりに向けた取  
り組みを一緒に考えてみませんか?あわせて健康  
づくりに関する知識をアップさせましょう!

信州で生まれた  
インターバル速歩に注目!!

期日

**3月8日(水)**

会場 木もれ陽の里 保健センター

申込締切 3月6日(月)

定員 80名

\*駐車台数に限りがありますので乗り合わせでお越しください。

表彰式

**13時30分~13時55分**

フォーラム

**14時~16時**

【講演】「**インターバル速歩**」で  
介護予防と地域づくり

【講師】能勢 博 教授  
(信州大学大学院医学系研究科教授)

**GOGOウォーキング表彰式**  
「めざせ中山道制覇!ウォーキングマップ」

- ★ゴール達成者には、『完歩賞』
- ★ゴール達成者が多い地区には、『健康大賞』
- ★参加比率が高い地区には、『絆大賞』
- ★3年以上完歩した人 『ブロンズ賞』  
の授与があります。

【実技】「**インターバル速歩**」実践教室

【講師】NPO法人熟年体育大学リサーチセンター 健康推進コーディネーター



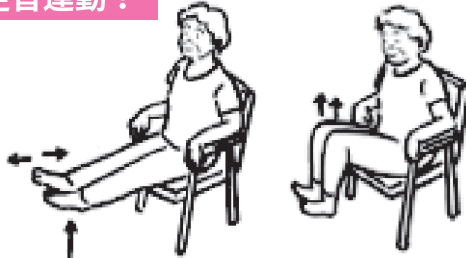
前回、自宅内の“転ばない環境づくり”について説明しましたが、今回は転倒予防にさらに重要な“転ばない身体づくり”をご紹介します。ご自分で身体づくりをして、転倒を予防し毎日を安全に楽しく過ごしていきましょう。

ひっかかり予防 足首運動！

股関節筋力アップ&柔らかく！

ワンポイント

- ①両膝をのばして、足を持ち上げる。  
そのまま、つま先を起こす⇔倒す運動を繰り返す。  
※つま先起こす⇔倒すで1回×10回を目安に。  
※膝が痛む方は、痛みのない範囲で伸ばしましょう。



ワンポイント

- ※上げる⇔降ろすで1回×5回を目安に。  
②膝を曲げた状態で、両足を床から持ち上げる。  
床から持ち上げた足を、身体に引き寄せる。  
足を上げる⇔床に降ろす運動を繰り返す。  
※腰の痛みに注意して、足を持ち上げましょう。  
※ゆっくりと、上げる⇔降ろすようにします。

ふたつの運動を、無理のない範囲で実施してください。運動中に痛みや違和感があれば、すぐに運動を中止しましょう。回数は目安なので、ご自分に合わせて調整してください。

～次回は、『転ばない環境作り③』の予定です♪～

憂うつ

ちょっといっツボの話し

Let's 東洋医学

春は、季節の変化だけでなく周りを取り巻く環境に変化が起こる方も多くストレスを感じやすい季節です。暖かくなってきて気分もホッとしている反面、なぜか小さなことでもイライラ・くよくよ。東洋医学では五臓六腑の「肝」の働きには解毒作用などがあり、意識や感情など精神面も担っています。ストレスや疲労などにより、肝の働きに滞りが起こると気の巡りや血のめぐりも滞り、鬱っぽくなったり、元気が出ない、朝起きられない、怒りっぽくなる、めまいがするなどの症状が出やすくなります。

そんな時に少しでも早く改善するためのお手伝い出来るツボの紹介です。そのほかにもお助け食材も取り入れてみてはどうでしょうか。お試しあれ。

●処方例●

肝の働きを助けて  
解毒するもの

菜の花や空芯菜

肝の熱を冷ますもの

セロリ・トマト・菊花・ハマグリなど

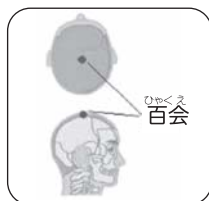
上半身の熱を冷ますもの

セロリ・春菊・タンポポ・クチナシの実・山菜類

百会 (ひやくえ)

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



内関 (ないかん)

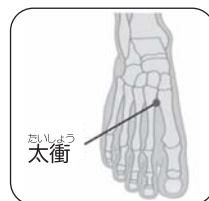
手のひら側、手首のしわ中央から指三本分下がる



太衝 (たいしょう)

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な刺激を与える



# 心の『こえ』に寄りそって Vol.5

今回は中軽井沢地区で難病の奥様の介護をされている夫 A さんの声をお届けします。

私は脱サラして軽井沢町に昭和59年に引っ越してきました。景気が良い頃でしたから衣料品関係の店を数店営み、軽井沢ライフを楽しんでいたのです。

しかし、今から9年ほど前、ゴルフ中に急性心筋梗塞で倒れてから、腰痛や持病の難聴に見舞われ、自分の体が言うことを聞かないと感じていた矢先、妻のパーキンソン病（進行性の神経難病）が発覚。「老々介護生活」が始まったのです。妻の病状は穏やかに進行しており、現在は町内のリハビリ施設に通っています。

以来私は、妻の様子を綴った日記を付けています。その日食べた物や出かけた場所、話の内容等出来るだけ詳細に記入しては、妻の主治医に見てもらっています。医師から「大丈夫そうですね」と聞くだけでも本当に安堵するのです。日常生活は自分の力で何とかなる妻ですが、妻が担っていた炊事や洗濯が病気のため困難となり、代わりに私が行っています。

正直、介護生活が辛いと思っただけでも何度もあります。しかしその度にケアマネージャーさんやいつも支えてくれる看護師さんに話を聴いてもらうのです。聴いてもらうだけで何だか楽になります。皆さん本当に良くやってくれます。心から感謝しています。介護者の代わりはいても、「夫」の代わりはいません。私は自分自身がいつまでも健康で生きがいを持ち続けながら、介護を快互に変え、夫婦二人三脚で「快互生活」を続けて行こうと考えています。

～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～

## 『日赤奉仕団』と『ひとりぐらし高齢者』交流会

1月31日（火）中央公民館において、126名の参加者をお迎えし、交流会が盛大に開催されました。日頃顔を合わせる機会の少ない高齢者の方々と交流を通じて親睦を深めたいと日赤奉仕団が主催したこの交流会。昼食や手作りのけんちん汁等が振る舞われ、演芸会ではルイザちゃんも登場！皆さんで輪になって軽井沢音頭を踊り心に残る一日となりました。ご協力いただいた皆さん本当にありがとうございました。

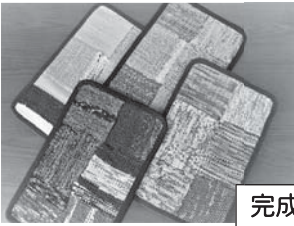




# にこにこだより



さくら草のボランティアの皆さんと



完成品はこちら！

毎月、地域活動支援センターのさき織をご指導いただいている浅沼先生をご紹介します！



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。



染織家 浅沼 真知 さん

私が初めて地域活動支援センターへ伺ったのはもう十二年前になるでしょうか。まだ木もれ陽の里に移る前でしたので、小さい部屋に織り機が置かれていたのを覚えています。織り機の経系（たていと）の張り方を教えて欲しいとの事で、私が伺うことになりました。

始めは、あまり関心を持つ利用者がおらず、どうなることやらと思っておりました。が、木もれ陽の里へ移ってからは、卓上の織り機も増え、だんだんと織ることに興味を持つ利用者が増えてきました。今では織る技術もスピードもあがり、どんどん反物（たんもの）が織り上がります。経系張りもまた織り上がった布を製品に作ってくださるボランティアの皆さんも大忙しです。私が行くと「見て！見て！」と自分の織った反物を嬉しそうに見せてくれます。月に一度ではありませんが、利用者の皆さんやボランティアの皆さん、職員の方々と織りの話をしながら、経系張りをする時間は私にとってほのぼのとした、とても暖かい時間です。

## 地域活動支援センター 縫製ボランティア大募集！

地域活動支援センターでは、利用者が布を裂いて織る『裂き織』の製作に取り組んでいます。それをボランティアさんたちによる手作りで、日々の暮らしを彩る品々（バッグや小物入れ等）に作り上げていただいています。利用者にとって、自分の織った物が形となり誰かの手に渡ることは“やりがい”につながります。関心のある方は一度、地域活動支援センターに足を運んでみませんか。お待ちしております！

- 活動先：木もれ陽の里内 地域活動支援センター
- 活動内容：利用者の織った裂き織（反物）の製品化
- 時間：月曜～金曜 午前9時～午後4時頃まで  
（週1回や月1回など、お時間の許す範囲で構いません）
- その他：手芸や作品作りの好きな方、障がい者福祉に関心のある方  
お待ちしております！
- 問い合わせ：地域活動支援センター 電話 0267-45-8422



## 社協特別会員紹介



- ① 企業名  
(有)丸山自動車整備工場
- ② 業種 自動車販売・整備業
- ③ 一言 昭和47年に創業し今年で45年になります。  
軽井沢という土地柄、車は住む人にとってなくてはならない生活の道具です。  
お客様の安心安全なカーライフのお手伝いが出来るようきちんとした整備を常に心掛けております。

取材：総務係 萩原 正博



- ① 企業名  
はやしや
- ② 業種 米穀食料販売業
- ③ 一言 創業当時から新軽井沢地区でご愛顧頂いています。平成元年より手作り弁当の販売を開始。冷凍食材を使用せず「おふくろの味」をご提供。店舗はご近所さんの居場所にもなり、要望に応じて高齢者宅への配食も行っています。

取材：地域福祉係 土屋 慎一



- ① 企業名  
湯川原荘
- ② 業種 旅館業
- ③ 一言 昭和46年創業。□ビエから眺める浅間山は絶景です。テニス合宿や地元の皆様の会食などにご利用いただいております。“温かく家庭的な雰囲気”と“お客様との出会い”を大切に心を込めたおもてなしをしています。

取材：総務係 山辺 修一

## 介護保険法改正に伴う介護要望事業の 新たな展開について

介護保険法の見直しに伴い、通所型介護予防事業（のんびり・はつらつ教室）が終了となります。

今後は、新たな通所型サービスの他、皆さんの住む地域内で介護予防活動が展開されます。

これまで、サービスの「受け手」「担い手」と区別されていた仕組みも「みんなが先生、みんなが生徒」という双方向の「交流活動」を重視したものと“成長”します。詳しくは、社協、地域包括支援センターまで…。





# 今後の開催予定の事業をお知らせします

## 『ボランティア活動保険』『ボランティア登録』の更新時期です♪

社協に登録しているボランティア団体・個人が加入できる『ボランティア活動保険』と『ボランティア登録』は年度更新です。3月22日を目安に手続きを進めて下さい。

### 《ボランティア活動保険》

- \* 補償期間 平成29年4月1日～平成30年3月31日
- \* 掛金 350円 (昨年度は300円)
- \* 手続き方法
  - ・ ボランティア団体
    - ⇒ 『ボランティア活動保険加入申込書』(専用用紙)
    - 『保険加入者名簿』(団体独自のもので可)
    - 以上2点の書類に掛金を添えてボランティアセンターまでお持ち下さい。(ボランティア団体の場合は加入数15名分までを社協で負担します)
  - ・ 個人ボランティア
    - ⇒ ボランティア登録票を提出で、加入となります。
    - 手続き及び掛金負担は社協で行います。

※3月22日までに手続きを完了すれば、4月1日からの保険適応となりますが、それ以降は手続き申請時となりますので、ご了承ください。

### 《ボランティア登録》

登録形態により提出書類が異なります

- \* ボランティア団体の皆様
  - ⇒ 以下の2点を提出下さい
  - 『ボランティア団体 登録票』
  - 『ボランティア団体 会員名簿』
  - (団体作成のもので可)
- \* 個人ボランティアの皆様
  - ・ 町内社会福祉施設で活動している方
    - ⇒ 各施設のボランティア担当者に更新する旨、お伝えください。担当者を通じて登録手続きを行います。
  - ・ 社会福祉施設以外で活動している方
    - ⇒ 『ボランティア人材登録票』をご提出下さい。

## ボラコンin karuizawaを開催します

軽井沢町内で活動する様々な方々との懇談会です。地域活動者が自身のグループの今後や軽井沢町で活動することの魅力などについて思いを語る場として開催します。

- 日 時 平成29年3月26日(日) 10:00～正午
- 会 場 軽井沢町中央公民館 1階 講義室
- 講 師 まちの縁側育みプロジェクトながの  
代表 小林 博明 さん
- 内 容 語ろう!しゃべろう!私たちの軽井沢・  
私たちの今とこれから  
全体共有と第7回いちいき活動みほん市の説明(ミニ出展あり)
- その他 参加ご希望の方はボランティアセンター  
まで

## 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!を開催します

- 日 時 平成29年3月11日(土)  
13:30～17:00(予定)
- 会 場 軽井沢発地市庭イベントスペース
- 主 催 軽井沢町から届けよう復興エール実行委員会  
軽井沢町社会福祉協議会
- 共 催 大槌町社会福祉協議会  
㈱フードサービスシワ
- 内 容 大槌町復興支援活動報告会・大槌町物産販売・  
追悼の夕べ(キャンドル点灯)  
現地追悼式ライブ中継&黙祷
- 後 援 復興エール動画同時上映(軽井沢町&大槌町) 他  
軽井沢町、軽井沢町教育委員会

### 心配ごと相談

- 日 時 平成29年3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

### 司法書士無料相談

- 日 時 平成29年3月10日(金) (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

## ひとり暮らし高齢者ふれあいの旅 参加者募集!

ひとり暮らし高齢者の皆様が、交流と親睦を深めるため、ふれあいの旅を実施します。

- 日 時 3月13日(月) 出発 8:00 帰着 17:00(予定)
- 行 先 伊香保温泉 天坊・こもちふるさと物産館(買物)
- 参加費 1人 3,000円(食事代込)
- 申込締切 3月6日(月)
- 申 込 先 軽井沢町社会福祉協議会 地域福祉係(45-8113)まで

※今年には高級ホテルでゆっくりとした時間を楽しみましょう!  
皆様のご参加をお待ちしております。



## 寄附の御礼

- ◆長野県労働金庫 小諸支店運営委員会 様  
29,000円 社会福祉事業指定寄附として
- ◆一般社団法人 旧軽井沢青年部 檜の実会 様  
15,000円 社会福祉事業指定寄附として

## 余っていませんか？

新品の綿シーツ・布団カバー等  
軽井沢病院で清拭用に使用される生地に変身します！  
問い合わせ先はボランティアセンターまで。

## ◆◆◆東日本大震災義援金 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、2月1日現在総額22,034,660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 (11月30日～2月1日)	<順不同>	
軽井沢大賀ホール 様	1,693円	しなの追分馬子唄道中 様 5,123円

## ちよっとひと休み

ジョギングはいいものです。11月から続けている夜の徘徊的運動療法を自分でそう名付けています。人と会話できる程度の速さで、ほぼ毎日30分は軽く汗をかきます。その後は流行りの“開脚”を丹念に。

実は高校時代に腰椎ヘルニアになり、じっと座っていることやずっと立ち仕事が辛くなるとかしたいと考えていたところに、追い打ちをかけるようにピロリ菌の発見と胃痛。何だか踏んだり蹴ったりだ・・・と落ち込まないところが自分の性格。“じゃ、健康になればいいじゃん”と一念発起したと言う訳です。

今では、徘徊的運動療法を行わないと体が落ち着きません。自然に食事にも気を使うようになりました。さて、新年度は何を始めようかな～(笑) (土屋)

## 表紙紹介

聖パウロ幼稚園でのひとコマ。節分に合わせて「おにはそと！ふくはうち！」今にもそんな声が聞こえてきそうな飛びっきりの笑顔をいただきました！

## 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

