

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
(保健福祉課地域包括支援係) (31)2510

家族介護教室にいらっしやいませんか

高齢化の進む現在、ご家族の介護をされながら生活されている方も多くなっています。負担も大きくなりがちな在宅介護を続けていくためには、介護中のイライラ、不安やストレスを上手に解消していくことが大切です。

在宅介護を続けるためのアドバイス

●たまには介護をさぼる

在宅介護で燃え尽きてしまう方で多いのが「とにかく真面目に介護を続けている人」です。「介護をさぼる」というと極端に聞こえるかもしれませんが、介護者が燃え尽きてしまつて一番困るのは介護されている人なので、そうなる前に介護保険サービスを手前に利用して「介護しなくても良い時間」を工夫しましょう。

●一人で介護を抱え込まない

「一人で抱え込む介護」は「無理して続かない介護」の代表格です。介護には、自身の心の余裕が必要ですので、介護について語り合える相談相手や仲間づくりを心がけましょう。

抱え込まない介護のために

- ① ケアマネージャーや、町の地域包括支援センターなど専門家に、デイサービスやデイケア、ヘルパーなどのサービス利用について介護の相談をしましょう。
- ② 愚痴を言い合え、相談できる仲間をつくりましょう。
- ③ 家族や親戚の間で介護についてよく話し合い、一人一人が関心を持てるよう、努めましょう。

家族介護教室のお知らせ

- 日時 平成29年1月28日(土)
午後1時30分～3時30分
(受付:午後1時15分～1時30分)
- 場所 エコールみよた 大会議室
- 内容 「介護しながら健康づくり」介助者にも負担の少ない移乗の介助、講師 理学療法士 中村崇氏
「コーヒータイトムでリフレッシュ」
コーヒを飲みながら参加者の皆さんとの会話を楽しみましょう。
現在在宅介護をされている方、在宅介護のことを知っておきたい方
および、興味のある方

●対象

※定員30名。お早めにお申し込みください。

ようこそ

町長室へ

茂木 祐司



この広報が皆さまのもとに届くころには、冬本番を迎えていることと思います。11月に入って寒さが厳しくなり、北海道では11月上旬としては4年ぶりの大雪に見舞われているというニュースもあり、「もう冬か」と感じさせられました。

6日には32回目となる町民健康マラソン大会が町営グラウンドをメイン会場に雪窓公園のまわりなどで行われ、小学生から社会人の皆さまなど300人ほどが参加しました。応援の方々も多く、沿道で「頑張れ!」と温かい声援をおくっていました。

この大会は毎年、天候に恵まれずに寒い中での開催になっていますが、大勢の参加者があり好評をいただいています。

小学校1～2年生が1.5kmを走るレースから、3～4年生、5～6年生の3.0km、中学生や社会人の6kmのレースなどがありました。親子がペアを組んで一緒に走って手をつないでゴールするとうれしくほのぼのとしたメニューもあって、充実した大会になりました。

恥ずかしながら私も、小学校1～2年生の組に参加し、雪窓公園の周りの1.5kmを走りました。まわりの方々から「今年も町長は走るよね」などと冷やかされて、つい調子にのって走ってしまいました。だが、小さな子どもたちとはいえなかなか早く、だいぶ後ろの方でのゴールとなりました。でも、完走できて一安心です。

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

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

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

平成28年12月24日(土)～平成29年2月12日(日)

ADC展

東京アートディレクターズクラブ

ADC会員の作品約60点と、一般応募の約8,000点から厳しい審査の末、受賞した約30点を展示致します。(ADC展は入場無料です。)

- ◆場 所 市立小諸高原美術館・白鳥映雪館
- ◆開館時間 午前9時～午後5時
- ◆観覧料 一般 500円(400円) / 小中学生 250円(200円)
()内は、30名以上の団体料金
- ◆12月の休館日 月曜日、21日(火)～23日(金)、29日(木)～1月3日(火)
- ◆問い合わせ先 市立小諸高原美術館・白鳥映雪館 ☎26-2070



ADC展 東京銀座会場の様子

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

軽井沢町



Karuizawa Winter Festival 2017
冬もあったKARUIZAWA

2017年
2月11日(土・祝)
まで

- ◎クリスマスキャンドルタウン
と き 12月3日(土)・4日(日)・10日(土)・11日(日)・17日(土)～25日(日)まで
ところ 軽井沢ウエディング協会加盟の施設
- ◎恵みシャレー軽井沢クリスマスナイトマルシェ
と き 12月17日(土) 午後4時～8時まで
ところ 恵みシャレー軽井沢
- ◎軽井沢吹奏楽団・クリスマスコンサート
と き 12月18日(日) 午後1時30分開場
ところ 軽井沢大賀ホール 入場無料



他にも催しはありますので、詳細は「軽井沢・冬ものがたり」ホームページを確認してください。
問い合わせ先 軽井沢ウィンターフェスティバルインフォメーション ☎41-6090

(広告欄)

日頃お世話になっているあの人へ
信州の美味しい麺をお贈りしませんか。

七割そば
おなじみの
伊押し
御代田町特産品認定

石臼挽きそば
町内産そば粉使用

そば通も満足!
信州八割そば

全国発送

麺工房 やまよし 栄町店
今すぐお電話を Tel.32-2022
Fax.32-3966

おいしいお酒と、お料理で笑顔こぼれるひと時を!
各種宴会のご予約はお早めに!
まだ間に合う!
忘新年会は
やっぱり「旬香」

四季の味処
旬香
SYUNKA

四季折々の食材で皆様をおもてなし ☎0267-32-8833