

あつたか ネットワーク

平成29年11月1日

No.98

発行/軽井沢町社会福祉協議会



- 第24回社会福祉大会のお知らせ 2 P
- 軽井沢中学校福祉体験学習 3 P
- 健幸になるために・認知症介護ワンポイントアドバイス 4 P
- にこにこだより 5 P
- ちょっといいツボの話し・心の「こえ」に寄り添って 6 P
- 合同追悼式・ふれあい祭りが開催されました 7 P
- 特別会員紹介・九州豪雨災害義援金報告 8 P
- 今後の予定・ちょっとひと休み 9 P
- 月例情報市庭が始まります！ 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！～

第24回軽井沢町社会福祉大会

講演 『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～

講師 阿川 佐和子氏
作家 / エッセイスト



撮影 梶木 功

12月10日 (日)

午後1時30分～午後3時30分

受付 午後1時～

講演会 午後2時～

会場 軽井沢町中央公民館
2階大講堂

内容

社会福祉功労者表彰 等

入場
無料

手話
通訳

託児
有り

主催 軽井沢町 / 軽井沢町社会福祉協議会

*健康マイレージポイント対象イベント!! (参加者には200ポイントシールをお渡しします)

～福祉は「ふだんの・くらしの・しあわせ」～

軽井沢中学校3学年 福祉体験学習をサポートしました！

学校の願い

『軽井沢町の暮らしの中での福祉の様子を知り、町の可能性や課題と向き合う人となる』

地域の願い

『多くの人々や出来事と「出会い」、「交わり」、「学んで」軽井沢の子として成長して欲しい』

社協の願い

『多様性を認め合い、地域社会の一員として自分の主体性を見出せる人材になって欲しい』

社協が進める『福祉教育』は三者協同がキーワード。学校、地域、社協が一体となって、“共に子どもたちを育む取り組み”を増やして行くことが地域福祉の推進につながって行きます。障がい者、高齢者との交流・乳幼児とのふれ合い、軽井沢町特有の自然環境をテーマにした活動農業を通じた食への関心を生み出す活動・災害と地域福祉・軽井沢町の歴史民俗や生活の知恵について学ぶ活動等学習メニューを豊富に準備。

関係者の方々、先生方、そして何よりも今回の体験学習に積極的に参加してくれた生徒さんに改めてお礼を申し上げます！



災害はいつでもどこでも発生します



学校周囲の植生を調べてみました！



エゴマ油を搾っています！
体に優しい味がします！



軽井沢町の歴史を掘り起こす体験も！



赤ちゃんは本当に可愛いよね～



高齢者との交流！喜んでもらえた！
私も嬉しかった！



多様な関わりを広げる手話講座



障がい者との交流体験！





生活の中にウォーキングを取り入れると、運動が習慣化されます。

しかし、気をつけたいことはウォーキングの『マンネリ化』です。ペースや距離が落ちてきていませんか？目的や目標なくウォーキングをしていませんか？ウォーキングのステップアップを目指してポイントをお伝えします。

①コースを変更する

いつもと同じコースではなく、あえて坂道が多くあるコースや距離が延びるようなコースを選んでみましょう。“今日はしっかり運動したい”そんな日のウォーキングは、コースを変更して運動量をアップさせてみませんか。



②記録に挑戦

いつものウォーキングの記録を“めざせ中山道制覇！ウォーキングマップ”で記録してみませんか？

「昨日よりも、少しだけ距離を伸ばそう・歩く時間を延ばしてみよう！」と記録の更新に挑戦してみましょう。きっと、いつもより充実したウォーキングができると思います。

③歩数に挑戦

あなたの、ウォーキング1回の歩数はどのくらいですか？歩数を知ることによって、運動量の目安にすることができます。歩数を把握しておけば更なるモチベーションアップにも繋がります。



～次回は、『姿勢を正して、腰痛予防』の予定です♪～

認知症介護の ワンポイントアドバイス

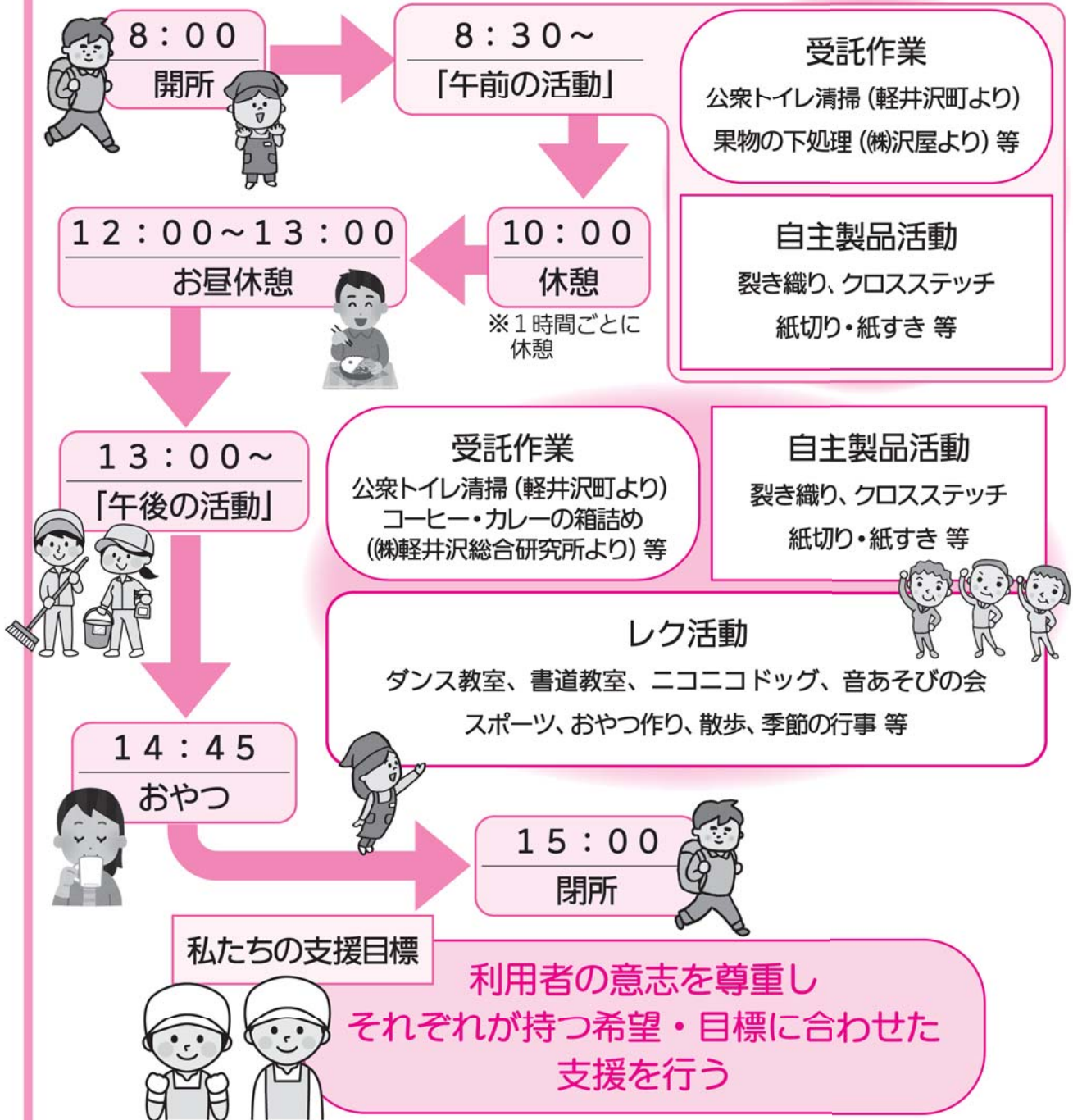
環境の変化と認知症

認知症という病気にとって季節の変わり目、いわゆる「環境の変化」は、体に影響を及ぼすことがあります。我々よりも認知症の方は環境の変化にとっても敏感です。季節だけにかかわらず、引っ越しや模様替えなども要因の一つ。1日の中でも夕方になると「そわそわ」と落ち着きがなくなるなどの行動が見受けられます。このような症状を「夕暮れ症候群」と呼びます。夕方になって暗くなったり環境の変化によって不安を感じ混乱が生じることがあると言われています。

相手の気持ちに寄り添いながら、「家に帰る」という言葉の裏にあるその方ならではの「思い」に上手にお付き合いしていくことで、症状もゆっくりと治まっていくようですよ。



皆さんは、地域活動支援センターがどんな場所かご存知でしょうか？
今回は、センターの生活の様子をご紹介します！



地域活動支援センターでは、受注作業や製品制作等多岐にわたる活動を、利用者それぞれが自分で選び取り組んでいます。また、フラワーハウス活動や畑、お花見や盆踊りといった行事を通じて季節を楽しむプログラムや研修旅行も実施しています。

興味を持たれた方はぜひお越しください。見学希望の方も大歓迎です。

(0267-45-8422)

ちょっといいツボの話し

Let's 東洋医学

めまい

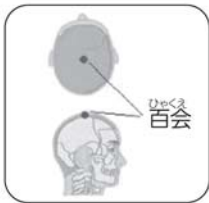
めまい（眩暈）は日常生活にも支障をきたしてしまうものがありますよね。西洋医学的にはめまいの多くは内耳にリンパ液が溜まることで起きます。東洋医学的にも気血水のうち水の流れが滞ってしまった状態（水毒症）が多くみられます。冬は「腎」の働きが弱くなり水の巡りが滞りやすい時季になるので更に要注意。巡りが悪くなるといういろいろと不調がでできます。めまいがおさまっているときには軽いストレッチも有効です。脳や内耳に重大な疾患が隠れている事もあるので続くようならば一度医師に相談してみてください。

●処方例●

※体の上のほうから順に刺激して行きます。
立っては行わないようにしましょう。

百会（ひゃくえ）

頭のとっぺん。



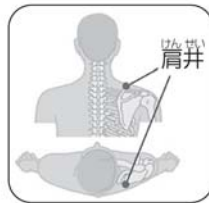
風池（ふうち）

後頭部の生え際少し上の両側の太い筋肉上の両脇。



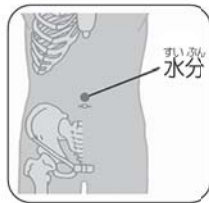
肩井（けんせい）

肩の中央の一番盛り上がったところ。



水分（すいぶん）

へそから親指1本分上。



腎俞（じんゆう）

骨盤の上の線を結んだ線から背骨二個上の両側。



小豆やハトムギには水分を代謝しやすくする解毒の効果もあります。冷たい水分をとりすぎるのにも注意してくださいね。

心の『こえ』に寄りそって Vol.8

今回は、長年に渡りひとり暮らしの実母の介護をしてきた女性の手記のご紹介です。

今から41年前、私は母を一人残して軽井沢町に嫁ぎました。30年間ひとりで寂しい思いをさせてしまいました。

この間私は毎日様子を見に行っていました。二人で温泉・昼食を食べに行ったり、娘として出来ることを続けてきました。喜怒哀楽、本当に色々ありました。

そんな母も年を重ね、次第に動作が緩慢になり、認知力も衰え他者のお世話にならないといけないう状態になると、私の兄弟が母を引き取ると申し出てくれましたが、母は「ここがいい」と私を困らせるのです。しかし、私のことを考えてくれた母も兄弟の家に移ることを決めてくれたのですが、今度は私が先に断ってしまいました。私の心の拠り所である母の存在に改めて気付かされた瞬間でもありました。

その後、母は脳梗塞を発症、入院し寝たきりになり会話もできなくなりました。しかし周囲の協力もあり、今まで住んでいた町営住宅に帰宅することができたのです。

話は出来ませんが、顔を見てくると私は安心するのです。その反面、寝たきりの母をひとり残して帰宅するのは忍びなく思い、ラジオ付けて帰宅したこともあります。

96歳で施設へ入所させてもらいました。寝たきりの母と一緒に入浴したり、添い寝したり、誕生日のケーキを作ったり、私が昔母にしてもらったように、私も母に恩返し。

最期は私の腕の中で看取りたいと思いましたが、それだけは叶わず、私の信頼する皆さんの温かな関係の中で眠るように旅立っていったそうです。

母さん本当にありがとう。

～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～

平成29年度軽井沢町戦没者合同追悼式

先の大戦で殉国されました戦没者の方々に対し、追悼の誠を捧げます。
ご遺族並びに関係者の皆様のご参列をお願い致します。

日時 11月16日(木) 午後1時15分～午後2時
受付 午後12時30分～
会場 軽井沢町中央公民館 2階大講堂
主催 軽井沢町/軽井沢町社会福祉協議会
協力 軽井沢町遺族会



誰もが主役の地域づくりへ

～第13回ふれあい祭りが開催されました～

総勢200名を越す実行委員会が主催で「第13回ふれあい祭り」が行われました。実行委員会も手慣れた手つきで準備を進めてきました。

「(笑顔+優しさ)×地域の元気=大好き軽井沢」をテーマに開催されたお祭り。

幅広い年代の人々が“力を一つにした時間”は大変貴重でした。ご協力いただいたみなさんありがとうございました！



日本赤十字社寄付・会費収納状況報告

平成29年度収納額
2,576,784円

(内訳)

- 戸別寄付 1,863,135円 (3,684戸) …皆さまからお預りした寄付金
- 日赤会費 699,500円 (685名) …日赤会員の年会費
- 募金箱 14,149円 (役場・木もれ陽の里・軽井沢病院・中央公民館)



みなさまからご協力いただいた大切な活動資金(会費・寄付金)で、熊本地震災害・九州豪雨災害の救護活動などの国内災害活動費や国際支援活動・赤十字奉仕団活動・救急法講習会に活用されています。

みなさまのご協力ありがとうございました。

社協特別会員紹介



- ① 企業名
ちからもち しげの屋
- ② 業種 飲食業
- ③ 一言 創業300年以上の長野と群馬の県境に建つ甘味処。中山道に行く旅人も食べたという名物の力餅は、あんこ・きなこ、くるみ等多彩な味わい。晴れた日にはテラス席から関東平野の眺めが楽しめます。

取材：総務係 山辺 修一



- ① 企業名
旧軽井沢菊池動物病院
- ② 業種 動物病院
- ③ 一言 2003年、「人と動物の豊かな共生」という理念のもとに緑豊かな軽井沢の地で開業しました。大切な家族の一員である動物たちをとおして、飼い主のみなさまのお役に立てるよう、日々努めています。

取材：くにちゃん家 前田 久子



- ① 企業名
渡辺板金
- ② 業種 自動車板金・塗装
整備・販売
- ③ 一言 日々変化する最新の自動車に合わせ、技術を刷新し、電気自動車や衝突軽減ブレーキ付き車両、自動運転支援自動車など、どのような車両にも対応いたします。長年培ってきた技術との融合により完璧な復元をいたします。

取材：地域活動支援センター 堀込 匠

平成29年7月5日からの 大雨災害義援金（九州豪雨）報告

● 軽井沢中学校 生徒会

190,058円

※街頭募金活動・校内募金活動の全額



● 社会福祉法人 育護会 浅間学園

50,233円

※ごんた祭りでのチャリティーバザー
収益金の全額



心配ごと相談

と き 11月10日(金)
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)

司法書士無料相談

と き 11月10日(金)
午前10時～午後3時(個別相談のため、要予約)
と ころ 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

パート職員の募集について

- 募集期間 平成29年11月1日(水)～11月30日(木)
- 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)

- 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、賃金等詳しくは申込時にお問い合わせください。



寄付の御礼

◆小林 あけみ 様

着物・浴衣



ありがとうございました。大切にに使わせていただきます。

表紙紹介

南保育園の遠足のひとコマ。タリアセンの湖畔でドングリ拾いにみんな夢中!

そんな中、「ねえねえこっち見て!」と誘われるままに振り向くと…。子どもは遊びの天才です!

「ちょっとそのまま待ってて～」と慌ててシャッターを切った瞬間でした。



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

ちよっとひと休み

子どもが生まれ、以前より自分の時間が取れないなか、続けているのがランニング。走り出したきっかけは、何かスポーツに挑戦したい時に走れなければ何もできない、と思ったことでした。最初は町内のマラソン大会で10kmを年1回、体力測定として参加する程度でしたが、世間のマラソンブームもあり、今ではハーフからフルにも参加しています。

普段、早朝に走るのですが、良いことがたくさんあります。仕事や日常生活で不安や悩みなど頭に詰まったことが走ることにより一旦リセットされ整理出来るのです。また走った後は、前向きに物事を考えられ、仕事に取り組むことが出来ます。私にとってランニングは身体的にも精神的にも大事な生活の一部となっています。

年をとっても、走る距離や速さが変わっても続けていきたいと思えます。(Y)

軽井沢町ボランティアセンター及び運営委員会では、ボランティア・地域活動推進のための情報交流の場を設置します。どなたでも気軽に参加できる拠点です。どうぞお出かけください！

毎月開催！

じょう ほう いち ば

情報市庭

ボランティア活動・地域活動の情報交流の場



情報市庭は、立場や領域・所属を超えて一人ひとりの進行中の小さな思いや悩みを伝え、新鮮な情報や気付きを共有し、新しい活動の「種」を育てる場です。どんな人と出会えるかは、その場に行っただけのお楽しみ！シナリオがないから、思いがけない化学反応が生まれます！それが、ストーリーの始まりです。一般の方はもちろん、行政・NPO法人・企業・施設・別荘等の方々の気軽なご参加をお待ちしています！

毎月 **第3木曜日** に開催！

申込不要

第1回 **11/16** (木) 14:00～15:00

第2回 **12/21** (木) 14:00～15:00

第3回 **1/18** (木) 14:00～15:00

会場：軽井沢発地市庭イベントスペース

私にも出来る
ことがあり
そう！



お子様連れ
も大歓迎だ
そうよ！



アピールしたいチラシや名刺があればぜひお持ちください！
イベント・企画などのご案内や寄付物品情報、ボランティア募集情報などをお待ちしています！

お問い合わせ **軽井沢町ボランティアセンター運営委員会 事務局**
〒389-0111 長野県北佐久郡軽井沢町大字長倉4844-1 保健福祉複合施設木れ陽の里内
☎0267-45-8113 (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)
Fax 0267-46-2116 Email: karu-vc@eco.ocn.ne.jp URL: <http://www.ktvcc.jp>

軽井沢町ボランティアセンター運営委員会は、ボランティアセンターの運営に関する多様な活動を住民主体で実践できるよう専任のコーディネーターとともに、センター事業の企画・運営を行い、関係機関等との協働促進を基盤とする組織です。