

# 介護のとびら

問い合わせ先  
地域包括支援センター  
(保健福祉課地域包括支援係) (31)2510

## 高齢者の相談窓口へ地域包括支援センターの紹介

こんな仕事をしています

### 5月から新庁舎に移転します



介護高齢係と連携し対応します

①総合相談  
○ 老々世帯や一人暮らし世帯への訪問  
○ 認知症の相談など、高齢者における医療や介護の相談  
○ 介護保険の手続き、高齢者施設の紹介

⑤地域住民の力の底上げ  
○ 地域の中で高齢者を見守り、支援する生活・介護支援サポーターの養成や活動への協力

住み慣れた地域でその人らしい生活が続けられる「地域包括ケア」を目指して地域住民の方と一緒に歩んでいきたいと思えます。お気軽にご相談ください。

### 《5月介護予防教室》

#### 第3回5月11日(金)

「60歳からの健康づくり」



講師 中村崇氏

健康づくりは何歳からでも取り組めます。今、できることはどんなことなのか、一緒に考えましょう。

#### 第4回5月25日(金)

「音楽でこころと脳の健康づくり」

講師 北畑道子氏

歌を歌うことは、口腔機能の低下も予防できます。参加者の皆さまと大合唱しませんか。

ようこそ

町長室へ

茂木 祐司



町民の皆さまには、日ごろから健康に気を付けて生活されていることと思います。

御代田町では、私が町長になった11年前から「健康な町づくり」を重点事業として、介護予防活動などに力を入れてきました。この取り組みが、いま全国から注目されています。

今年の町の介護保険料は、基準月額で5500円の引き下げ(年間66000円)となり、県内では一番の引き下げ率で、保険料は県内の低い方から2番目となりました。

皆さんが健康に気を付けて生活していただければ、健康の保持に加えて料金も下げることができます。

私の健康法を、少し紹介したいと思います。  
まず黒酢です。毎朝、黒酢を大きじ1杯ほどコップに入れて水で薄めて飲みます。始めてから20年くらいになると思います。

カスピ海ヨーグルトは、15年ほど続けています。ヨーグルト作りは雑菌に注意が必要です。私流は、スーパードで買った粉末の種菌を牛乳(1リットルの紙パックを、そのまま使う)に入れてよく振り、室内に置いて完成させます。残りがなくなったら、新しい牛乳パックにそのヨーグルトを加えれば、次の新しいヨーグルトができます。それを繰り返すと、1袋の種菌で半年ぐらいは楽しめます。

3つ目は、早朝のウォーキングです。  
皆さんも毎日、無理なく続けてください。

町長直通

ご意見をお気軽におよせください。  
メールアドレス moteki-y@town.miyota.nagano.jp

# せんろく 浅麓 Walker

小諸市・軽井沢町のイベント情報などをお知らせします。



## 小諸市 / KOMORO さくらさくらライブ

<http://www.city.komoro.lg.jp/>

東日本大震災直後から始まった小諸を代表する「さくらさくらライブ」も今年で8回目。

今年も楽しみながら被災地応援の旗を掲げて厳選した出演者のパフォーマンスを皆様に楽しんでいただきます。

- ▶日時 5月20日(日) 午前10時～午後4時15分
- ▶場所 小諸駅前 大手門公園

雨天の場合は、小諸駅「東西自由通路」  
※観覧無料

問い合わせ先

さくらさくらライブ実行委員会 荻原 ☎090-7280-7675



<http://www.town.karuizawa.lg.jp/>

## KARUIZAWA \ 軽井沢町

### 堀辰雄文学記念館 野いばら講座

堀辰雄が亡くなった日にちなみ、今年も「野いばら講座」を開催します。  
今回は、堀辰雄の師匠である芥川龍之介について、お話いただきます。

- 日時 5月27日(日)  
午後1時30分から午後3時まで
- 場所 堀辰雄文学記念館
- 講師 宮坂 覺氏(フェリス女学院大学名誉教授)
- 演題 「そのままずんずんお進みなさい  
—芥川龍之介文学の魅力とその水脈—
- 定員 50名(中学生以上対象)
- 受講料 無料(入館料のみ)
- 入館料 大人:400円、小中高生:200円

開館25周年企画展

開催中

### 堀辰雄と すばらしき文学者たち

期間 6月17日(日)まで

(休館日は水曜日ですが、祝日の場合は開館します。)

※電話またはFAXで申し込んでください。定員になり次第締め切りとなります。  
※駐車場は、堀辰雄文学記念館駐車場および追分宿駐車場(浅間神社前)を利用してください。

【申し込み・問い合わせ先】堀辰雄文学記念館 ☎・FAX 0267(45) 2050



堀辰雄 昭和16年  
軽井沢の別荘(No.1412)にて

(広告欄)

### 認定補聴器専門店

ヒアリングステーション  
Hearing Station



#### 認定補聴器専門店とは？

- 認定補聴器技能者が常勤している
- 聴力検査室などの設備が整っている
- 耳鼻咽喉科の補聴器相談医と連携している

軽井沢店が佐久地域で唯一※の(※平成28年3月現在)  
「認定補聴器専門店」に認定されました。

### 「補聴器」の購入をお考えの皆様へ 認定補聴器専門店へご来店ください。

公益財団法人テクノエイド協会が店舗の設備、技術者のレベル等を認定した販売店のみ認定マークが掲示されています。



メガネのコミヤマ きこえ専門店

小諸市 相生町 3-2-1  
駅徒歩5分 P有  
営10-19時 木曜定休  
Tel.0267-22-0570

軽井沢店  
中軽井沢  
中軽井沢西  
中軽井沢駅  
八十二銀行

NEW  
中軽井沢 6-5  
駅徒歩3分 P有  
営10-19時 火曜定休  
Tel.0267-41-6373