

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

在宅での介護を無理なく続けていくために

「家族介護教室」に参加し、「介護」を考える機会になりました。

「家族介護教室」では、1月19日に体験コース、2月8日に座談会を開催し、47名の参加がありました。

第1回目「元気になる身体調整法」

リンパテクニクを体験し

講師：やまびこスケートの森

山田 みずほ先生



山田先生を囲み、リンパテクニクのやり方を体験

*リンパテクニクは、静脈にあるリンパ管を軽いタッチで圧をかけ、リンパ液の流れをよくします。免疫力や自己免疫治癒力を高める効果があります。

第2回目「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：塩田病院 内科部長

中島 一夫先生



「介護は理想と現実の問題があり、その時にどの治療や介護方法を選ぶか、家族が悩んで決めたことを支えていきたいです。」と中島先生。



介護者が、日ごろの介護の経験を発表「胃ろうの手術を受けることを、家族で最後の最後まで悩んで決めたことや親や姑を介護することへの思いを語りました。」

参加者からは、「心地よい体験ができた」「介護者の体験話が聞けたり、先生の話が分かりやすかった」との感想がありました。家族介護教室は来年度も実施します。

ようこそ

町長室へ

茂木 祐司



このたびの大雪による災害に対しまして、心からお見舞いを申し上げます。町民の皆さまには、除雪がなかなか進まずに大変なご迷惑とご苦労をおかけしましたことに対しまして、お詫びとともに、ご協力に深く感謝を申し上げます。

2月号では、福寿草の花も咲いてよいよ春の訪れ……と書いたところ、記録的な大雪となっていました。私の近所に住む94歳のおばあさんが一緒に雪かきをしながら「私も初めてののこと」と話していましたから、この地域では100年以上にわたって経験していない大雪だと実感しました。

私の住む面替という集落は、わずか40戸ほどで、高齢者が増えており「限界集落」に近づいています。私も、この地域ではまだ「青年部」の一人で、今回の大雪でも近所の皆さんと除雪に取り組みました。幹線道路の県道までの雪かきに9時間ほどかかり、やつとのことで役場にたどり着きました。

こうした山あいの地域では、何かが起こったときは、近所同士で協力し合わなければ生活することができません。日常的にも全員参加で区の行事に取り組んでいます。これが、山間地域での生きる「知恵」であり「力」なのです。

今回の除雪でも、それぞれの地域で区長さんを先頭に「地域の力」を発揮いただいたことが大きな役割を果たしました。「地域の力」は、災害に強い町づくりの、大きなテーマだと感じました。

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



KOMORO 小諸市

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



4月12日(土)～29日(火)

小諸城址 懐古園 桜まつり

信州小諸 日本さくら名所100選・日本100名城

千曲川を望む高台にある、小諸城址懐古園。園内を埋める、数百本の老桜が咲き乱れ、老松の枝を渡る風も、過ぎし往古をしのばせます。小諸固有の桜「小諸八重紅枝垂」が美しい花を咲かせて、皆さまをお待ちしています。



期間中のイベント

- 草笛教室(参加費無料)
4月13日(日)、20日(日)、27日(日) 午後1時～3時
 - 春の呈茶(抹茶無料サービス)
4月19日(土) 午前10時～午後1時
※雨天の場合は翌日に延期
 - 動物園イベント(動物スポットガイド)
4月19日(土)、20日(日)
午前11時30分～正午 午後1時30分～2時
 - 懐古神社例祭(約30店の屋台が出店)
4月24日(木)、25日(金)
- ▼問い合わせ先 懐古園事務所 ☎22-0296



軽井沢町 KARUIZAWA

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



軽井沢大賀ホール2014春の音楽祭

Karuizawa Ohga Hall 9th Anniversary Festival

月日	開演	公演内容
4月27日(日)	14:00	井上道義指揮 オーケストラ・アンサンブル金沢
29日(火・祝)	14:00	仲道郁代 ピアノ・リサイタル
5月 2日(金)	19:00	MALTA Hit&Run special live ゲスト・ヴォーカル:ケイシー・コスタ
3日(土・祝)	16:00	尾高忠明指揮 東京フィルハーモニー交響楽団
4日(日・祝)	16:00	渡邊一正指揮 NHK交響楽団 チェロ:宮田 大
5日(月・祝)	16:00	吉田兄弟「三味線だけの世界」
6日(火・休)	14:00	ふれあいこんさーとvol.4 ~Pray for All, Play for You~ 春の音楽祭スペシャルアンサンブル2014 ~東京音楽コンクール入賞者と新進音楽家たちによる弦楽合奏~

※都合により内容等に変更が生じる場合があります。未就学児の入場はできません。
※詳しくはホームページをご覧ください。 <http://www.ohgahall.or.jp/>

【チケット申し込み】 軽井沢大賀ホールチケットサービス ☎31-5555
【コンサート問い合わせ】 軽井沢大賀ホール ☎42-0055