

# 介護のとびら

申し込み・問い合わせ先  
地域包括支援センター 電話(31)2510

## 好評につき、今年度は2回開催します

家族介護教室では、実際の介護方法が体験できます

家族介護教室のお知らせ

テーマ「家族介護の具体的な実践方法」

「ちょっととした工夫で介護を楽に……」

【講師】角田 秀子先生

文化女子大学長野専門学校  
介護福祉専攻科専任講師

### 第1回目「乗り移りの方法」

「介護者の腰への負担をかけない技術」

※ベッドから車椅子への起こし方や乗り移るまでの動きのコツを学びます。

【日時】2月4日(土)午前10時～正午

### 第2回目「体を清潔に保つ工夫」

「清拭・足浴・洗髪の技術」

※自宅のお風呂に入れなくても、清潔で心地よい気分になるための工夫を体験します。

【日時】2月18日(土)午後1時～3時

【場所】エコールみよた(大会議室)

【対象】町民の方

【定員】40名

※介護体験講座のため、動きやすい服装でお越しください。(下はスボン)

※2回目は足浴を体験しますので、洗面器・バスタオル・軍手・ペットボトル(500

ml)・ビニール風呂敷(ゴミ袋も可)をお持ちください。

※参加はどちらか1回のみでも可能です。

### ○介護が必要な時に役立つ内容です

介護は家族ががんばりすぎても、介護サービスに頼りすぎてもうまくいかないものです。今年度は、介護を無理なく続けていくための技術や工夫が得られる教室です。多くの皆さまの参加をお待ちしています。



昨年度は、生命にかかわる「食事」と「排泄」の介護教室でした

ようこそ

## 町長室へ

茂木 祐司



今年辰年です。本来の干支は「辰」ですが、これを「龍(竜)」としたのは、庶民に十二支を覚えやすくするために神話の中の動物である「龍」をあてたものだそうです。

御代田町を代表する「龍神まつり」は、真楽寺の大沼の池に伝わる伝説がもとになっていることから、今年の干支にちなんで大晦日から新年にかけて「辰年二年参りイベント」が真楽寺で行われました。寒いなかでしたが大勢の方々が訪れ、龍の舞保存会によるダイナミックな舞と鼓響の皆さんによる太鼓で、たいへん盛り上がりました。

このイベントへの参加が、私にとっては仕事納めと新年の仕事始めとなりました。

今回の企画は、12年前にも行われたということですが、いつもは真夏の暑い中で見ている龍の舞ですが、寒いなかでの舞も感動的でした。

関係者の皆さまには、寒いなかご苦勞様でした。

御代田町も昇龍にあやかっ、龍神さまの「ごりやく」があれば幸いです。今年が平穏な年でありますように、心から念じながら……。



町長直通

ご意見をお気軽におよせください。  
ファックス 32-3141 メールアドレス moteki-y@town.miyota.nagano.jp

# 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。



## KOMORO 小諸市

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



### 第8回 北国街道小諸宿 お人形さんめぐり

◆期間 2月18日(土)～3月4日(日)

◆場所 本町通り、ほんまち町屋館、健速会館を中心に相生町、大手町、荒町、与良の商店・個人宅におひなさまやつるし雛が飾られます。

▼問い合わせ先 ほんまち町屋館 ☎251-2770

■お人形さんめぐり  
オープンングセレモニー

◆日時 2月18日(土)  
午前10時～10時30分

◆会場 健速会館

◆内容 りんどう会とその仲間たちのコカリナ演奏

■お人形さんめぐり  
ガイドツアー(※要予約)

◆定員 各30名(2時間無料ガイドが御案内します)

◆集合場所 大手門公園

○本町コース

◆日時 2月22日(水)、2月24日(金)、2月29日(水)、3月2日(金)

いづれも午前10時～

◆コース 大手門公園出発→大手町→市町→本町→荒町

○与良コース

◆日時 2月20日(月)、2月27日(月)

いづれも午前10時～

◆コース 大手門公園出発→ほんまち町屋館→荒町→与良

◆主催 こもろ観光ガイド協会

◆申し込み・問い合わせ先  
小諸市観光案内所

☎22-0568

■わら馬パレード

◆日時 3月3日(土) 正午～

◆場所 ほんまち町屋館前

▼問い合わせ先

小諸市高齢者クラブ連合会事務局(高齢者福祉センター1棟 塚園)

☎22-5550

※このほかにもイベントを開催します。詳細はほんまち町屋館ホームページをご覧ください。

<http://www.machiyakan.com/>



## 軽井沢町 KARUIZAWA

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

### 軽井沢 Winter Festival 2012

## Valentine in 軽井沢

2/1(水)～2/14(火)

#### ラブツリー

矢ヶ崎公園・JR軽井沢駅新幹線改札前・信濃追分駅にラブツリーを設置します。メッセージカードを結んでいただき、12日(日)には聖パウロ教会において、神父様よりメッセージカードに祝福のお祈りをしていただくイベントを開催します。

#### VALENTINE 花火大会

冬の夜空を彩ります

とき 2月11日(土) 午後6時～

ところ 矢ヶ崎公園



この他にもイベントがあります。詳しい内容などは、ホームページをご覧ください。

【問い合わせ】 軽井沢観光協会 (41) 3850 ホームページ <http://www.karuizawamonogatari.jp/>