

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
(保健福祉課介護高齢係内) (31)2510

介護者が元気になり、将来の介護に役立つ内容です。

家族介護教室に参加しませんか。

介護は、家事(炊事・洗濯・そうじ・買い物)に分類され、生活上欠かせない営みです。

介護が必要になっても住み慣れた地域で暮らし続けられるためには、介護の知識や技術を知っておくと安心です。

自分のため、家族のため、地域の方のために少し余裕がある方は共に学んでいきましょう。

参加費は無料です。大勢の参加をお待ちしています。

《健康でいることが介護の基本》

第1回 1月19日(日)

「元気が出る身体調整法」

～リンパの流れをよくして

リラックスしましょう～

講師：山田 みずほ先生

(株)やまびこスケートの森

パーソナルトレーナー

★リンパマッサージは、全身の皮膚をゆるめ、やさしいタッチで気持ち良く刺激します。自宅ですることができる方法を体験しましょう。

まじょう。

《今から考えてみましょう。》

「えん下障害のある疾患」

～口から食べられなくなった時の治療や介護について～

講師：中島 一夫先生
塩田病院 内科部長

★加齢や病気が原因で口から食べられなくなった時、病院での治療は？リハビリや介護はどうなる？などについて、現場でのお話をうかがいます。

いづれの教室も
場所：エコールみよた(大会議室)
時間：午後1時30分～3時30分
対象：全町民
定員：40名

*家族介護教室への参加は、包括支援センターまでお申し込みください。

(どちらから1回のみ参加も可能です。)

ようこそ

町長室へ

茂木 祐司



東日本大震災から2年8ヵ月ほどが経ちました。あの時の惨状は目に焼き付いて、今も忘れることはできませんし、原発事故による放射能汚染は、厳しい状況が続いています。

被災地での復興は、いまだに遅々とした状況にあります。また、多くの市町村やボランティア団体などが支援活動を続けています。

御代田町では、社協などが中心となって復興支援チャリティイベントが、エコールみよたを主会場に開催されました。

社協理事で塩野区の内堀喜代志さんが実行委員長で、多くの方々が発行委員となって、被災地の大槌町からもバスで朝4時に出発しておいでいただき、イベントを成功させました。

特に大槌町の伝統芸能である太神楽(だいかぐら)の舞は、復興に向けた地域の活力を感じさせるものでした。長い歴史をもつ伝統芸能の獅子の頭(かしら)が震災によって失われてしまったなかで、地域の方々が力を合わせて復活させたといえます。

この地域では、子どもの時からお祭りには太神楽を舞い、伝統芸能を伝承してきたといえます。それだけにこのお祭りは、地域の人々の誇りでもあり、心の支えにもなっているのです。

こうしたイベントをとおして、今後も大槌町との交流が広がり、御代田町の中での支援活動の強まりに期待しています。

町長直通

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



KOMORO 小諸市

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



第7回 きらら会

こもろニューイヤーコンサート

きらら会(小諸高校音楽科卒業生グループ)による
演奏と歌声をお楽しみください。

- ◆日時 1月19日(日)
- 開場 午後1時30分
- 開演 午後2時
- ◆場所 小諸市文化センター
- ◆入場料 1,000円
- ※中学生以下は無料
- ▼問い合わせ先
- きらら会 ☎080-1339-3741



軽井沢町 KARUIZAWA

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



軽井沢ウインターフェスティバル2014

1月のイベント ~観戦無料~

スピードスケート

第53回 軽井沢スケート競技大会
(小学校の部)

と き 1月4日(土) 7時50分~
ところ 風越公園スケートリンク

第52回 軽井沢スケート競技大会
(中学校の部)

と き 1月18日(土) 8時30分~
19日(日) 9時~
ところ 風越公園スケートリンク

【問い合わせ】 軽井沢町社会体育館 ☎45-7772



カーリング

2014 軽井沢オープンカーリング大会

と き 1月11日(土) 9時~20時40分
12日(日) 9時~19時
13日(月・祝) 9時~15時
ところ 軽井沢アイスパーク

期間中に無料カーリング体験を行います。
詳しくは、ホームページをご覧ください。

ホームページアドレス
<http://karuizawa-curling.com/>

【問い合わせ】 軽井沢オープンカーリング大会事務局 FAX42-3338
(FAXのみの対応となります)

