

あつたが ネットワーク

平成30年1月1日

No.99

発行/軽井沢町社会福祉協議会



- 年頭の挨拶 2 P
- 社会福祉大会報告 3 P
- 認知症介護ワンポイント、ルイザ券使用期限について 4 P
- 外出行事特番 5 P
- ちょっといいツボの話、心の声に寄り添って 6 P
- 音楽レクリエーションサポーター講座報告 7 P
- 社会福祉協議会特別会員紹介 8 P
- 今後の事業紹介、心配ごと相談 9 P
- ちょっとひと休み・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!～



年頭のごあいさつ

軽井沢町社会福祉協議会 会長 矢内 英男

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。

超高齢社会の対応に向け、本格的に地域包括ケアシステムの取り組みがなされています。時代とともに価値観や家族の在り方等生活課題も複雑多様化し、多様な生活課題への対応や福祉を取り巻く環境も大きく変化をする今日、総合相談体制の機能向上に向けた支援体制のあり方が問われています。地域では、地区社協の設置により地域の特性に合わせ小地域福祉活動が進んでいます。また、“誰もが安心して暮らせる地域づくり”を目指し、共に支え合う活動の一環として、地域通貨『ルイザ』を発券。気軽に頼み頼まれる関係作りの輪が少しずつ拡がり始めました。

軽井沢町社会福祉協議会では、人と人とのつながりや絆を大切に、“誰もが安心して暮らせる地域づくり”を目指し、地域の皆様を始め、行政、関係機関と手を取り合って事業を進めてまいりますので、ご支援とご協力の程よろしく願い申し上げます。



弁護士による権利擁護相談会&権利擁護講座開催

と き：1月19日（金）

個別相談：午前10時～午後12時まで（要予約 先着4名）
相談内容：遺産相続や成年後見制度、法律に関すること等

講座：午後1時30分～午後3時まで（参加無料！！）
内容：弁護士から学ぶ『暮らしに役立つ法律』講座
～成年後見制度と老後の生活～

相談員・講師：五月女五郎法律事務所 五月女 五郎 弁護士
ところ：木もれ陽の里 会議室（同一会場）

●申し込み・問い合わせ先
社会福祉協議会 45-8113

※老後の暮らし方に焦点をあて、成年後見制度・遺言・相続などについて、事例を交えながらの講座です。



第24回 軽井沢町社会福祉大会が開催されました！

当日の参加者は695名を数え、式典では、長年に渡り地域福祉推進・社会福祉活動に従事してこられた方々に対する表彰式が行われました。

記念講演会は、「聞く力！つなぐ力！～コミュニケーションが地域の輪をつくる～」をテーマに、作家・エッセイストの阿川佐和子さんを講師に迎え、現在放送中のドラマに関する話題や有名俳優さんの「目配り・気配り・心配り」に感銘を受けたこと等、参加者にユーモアを交え講演をいただきました。多くの皆さんの心に残る素敵な式典・講演会となりました。



《被表彰者一覧》

(順不同・敬称略)

氏名	表彰事項	附記
望月 美智子	社会福祉功労者	軽井沢町ひとりぐらしの会役員13年
由井 寿機	社会福祉功労者	軽井沢町民生福祉委員10年
土屋 京子	社会福祉功労者	軽井沢町民生福祉委員10年
南軽井沢地区社会福祉協議会	優良社会福祉団体	地区住民支え合い活動14年
ひまわり21	ボランティア団体	ボランティア活動12年

受賞された皆さん、おめでとうございます。



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120店舗）で使用できます。

青色のルイザ券は平成30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!!



認知症介護の ワンポイントアドバイス

家庭生活をイキイキ過ごそう！

認知症の方の中には季節感を損なう方もいると言われてしています。

お正月の飾りつけを含め節目で季節を感じ、普段離れて暮らしている家族や親せきが訪れ、懐かしい写真や昔話に花が咲いたりすると、お互いに刺激を受けて、思わぬ昔の話に花が咲いたエピソードもあります。

つまり若い頃のこと、自分の通っていた学校や、子どもの頃のごことは、比較的覚えていても、少し前のことは忘れがちになり、戸惑い、それを隠すことで“取り繕い^{つくろ}を始める”ことがあります。私たちの知らない昔の歌が始まったり、風習や習慣を話し始めたり…。

そんな時に周囲は、その方のこれまでの「生き方・暮らしぶり」に“関心を寄せて”話や歌に耳を傾けてはいかがでしょうか。

“年の初めの例^{ためし}”に皆様のご家庭でも認知症に関する理解をゆっくり深めてみませんか？



秋の外出行事特集！元気に地域へ飛び出そう！



“温泉・外食・三二旅行特番”



【地域活動支援センター研修旅行】



極楽、極楽♪

今年富山県へ。1日目はグループごとに富山駅周辺を散策。初めての路面電車に感激しました。2日目は白エビせんべい焼きにチャレンジ！新鮮な富山の海産物等観光を楽しみました。



【望月布施温泉三二旅行～まさちゃん家～／身近な場所へお出かけ～くにちゃん家～】

車に揺られること1時間。雄大な浅間山の眺望と、こんこんと湧きあがるふれあいの湯を楽しもうと布施温泉へ。個室貸切で2時間ゆっくりと寛いで来ました。（写真右）
 徒歩圏内での遠足はくにちゃん家。皆さんの体調を確認しながら外出をしています。当日は晴天で「ちょっと日焼けが気になる」お年頃の皆さんと美味しいお弁当を食べてきました！（写真左）



湯上りは気分爽快～食欲も出るんです！



こちらも食欲全開！



【龍岡城五稜郭への旅～デイサービスセンター～】

函館の五稜郭と共に、日本に2つしかない龍岡城の五稜郭へ。軽井沢町から佐久市臼田までの道のりでは、鮮やかな紅葉と青空のコントラストが何とも言えない美しさ。明治維新のロマンに魅かれて旅を楽しんで来たのでした！

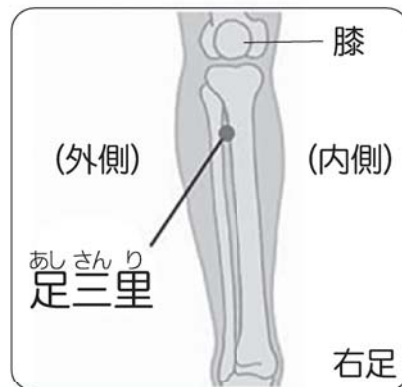


100歳まで健康長寿!

心身ともに自立し、健康的に生活できる期間を「健康寿命」と言います。健康長寿の秘訣は、「適切な栄養摂取」「適度な運動習慣」「ストレスレスの生活」の3本柱とされています。東洋医学では人には両親からもらった「先天の気」と食生活や生活習慣で作られる「後天の気」が生命を左右すると考えられています。これが不足してくると加齢は進んでいきます。「松尾芭蕉」は健脚だと知られ、旅の途中でも欠かさなかったのが「足三里のお灸」でした。足の三里にお灸をすることで、胃腸の調子良くなり、健康を保てるとともに、健脚のツボということもあり、疲れにくくなると言われています。大切なことは「続けること」。健康は1日にしてならずと云うことですね。

足三里 (あしさんり)

向うずねのすぐ外側。膝から指2本分下。
左右の親指を重ねて、ツボに当て、ぐーっと圧力をかけていきます。
お灸もとてもお勧めです。



心の『こえ』に寄りそって Vol.9

超高齢社会を背景とした社会環境の中で「子育てや子育て支援」への関心は高まりを見せています。そこで、“『子育て世代』やそれを地域で見守る『私たち』に求められていることは?”というテーマで、子育て支援センター「るるぱる」に通う皆さんの声に耳を傾けて来ました。

Q.どんな思いを持ってお子さんと向き合っていますか?



Aさん: 「子どもの自主性を大切に、一緒に楽しみ・喜びながら自分も成長していくんだなぁと思っています」

Bさん: 「とにかく元気よく、健康に育ってほしいです!」

Cさん: 「子どもとの時間を少しでも多くとれるようにしています」

など、お聴きした皆さんのお話から愛情の深さが伺えました。



取材を通じて、私たちも地域で子育てをする皆さんの「理解者」として、温かく見守っていきたいと感じました。



取材: 地域活動支援センター 堀込 匠

音楽レクリエーションサポーター 養成講座を開催しました



手作りの扇子を手に持ち
歌に合わせて体操

11月から12月にかけて中央公民館で音楽と体操を取り入れた「音楽レクリエーションサポーター養成講座」が開催されました。

3回の連続講座で毎回60名を超える参加者。講座では、歌に合わせて体を動かし、笑顔が絶えませんでした。

この講座で学んだことが「地域の通いの場」や「サロン」で活用され、明るく楽しい活動の様子が目に浮かんでくるようでした。



NPO法人健康サポート孫の手
代表 斉藤 恵理子さん



「里の秋」の歌をうたいながら
塗り絵



軽井沢GOGOウォーキング

KARUIZAWA GOGO WALKING

受付締切1月末日!

中山道制覇!ウォーキングマップの提出をお忘れなく!



地域の皆さんがウォーキングを通じて健康づくりと地域づくりの推進を目的として始めた「軽井沢GOGOウォーキング」は、今年の3月で6回目の「表彰式」を迎えます。

毎日コツコツとウォーキングをされていた方は、是非、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ていなくても提出することでお住まいの地区のポイントになります。



昨年の
絆大賞は塩沢区
健康大賞は
中軽井沢区
でした。

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
- ★完歩賞が多い地区 健康大賞
- ★完歩した人 完歩賞
- ★3年以上完歩した人 ブロンズ賞

社協特別会員紹介



- ①企業名 十割さらしな蕎麦 志な乃
- ②業種 飲食業
- ③ひと言 塩沢交差点信号角のお蕎麦屋さん、厳選されたそばの実で、さらしな蕎麦・おらが蕎麦・田舎蕎麦の三種盛り蕎麦を提供しております。十割蕎麦本来の色・甘味・香り・喉ごしを楽しんでください。

取材：総務係 萩原 正博



- ①企業名 株式会社スター商会軽井沢店
- ②業種 クリーニング
- ③ひと言 創業以来、お客様第一の姿勢で日々取り組んでおります。コインランドリーは明るく清潔な店内でお客様に開放感のあるコミュニティーの場を提供しています。テーブル、イス、自動販売機等をご用意しております。

取材：地域福祉係 高梨 貴光



- ①企業名 小林酒店
- ②業種 酒類販売
- ③ひと言 旧軽井沢の軽井沢会テニスコート前にある小さな酒店です。信州産の商品を中心とした酒類の専門店を目指し日々精進してまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

取材：総務係 山辺 修一

シリーズ

けんこう 健幸になるために

😊 第46回

『姿勢を正して腰痛予防』

寒い時期になると、身体の様々な部分に余分な力が入ってしまいます。無意識に力の入った状態を続けると、悪い姿勢へと崩れてしまうことがあります。姿勢の崩れにより、腰痛を引き起こすことも少なくありません。今回は、どのような姿勢が腰痛に繋がるのか説明します。

①猫背

良くない姿勢の代表である猫背。猫背により、腰痛を引き起こしやすくなります。丸くなった背骨を支えるために、常に背筋が緊張した状態になるので腰痛になりやすくなります。

②凹背 (おうはい)

背中が後ろに反って、腰が突き出ている状態。最も腰痛を引き起こしやすく、悪化させやすい姿勢です。腰を後ろに反らせると、椎間板や背中筋肉への負担が大きくなります。

③凹円背 (おうえんぱい)

背中は丸まり、お腹も腰も突き出した状態。お腹が突き出ている姿勢を安定させようと、背中と腰を反らせて背中カーブを強めてしまうため、腰痛を引き起こしやすい姿勢です。

自分の姿勢は、なかなか自分で観察する機会がありません。実は、気がつかないうちに普段から上記のような姿勢をしているかもしれません。3つの姿勢の他にも、座っている時のちょっとした姿勢の“クセ”も腰痛の発生・悪化に大きく関係します。今回は、座っている時の姿勢に注目します。



～次回は、『姿勢を正して、腰痛予防②腰痛を引き起こしやすい姿勢 (2)』の予定です♪～

心配ごと相談

- と き 1月10日 (水)
午前9時30分～午後3時 (予約不要)
- と ころ 木もれ陽の里 相談室1
- 相談内容 差別、いじめ、夫婦問題等
(生活での困りごと)



軽井沢町赤十字奉仕団主催

ひとり暮らし高齢者交流会のご案内

赤十字奉仕団が町内でひとり暮らしをされている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、お誘いあわせのうえお出かけください。

- ◆と き 平成30年2月1日 (木) 午前11時45分～午後2時
- ◆と ころ 中央公民館 2階 大講堂
- ◆対 象 者 町内でひとり暮らしをされている高齢者
- ◆参 加 費 無料
- ◆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25日 (木)



にぎやかに開催! 月例情報市庭が始まりました!

ボランティア・地域活動の情報交流の場として、誰でも気軽に参加することのできる拠点が軽井沢発地市庭で定期開催中です。

PTA活動・学校の保護者会、ボランティア活動に必要な人財・困りごと、企業の社会貢献活動に行かせるヒント、捨てればゴミ・活かせば資源となる物品の寄付先探し等テーマは多様にあります。

毎月1回第3木曜日の午後2時～午後3時までの1時間だけのオープンです! ぜひお越しください!



月例情報市庭 (第3回) のお知らせ

第3回 月例情報市庭は
1月18日 (木)
午後2時～午後3時まで
軽井沢発地市庭で
絶賛開催中!

臨時職員・パート職員の募集について

- 募集期間 平成30年1月9日(火)～1月31日(水)
 - 受付時間 平日午前8時30分～午後5時30分まで
 - 職種
 - ・介護職員（ヘルパー、看護師等有資格者）
 - ・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30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。

寄附の御礼

株式会社 沢屋 様
白衣一式3点・帽子15個



ありがとうございました。
大切に使用させていただきます。

表紙紹介

軽井沢幼稚園「収穫感謝祭」の餅つきでのひとコマ。寒さを吹き飛ばすぐらい元気よくお餅つきを楽しみ、みんなでついたお餅は最高！秋の実りに感謝を込めて、

「おいしい～♪」
と笑顔でお腹いっぱいになりました。



おわびと訂正

あったかネットワークNo.98号（11月1日発行）の社会福祉協議会特別会員の紹介記事に誤りがありましたので、おわびして訂正いたします。

誤：渡辺板金
正：有限会社 渡辺自動車板金工業



ちよっとひと休み

あけましておめでとうございます。今年の干支は戌（いぬ）。軽井沢町には、お散歩をされていたり一緒に買い物をしていたり…とワンちゃんとの時間を大切にしている方が多くいらっしゃいます。

干支の戌には「勤勉で努力家」という意味があるそうです。私もこれにあやかって、仕事でもプライベートでも努力を怠らず、ワン・ダフルな1年にしたいと思います。(H)

軽井沢町社会福祉協議会

〒389-0111 軽井沢町大字長倉4844番地1 木もれ陽の里内

＊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

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