

あつたが ネットワーク

平成29年5月1日

No.95

発行/軽井沢町社会福祉協議会



- 平成29年度予算・会長挨拶 2 P
- 中山道ウォーキングマップ 3 P
- ルイザ券お知らせ・ユニバーサルスポーツ祭 4 P
- 健幸になるために・ちょっといいツボの話 5 P
- 心の声に寄り添って・ボランティアグループの紹介 6 P
- にこにこだより・大樋町追悼イベント 7 P
- 社協特別会員紹介・社協会費のお願い 8 P
- 心配ごと相談・第7回ちいき活動みほん市 9 P
- 職員募集 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！～

予算概要

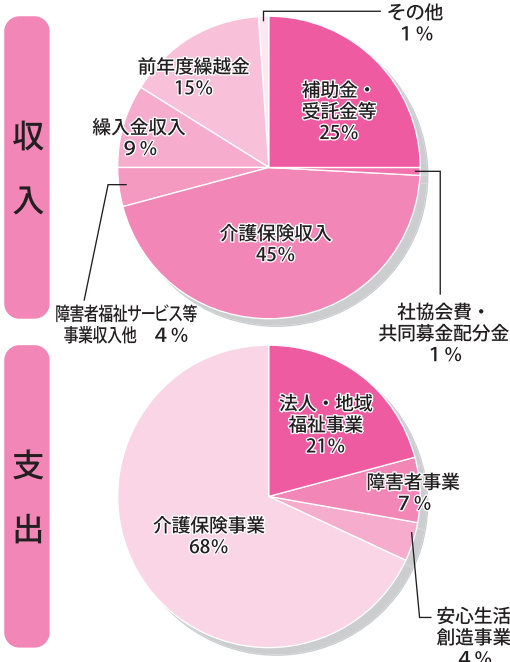
平成29年度社会福祉協議会予算について

社会福祉協議会では生活課題が多様化する中、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の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に事業活動を展開してまいります。

【収入】 475,768千円

(単位：千円)

	一般	介護保険	計
町補助金	52,558	0	52,558
町受託金	65,324	0	65,324
県補助金	504	0	504
県受託金	0	0	0
会費	3,623	0	3,623
共同募金配分金	3,073	0	3,073
介護保険報酬	0	215,783	215,783
障害者福祉サービス等事業収入	857	1,210	2,067
寄付金	100	3	103
事業収入	15,821	1,291	17,112
繰入金収入	195	44,226	44,421
前年度繰越金	7,042	62,253	69,295
その他	565	1,340	1,905
計	149,662	326,106	475,768



【支出】 475,768千円

◆一般		
法人・地域福祉事業	98,547千円	(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	34,373千円	(地域活動支援センター運営他)
安心生活創造事業	17,095千円	(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	325,753千円	
●居宅介護支援事業	32,917千円	(ケアプラン作成)
●訪問介護事業	36,886千円	(ホームヘルプサービス)
●通所介護事業	98,184千円	(デイサービス)
●短期入所生活介護事業	68,631千円	(ショートステイ)
●福祉用具貸与事業	10,874千円	(ベッド・車椅子等貸し出し)
●小規模多機能型居宅介護事業	43,698千円	(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	33,705千円	(グループホーム 通称：くにちゃん家)
●その他	858千円	(障害者福祉サービス事業等)



矢内 英男

新会長挨拶

誰もが安心して暮せる地域づくりを進める社協として、地域の生活課題をいち早くキャッチし、住民・行政・関係機関等と連携強化し地域福祉推進の核として、事業を展開してまいります。また、岩手県大槌町へ継続した支援活動に取り組み、支援活動から得た実績や経験等を今後の防災活動に役立て、近年自然災害が猛威を振るっている状況下、日頃より防災に関心を持って頂き、地域の結びつきの

重要性を再認識できるよう地域福祉事業につなげて行きたいと思っておりますので、今後社会福祉協議会が進める事業にご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



軽井沢GOGOウォーキング

KARUIZAWA GOGO WALKING

日々の歩いた距離を1kmごとにマス目を塗って530km先のゴールを目指していく

“**中山道制覇！ウォーキングマップ**”は、**6年目**。

健康づくりや福祉活動に参加してポイントがたまり、地域全体で幸せを応援する制度

“**安心健幸マイレージ**”は、**4年目**。毎年進化を続けます。

ウォーキングマップと安心健幸マイレージ

～今年新たに加わったテーマは～

- ①健康づくりに効果的なウォーキングを推進
- ②ウォーキングの効果を見える化
- ③完歩しなくても参加することに意義がある！
新たな参加者獲得応援企画を実施



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。



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。皆さまからお預りした寄付と会費から、被災地へ毛布緊急セットなどが届けられます。その他、左記諸事業へ活かされます。ご理解ご協力をお願いいたします。



【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。

赤十字活動は、「苦しんでいる人を救いたい。」その気持ちに支えられています。

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

平成29年度の「ルイザ券」は茶色です！

★ルイザ券は毎日の生活における小さな困りごとを「助けてもらったお礼」として依頼者（ほっと会員）から、支援者（サポート会員）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）まで
お問い合わせください。

平成29年4月現在
（ほっと会員296名・サポート会員328名）

第10回 軽井沢ユニバーサルスポーツ祭

子どもからシニア、障がいのあるなしに関わらず、だれでも気軽に参加できるユニバーサルなスポーツ祭です。友達同士、職場やサークルの仲間、家族など、チームを作って是非ご参加ください！

- 開催日時** 平成29年6月17日（土）
午前10時～午後3時終了予定
- 開催場所** 風越公園総合体育館
- 種目** ムカデリレー・パン食い競争・いかだ沈没他
- 参加種別** ジュニア（小学生以下）・シニア（65歳以上）
・障がい者・一般
- 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。
（個人参加歓迎。事務局でチーム分けをします。）
- 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29年5月21日（日）
- 申し込み・お問い合わせ先**
NPO法人スポーツコミュニティー軽井沢クラブ
軽井沢町大字長倉332-4
TEL0267-44-6680 FAX0267-44-6681

**参加費無料！
とん汁サービス！**

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！

ひとり親家庭の会 よいお知らせ

会員の相互の親睦を深めるため、下記の通り遠足並びに会員総会を開催しますので、大勢のご参加をお待ちしております！

（第12回総会）
期 日：平成29年5月25日（木）
受付 17:30～ 開始 18:00～
会 場：保健福祉複合施設 木もれ陽の里
その他：年会費として1家庭1,000円いただきます
総会終了後、交流会として食事会を予定しています
参加費は不要です
※お弁当を用意しますので締切日
までにお申し込みをお願いします。
締切日：5月18日（木）

（遠足）
期 日：平成29年7月1日（土）
行 先：東京ディズニーランド
申込先：軽井沢町社会福祉協議会
地域福祉係まで TEL 45-8113
（詳細はお電話でお問い合わせください）

認知症介護の ワンポイントアドバイス

気持ちよくお話するために～傾聴的に関わる～

傾聴は接遇の基本と言われますが、その英訳はactive listening（アクティブ リスニング）と言われ、「積極的に聴く」と表します（諸説あり）。しかし、実際は「聞き入る」ということは相手に深く関心を持ち、積極的に関わる＝傾聴的に関わるのが大切なのだそうです。

<傾聴的＝私はあなたに関心を持って聴いていますという「姿勢」を表情や仕草を通じて表現すること>

けんこう
健康になるために

前回は、座ってできる転倒予防の運動を紹介しました。今回は、転倒予防効果が更に期待できる「立って行う運動」について紹介します。この運動は、必ず安定した場所につかまって行うようにしてください。膝など身体の痛みがある場合は、無理に運動をしないようにしてください。回数は、あくまでも目安なのでご自分の体調に合わせて調整してください。

ももあげ運動

左右交互30回程度



安定した場所につかまり、ゆっくり大きくもも上げを行ないます。背中が丸くならないように注意します。

足後部引き上げ

右10回、左10回



膝を伸ばした状態で、足を後へ振り上げる。高く振り上げる必要はありません。

つま先立ち

両足同時に30回程度



ゆっくりと上に伸びあがるように、つま先立ちになります。つま先立ちになった状態から、ゆっくり踵をおろします。

～次回は、『夏に始めたい、ウォーキング!!』の予定です♪～

ちょっといっしょの話

Let's 東洋医学

便秘

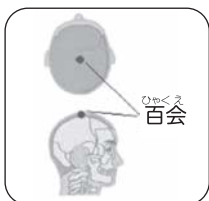
便秘とは一定の短いサイクルで排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態です。悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。西洋医学的には原因のはっきりした便秘（腫瘍や腸の狭撃など）と、原因のはっきりしないもの（常習性便秘）に分けます。東洋医学では大きく二つ（硬くてコロコロ、下剤を飲んでも効きにくい）に分かれます。

どちらにしても便秘が慢性化している方は腸のリズムがおかしくなっていることが多く、肌荒れや肥満、体のだるさなどにもつながります。ここではどのタイプでも整えられるツボの紹介です。原因のある便秘には医師の指示を良く聞いて治療してくださいね。

● 処方例 ●

百会 (ひゃくえ)

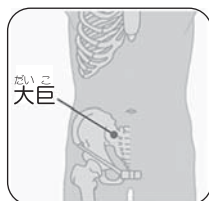
頭のとっぺん。左右の耳の先端を結んだ線と正中線の交わったところ



大巨 (だいち)

へそから指3本分下、そこから指3本分両外側

※便秘には特に左の大巨穴が有効。両手の指の腹で円を描くようにゆっくりともみほぐしてください。



神門 (しんもん)

手首の関節部分の小指側で、骨と筋の間のくぼみとなっているところ

※指先やペン先などで少し痛いぐらいの刺激を与える。お灸を百会→神門の順で行うと効果的



豊隆 (ほうりゅう)

膝の横の出ている骨とそとくるぶしを結んだ線の真ん中



胃腸の働きを整える 梅、ゴマ、人参、枝豆
食物繊維を多く含むごぼうやこんにゃくなども有効ですが、冷えの強い人は食べすぎに気をつけてください。

心の『こえ』に寄りそって Vol.6

今回は地域活動支援センターへ通う元気いっぱいの中田裕美さんの母たか子さんの声をお届けします。

く多くの方に愛される人になってほしいと
育ててきましたく

娘は、知的・聴覚に障がいがあり、てんかんも持っています。体は丈夫で元気に楽しく地域活動支援センターに通い、週に一日役場へ清掃員として勤務もしています。

東京で長男が生まれ、自然のあるところで育てたいと主人の実家がある軽井沢町へUターン。娘が生まれて障がいがあることが分かり、遠くの病院や学校へ通いました。その度に引越しも考えましたが、将来はここで生活をさせてあげたいと思い、通学や寄宿舎生活にしました。また、小さいときから大勢の人に娘のことを知ってもらうために、スポーツクラブや行事・イベントには積極的に参加しました。

スペシャルオリンピックス（知的障がい者のスポーツ）のプログラムに参加して、世界大会へも行ってきました。また、行きたいと頑張って練習しています。

地域の皆さんの理解とボランティアの仲間がなければやっつけられませんでした。今はどこへ行ってもよく声をかけられます。私より認知度が高いです。関わってくださいっ
ている多くの方に感謝でい
っぱいです。

これからも「共に生きる
社会」共生社会」をモット
ーに娘と共に頑張ってい
きたいと思っておりますので、
よろしく願います。

よろしく願います



～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～

ボランティアグループの紹介

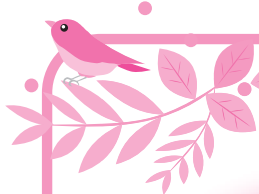
フードバンク軽井沢

3月に設立されたボランティアグループです。
4月下旬に町内初のフードドライブ（地域内に集荷拠点を設置し家庭に眠っている食料品等を提供していただく活動）を開催。集まった食料品等は関係機関と相談を進め、生活困窮者支援・こどものいばしょ等に活用して行きます。

現在会員・賛助会員大募集中です。

お問い合わせはフードバンク軽井沢事務局
土屋（080-1125-1928）





3月2・3日に待ちに待った
研修旅行へ行って来ました！

1日目は鎌倉、
江の島へ！鎌倉大
仏、鶴岡八幡宮の
散策をしました。
薄っすらピンクに
染まった桜が咲い
ていて、一足早い
春を感じることが
できました。



夕ご飯は円卓を囲んで
盛り上がったぞ!!



シンデレラ城をバックに
ハートマーク♡



2日目は東京ディズニーランドへ！事前に“乗
りたい！”“食べたい！”ものを調べ、一目散に
園内へ！
利用者それぞれが大満足な旅行になりました。

3.11大槌町追悼イベントが開催されました

2011年3月11日、午後2時46分に発生した東日本大震災
は、東北地方に甚大な被害をもたらし、現在も大勢の方々
による復興支援活動が続けられています。



ISAKの学生さん発案の巨大
折鶴へ、参加された方はそれ
ぞれ大槌町へのメッセージを
寄せてくださいました。



軽井沢町も、大槌町を長期にわたり支援・交流を続けて
おり、5年目を迎えます。これまでに培った活動を土台に、
人的交流や精神的な結びつきを形に表そうと軽井沢町内の
有志により実行委員会が組織され、手作り感たっぷりの思
いのこもったイベントになりました。

社協特別会員紹介



- ①企業名
ゆうすげ温泉旅館
- ②業種 温泉・旅館業
- ③ひと言 家庭的な雰囲気の温泉旅館。浴場の窓からは浅間山の眺めが良く、地下400メートルより湧出する天然の温泉は、無色透明で体が良いと温まり特効があると好評です。日帰り温泉の営業もしていますので、ぜひ、お越しください。

取材：地域福祉係 佐藤 友晴



- ①企業名
大河建設株式会社
- ②業種 建築設計業
- ③ひと言 昭和62年創業。軽井沢町の温故知新を守り、大半は別荘のリノベーションや新築が中心。家屋の歴史を大切にした作業に職人の技が輝きます。私たちは快適な暮らしと住む人の個性を感じる家づくりを目指しています。

取材：地域福祉係 土屋 慎一



- ①企業名
住まいのリフォーム
広栄ホームサービス
- ②業種 建設・設備業
- ③ひと言 広栄ホームサービスは、皆様のお役に立てるよう頑張っていきたいと思っております。どんな小さな相談でも、「お客様の満足」を第一に考え、働くので、お気軽にご相談ください。よろしくお願い致します。

取材：総務係 萩原 正博

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、地域住民と協働し、地域福祉推進に必要な活動を行うことが役割です。その活動を進めるため、住民の皆さんを「会員」として位置づけさせていただき「会費」をお願いしております。

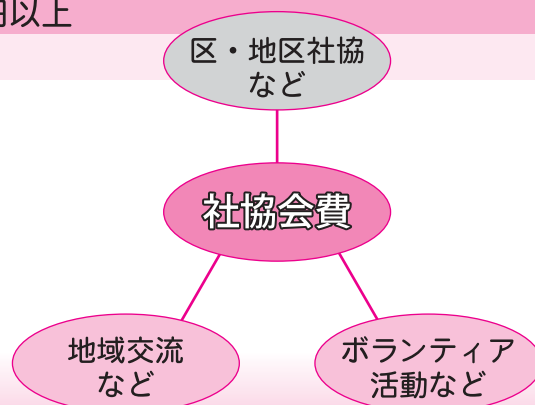
皆様の福祉に対する理解と関心を高め、多様な生活課題の解決と一緒に取り組んでまいります。

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

右図のように会費は地区の皆さまに還元されるようなシステムになっています。昨年是一般4,119名・賛助216名・特別266社の方々に会員としてご協力いただき、3,529,300円を助成金として活用致しました。皆さまからお預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いいたします。



今後の開催予定の事業をお知らせします

心配ごと相談

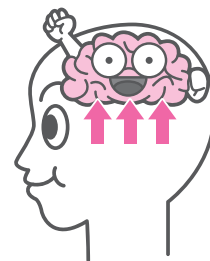
日時 平成29年5月10日（水）
9時30分～15時
（予約不要）

場所 木もれ陽の里 会議室

相談内容 差別、いじめ、夫婦問題など日常生活でお悩みの方は、お気軽にご相談ください。電話での相談もお受けします。

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。



～集え！ボランティア・地域活動の仲間たち～ 第7回 ちいき活動みほん市を開催します！！

ボランティア・地域活動の体験会と紹介を通じて互いに支え合うまちづくりを進める「ちいき活動みほん市」を開催します。

ボランティア・地域活動を進める仲間たちが、幅広く町民の皆さんにその楽しみ方や思いを伝えます。大勢の皆さんのご参加をお待ちしています！

- | | | |
|-------|--|-------------------|
| 1 日時 | 平成29年5月28日（日） | 午後1時30分～午後3時30分まで |
| 2 会場 | 軽井沢町中央公民館 | 大講堂 |
| 4 内容 | 町内のボランティア・地域活動・NPO活動の体験と情報交換
・お見せ出し（体験コーナー）
・街かどインタビュー
・小中学生「まめ記者」体験活動など 多数 | |
| 5 参加費 | 無料・どなたでも参加できます！ | |
| 6 問合せ | 軽井沢町社会福祉協議会 軽井沢町ボランティアセンター（45-8113） | |



◆◆◆東日本大震災義援金 窓口取扱状況のご報告◆◆◆

■社協窓口3月15日受付分

イタリア食彩工房パスクア 様

15,415円

◆◆◆熊本地震災害義援金 窓口取扱状況のご報告◆◆◆

■社協窓口4月17日受付分

信州六弦実行委員会 様

21,557円

お詫びと訂正

あったかネットワークNo94号に掲載した記事に誤りがありました。

No94号 8 ページ

誤 「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」

正 「介護保険法改正に伴う介護予防事業の新たな展開について」



パート職員の募集について

- 募集期間 平成29年 5月1日(月)～5月31日(水)
- 受付時間 平日 8時30分～17時30分まで
- 職 種 調理員
- 採用人員 若干名
- 勤務場所 木もれ陽の里
- 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

ちよっとひと休み

先日ある映画を観ました。それは、地球から遠く何光年も離れた惑星に人類が移住するというもの。そのために、数千人を乗せた宇宙船が100年以上かけて移動するのですが、旅の途中で冷凍睡眠状態からあるアクシデントで一人の男性が目を覚ましてしまい、残り90年間をどう過ごしていくのかという映画。

わたしは、SF映画が大好きです。理由は、もし自分がそうだったら…と空想を描きながら至福の2時間を過ごすことができるから。

もし、他の仲間の誰もが100年先に目覚め、自分だけが現在を生きることになったらと考えると…壮大なテーマです。私なら、今回の主人公と同じことをしたかも、主人公とは違った視点で考えたらどうなるか。ワクワクします。自分の仕事も私生活もchallenge。ワクワクしなくなったら何事も楽しめませんね。
(土屋)

表紙紹介

西保育園でのひとコマ。全142名の園児さんが「ありがとうございます！」と声を揃えるたびに、周りからは微笑みが。

「だれがぼくのせんせいになるのかな～」と見上げる先には……。



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！

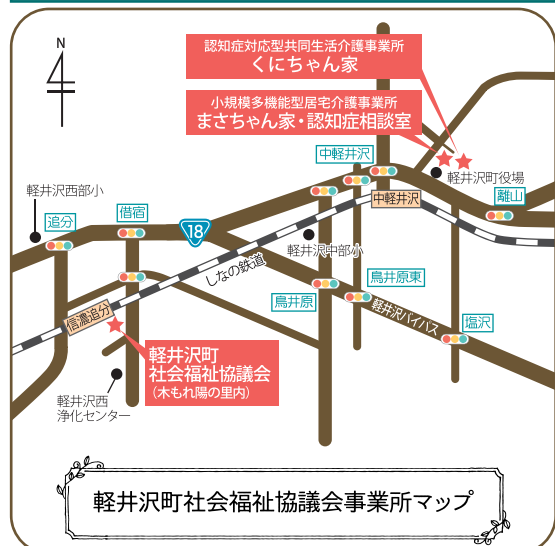
E-mail: karuizawashakyo@orion.ocn.ne.jp



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