

あつたか ネットワーク

平成29年7月1日

No.96

発行/軽井沢町社会福祉協議会



- 平成29年度法人事業・決算報告 2 P
- 頑張ってます!社協職員・サマーチャレンジボランティア 3 P
- ちいき活動みほん市 4 P
- 健幸シリーズ・ツボの話 5 P
- 心のこえに寄り添って・認知症介護ワンポイント..... 6 P
- にこにこだより 7 P
- 社協特別会員紹介・希望の旅 8 P
- 心配ごと相談・ちょっとひと休み 9 P
- ふれあい祭り 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!～

平成28年度 社会福祉協議会事業報告

平成29年4月1日から本格的にスタートする「新しい総合事業」に向け、準備を進めてまいりました。新しい総合事業の大きな特徴の一つは、「住民主体」の生活支援サービスを介護保険制度の中に位置づけ、団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供されるシステムの構築に向け、社協、行政職員が連携し相互にシステムの構築に向けた勉強会やフォーラムの開催等、啓発事業は基より、地区社協のサロンや当事者団体の集い等に職員が出向き、利用者及びサロンの担い手の皆さんから地域の声や実情等、地域の困りごと課題について調査を行い、今後の事業の取り組みに向けた準備を進めてまいりました。

生活課題も多様化し、福祉制度の狭間で対応しきれないケースがクローズアップされている今日、日常生活の自立に向けた支援や悪徳商法から身を守る認知症への対応等、住み慣れた地域で自分らしく生活し、人として尊厳と支援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、心配ごと相談をはじめ「権利擁護センターかるいざわ」「生活就労支援センター（まいさぼ出張所）」「障害者相談支援事業所」「認知症相談室」を常設。相談体制の強化を図り、関係機関等が情報を共有し総合的な相談体制の機能向上に向け、対応してまいりました。なお、28年度は、法人後見（保佐類型）を受任。本人の気持ちを大切に生活の視点で支援にあたっています。

主な実施事業

☆理事会	5回開催
☆評議員会	4回開催
☆常任理事会	1回開催
☆第23回社会福祉大会	381名
☆第12回ふれあい祭り	約2,200名
☆軽井沢町GOGOウォーキング	2回80名
☆弁護士による高齢者・障がい者の権利擁護相談	3回14件
☆ひとり暮らし高齢者ふれあいの旅事業	67名参加
☆町内小中高校の福祉学習への協力	6校
☆在宅心身障がい者（児）希望の旅	56名参加
☆第7回ちいき活動みほん市プレ企画 ボラコンin karuizawa	23団体 約50名参加
☆平成28年度災害ボランティア活動フォーラム	9名参加
☆介護保険対象外ホームヘルパー派遣 デイサービス・ショートステイ事業	延べ1,441件
☆介護保険ホームヘルパー派遣 デイサービス・ショートステイ事業	延べ17,990件

平成28年度歳入歳出決算額

(単位：円)

経 理 区 分	歳 入	歳 出	差 引 額
法人運営	52,277,544	49,420,908	2,856,636
地域福祉	26,179,461	23,722,204	2,457,257
共同募金事業	3,292,379	2,995,510	296,869
地域活動支援センター運営	38,407,638	31,158,449	7,249,189
生活支援事業	21,113,491	14,500,388	6,613,103
介護保険事業	321,855,362	271,887,521	49,967,841
安心生活創造事業	18,857,634	11,653,860	7,203,774
合 計	481,983,509	405,338,840	76,644,669

※ 資金の動きを表したので、固定資産の残存価格は含まれておりません。

～確かな信頼は確かな技術と知識から～

社会福祉協議会職員学習会を実施しています

社会福祉協議会では、定期的に職員研修を行っています。私たちの現場はお客様の生命財産をお預かりしています。特に救急救命講習には看護師から介護職員、事務職員まで幅広く参加をしています。もしもの事態に合わせた行動は、普段の備えから生まれてきます。

「あなたAED使えますか？」



「はい、大丈夫です！」

「はい、大丈夫です！」

コツを覚えて緊急時に備えます！」



参加者はみんな真剣！



学び深める夏休み…

“サマーチャレンジボランティア” が始まります！

体験型ボランティア活動を今年も下記により予定しています。
興味関心のある皆さんのチャレンジ！をお待ちしています！

体験期間：7月26日（水）～ 8月21日（月）

約1カ月間で、自分の体験したい日や場所を決めます

体験内容：「アート講座」障がい者アート作品作成 ラベンダースティック作り

高齢者との交流・福祉施設での活動 等

特定外来種（オオハンゴンソウ）バスターズ

体験場所：町内の高齢者施設、障がい者施設、木もれ陽の里 他

対象者：小学1年生～興味関心のある方ならどなたでも

申し込み：小・中学校を通じてチラシを配布、一般の方は
区回覧板をご覧ください。



佐久地区障がい者スポーツ大会に参加してきました!

6月3日、駒場公園多目的広場で第25回佐久地区障がい者スポーツ大会に、地域活動支援センター・軽井沢町身体障害者福祉協会の皆さんが参加しました。



～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が開催されました!

今年から5月に時期を移して開催されたみほん市。会場を彩る花々や別荘滞在中の活動者によるステージ発表などが繰り広げられ、会場には200名を超える来場者でいっぱい! どんない出会いと発見があったのでしょうか?今後の「つながり」にどうぞ期待!



どんなことしてるのかしら～?

みなさんわかりますか?



しなの追分楽しませ隊作成!



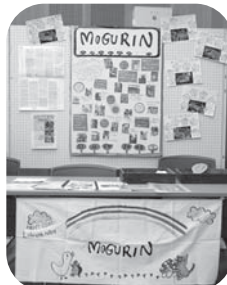
大人気! 点字サークル てんまりさんの「点字入り菜」



ボクも変身したいなあ



軽井沢青少年少女合唱団 私たちの「ふるさとの“宝”」が一生懸命歌いました!!



鮮やかなポスターは力作揃い!



JJシスターズ(腹話術師)も初登場!



運動しやすいこの時期に、ウォーキングを始めませんか？ウォーキングについて詳しく知れば、きっと健康のために取り組みたくなると思います！今回は、ウォーキングの効果についてご紹介します。

ウォーキングの効果とは？

中山道ウォーキングマップも
お忘れなく！

脂肪を燃やす

一番手軽な有酸素運動であるウォーキングでは、約15分位から脂肪が燃え始め、内臓や血液中の脂肪分を減らすことができます。



ストレス解消

ストレスは、適度な運動をすることにより、解消することができます。手軽な運動としてウォーキングは最適です。

脳の活性化

歩くという運動で十分に酸素を供給し、脳の神経細胞に刺激を与えることができ、結果として脳が活性化されます。



心機能を高める

足を鍛えると、筋肉中の血液をスムーズに循環させることができるようになります。



○ウォーキングの一番の利点は、道具が必要なく誰でも取り組みやすいことです。自分の体力や体調に合わせて、ウォーキングの距離や頻度を調整することができます。そのうえ、身体に良い効果がたくさん！ぜひ、日々の運動として取り入れてみましょう。

～次回は、『ウォーキング、正しい取り組み方』の予定です♪～

ちょっとしたツボの話

Let's 東洋医学

口内炎

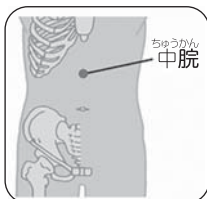
口の中が痛くて食欲も無くなってしまおう・・・そんな口内炎は地味だけれども辛いんですよね。口内炎は口腔内の粘膜や唇、舌などにおこる炎症の総称で原因も様々です。ウイルスや細菌の感染、食物や義歯などの物理的的刺激、免疫力の低下や栄養不足だと言われますがはっきりしないことも多いです。

東洋医学では、夏は五臓の『心』が病みやすくまた症状は舌に現れるとされます。ストレスや辛いものの濃いものやアルコールのとりすぎで身体に熱がこもり口腔に炎症をおこすもの、過労や病気などで体力が低下した時に出来る場合があります。どちらにしても口の中の清潔が第一です。そして疲れを溜めないことも大切。何事も程々が大切かもしれませんね。

●処方例●

中腕(ちゅうかん)

へそとみぞおちを結ぶ線の真ん中。



内庭(ないてい)

足の甲側。ひとさし指と中指の付け根、ひとさし指側。



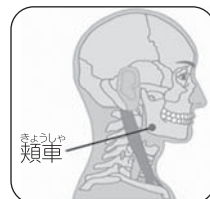
孔最(こうさい)

腕の内側。肘のしわかから指4本分手首側。



頰車(きょうしゃ)

あごのえらから指一本分位内側の凹み。



口内炎があるときには香辛料、塩辛いもの、熱いもの、冷たいもの、脂っこいもの、すっぱいものはほどほどに。

胃の熱を冷ます

大根、ナス、緑茶
西瓜など

体力回復

山芋、黒豆(豆類全般)
ごま、かぼちゃなど

心の『こえ』に寄りそって Vol.7

今回は子どもを小諸養護学校へ通学させている柳沢春実さんの声をみなさんにお届けします。

最近、「マインドフルネス」という言葉をよく耳にします。

「気付き」「感じ」「受け入れること」を大切にするといいことなのだそうです。

私には、高等部2年の息子と、地元の小学校へ通う5年生の娘がいます。息子には自閉症という重度の障害があります。

「マインドフルネス」は、子育てにも役立つのではないかと思っています。「心ここにあらず」で子どもたちと過ごすのではなく、「今目の前にいる子ども」に集中し、意識を傾け、「子どもたちと大切な時間を過ごしている」と意識しながら関わっていくと、自然と子どもたちも穏やかに行動し、親の言うことを受け入れてくれるようになったのです。

子どもが言うことを聞かない！と悩まれている親御さんは多いと思います。この「マインドフルネス」が悩み多き子育ての一助となると嬉しいですね。



～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

コーヒーと認知症予防について

コーヒーは認知症予防をするために、効果的な飲み物だと言われています。コーヒーには「ポリフェノール」と「カフェイン」という成分が含まれており、この成分が体内で健康につながる働きをしてくれます。

私たちの体内にある「活性酸素」という物質が脳内の神経細胞を破壊します。

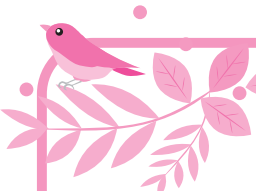
神経細胞の減少は認知症につながります。

活性酸素による神経細胞への悪影響を止めるには、「抗酸化物質」という物質が必要です。

「ポリフェノール」には、抗酸化作用があります。

コーヒーにはそのポリフェノールが含まれているので、活性酸素を抑える効果があるのです。そして、「カフェイン」も認知機能低下を防ぐために、有効な効果があります。





地域活動支援センター

にこにこだより

地域活動支援センターでは町内4カ所の公衆トイレ清掃を行っています。

清掃を行っている時、トイレを利用したい人が声をかけてきます。

「使ってもいいですか？」
その声を聞くと手を止め、元気よく「どうぞ!」と。



キレイにするって
気持ちがいいね!



そうすると帰り際に「ありがとうございました。お疲れ様」と多くの方が労ってくださいます。



こういった『仕事』を通じてでしか得られない経験が次へ、次へとつながっていきます。
トイレにお立ち寄りの際はぜひ、お声がけください。



“手”と“te”と“て”

～障がいについて理解しよう～

みなさんが毎日の暮らしの中で、「暮らしづらさ」を感じたことはありますか？
イヤなことがあって落ち込んでいる時にいつもと同じように元気でいられますか？
カゼをひいてしまったときに、いつもと同じように動けますか？きっといつもと同じようにはいかないと思います。

こういった「ちょっとした暮らしづらさ」が、生活をしていく中での「障害」となります。この「障害」に大きさは関係ありません。

元気がない友だち、カゼをひいて具合が悪そうな友だちを見て、あなたならどうしますか？もしくは、自分がそうだったときに友だちにどうしてもらいたいと思いますか？

友だちがどんな気持ちでいるのか、いつもとどんなふうにながうのか、をよく考えて声をかけてあげましょう。その思いやりが「障害」をなくしていきます。

手を差し伸べて。つながる“手”のぬくもりは無限大。てとてとてと…。手をつないでみませんか？

◆◆◆大槌町復興支援事業支援金のご報告◆◆◆

■社協窓口5月21日受付分

軽井沢ハーフマラソン2017 様

756,000円

社協特別会員紹介



- ① 企業名
(株) マルク
- ② 業 種 建設業
- ③ ひと言 昭和50年創業。木工
工事を中心にご家庭の庭先から
公共工事迄幅広く承っています。
「お客様満足を第一に！の理念
を元にお客様の意向に沿った対
応をさせていただきますので、小
さな工事でもお気軽にご相談
ください。

取材：居宅介護支援係 佐藤 千夏



- ① 企業名
セーヌ美容室
- ② 業 種 美容室
- ③ ひと言 昭和44年中軽井沢地区
で美容室を開業。今では、地域
の一人暮らし高齢者の居場所
にもなり、様々な話題が飛び交
う楽しい空間が出来あがって
います。お客様との信頼は宝
物。美容・着付け等はどうぞ
ご用命ください。

取材：地域福祉係 土屋 慎一



- ① 企業名
東京堂
- ② 業 種 婦人服販売・カフェ&バー
- ③ ひと言 中軽井沢で長年に渡り
婦人服販売をしています。軽井
沢町はおしゃれの似合う町です。
お出かけの際は思いきって着
飾ってみませんか。
5月からカフェ&バーをオー
プンしました。お気軽にお立
ち寄りください！

取材：地域福祉係 土屋 慎一

平成29年度 手話会話講座

- 期 間 9月1日～平成30年6月まで
時 間 毎月2回 (金)または(土) 19:30～21:00
開催場所 軽井沢町中央公民館
講座レベル 手話会話の初歩
募集人数 定員制限なし
参加年齢の制限 16歳～
参加費 2,000円(全課程)
申し込み・問い合わせ先
軽井沢町ボランティアセンター (☎45-8113)



どんな講座？

本講座は、軽井沢町聴覚障がいの会が指導いたします。より手話を身近に感じていただくために、手話通訳及び要約筆記通訳のご用意はいたしません。講師の手話と補助的にホワイトボード筆談による相互のコミュニケーションをとりますので、参加ご希望の方はご理解の上、お申し込みください。



心身障がい者(児) 希望の旅 参加者募集！

今年の希望の旅は、四季折々の花が咲き誇る庭園を満喫できる「足利フラワーパーク」に行きます！

帰りはカリカリ梅で有名な「赤城フーズ工場」も見学してきます。

外出から遠ざかっている方も、是非この機会と一緒に楽しい旅をしてみませんか。

併せて当日お手伝いしていただけるボランティアの方も募集いたします。

お申し込みは、7月5日までに社会福祉協議会(電話45-8113)までご連絡ください。



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 7月10日(月)
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
(生活での困りごと)

司法書士無料相談

日 時 7月10日(月) (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

Community college 軽井沢 (平成29年ボランティア・地域活動講座) 開催のお知らせ

下記により講座を開催しますのでご参加ください。詳細は区の回覧板、ポスター等をご覧ください。

- ・日 程
第1回 7月27日(木) / 第2回 8月3日(木)
第3回 8月21日(月) / 第4回 8月31日(木)
第5回 9月13日(水) / 9月21日(木)
- ・会 場：軽井沢東部小学校・軽井沢西部小学校
木もれ陽の里・中央公民館
- ・定 員：20名まで
- ・申込締切：7月21日(金)
- ・参加費：無料(全課程参加できる方が対象です)

平成29年度ボランティア活動費 助成事業審査会のお知らせ

町内で活動するボランティア団体(29年度登録団体対象)に向けた助成事業審査会です。

下記により実施しますので手続きをお願いします。

- ・日 時：7月25日(火) 10:00～15:00まで
- ・会 場：木もれ陽の里 ボランティアセンター
- ・申込締切：7月10日(月) までに申請書を窓口までお持ちください(期日厳守)

臼澤鹿子踊が発地市庭 『伝統芸能共演夏祭り』に出演します! (大槌町災害復興支援事業)

- ・日時：7月30日(日) 10:00～(予定)
- ・内容：鹿子踊公演/鹿子踊体験コーナー 他

表紙紹介

中保育園の運動遊び「小運動会」のひとコマ。周りのお友達の応援を受けて駆け抜けて行きます! 「がんばれー!!」 「負けるなー!!」 「もっと手を振ってー!!」 「そうだ! その調子だ!!」 「いつもの○○ちゃんなら勝てるぞー!!」…。4人にはどんな声援が届いたのでしょうか?

園児さんも保護者さんも“力”の入る瞬間がこの秋にやってきます!!



ちよっとひと休み

徘徊的夜間療法(つまり夜間のジョギング…)を始めて半年。減量に成功し体が軽くなった今年7月。体調を崩しどげんかせんといかん! と思いついた11月、年末年始の暴飲暴食を抑えることに必死だった12月、内臓脂肪が燃焼する「音」も聞こえてきそうだった1月、吹雪の中寒さを堪えて奮闘した2月、春はまだか～と期待を膨らませた3月、桜の便りに心躍らせた4月、短パンで疾走した5月、そして6月。

継続は力なりとはよく言ったもので、神様はプレゼントを準備してくれていました。生まれて初めてジョギング中にフクロウを見ました。カラスにしては形が? この大きなシルエット…ちよっと～! 感動～! 自宅に近い森に生息していることを知り、また感動!!

フクロウには度々会えないとは思いますが、一期一会です。私の減量も一朝一夕には達成できませんが、こんな楽しみや感動を得られる毎日に感謝しないとイケませんね。(土屋)

今年も始まるふれあい祭り

今回は10月1日(日)に開催予定です!
どうぞお楽しみに~

晴れやかに
オープニング
セレモニーを!!
(昨年度)



大ビンゴ大会。
大きな景品!
持ち帰れるかな?



コーナー・模擬店も
お客様を
お待ちしております!



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