

# あったか ネットワーク

令和5年  
1月1日

No. 129

発行  
軽井沢町社会福祉協議会



## contents

- 年頭のご挨拶／  
日本赤十字社寄附・会費収納状況追加報告… 2
- 軽井沢町社会福祉大会開催報告…………… 3
- 地域通貨ルイザ券の有効期限のお知らせ／  
中山道制覇！ウォーキングマップの提出について… 4
- まさちゃん家・くにちゃん家／にこにこだより… 5
- 子育てサポート講演会／  
月例情報市庭に参加してみませんか！………… 6
- デイサービスセンターより／あったか健康掲示板… 7
- インターバル速歩／ウクライナ人道危機救援金… 8
- 心配ごと・司法書士法律相談／えぶりでい… 9
- 軽井沢ふくし広場／寄附のお礼  
職員募集…………… 10

## 表紙紹介

写真は、11月6日の「軽井沢ふくし広場」で開催された「認知症キッズサポーター養成講座」の受講を終え、認知症サポーターの証であるオレンジリングを受け取った様子です。



つながりを  
“ちから”に  
～つながりが地域を  
笑顔に変える！～





# 年頭のご挨拶



軽井沢町社会福祉協議会 会長 矢内 英男



あけましておめでとうございます。

皆さまにおかれましては、健やかに新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

日頃から本会に対しまして、あたたかいご支援とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の発生から4年目の年を迎え、「withコロナ」「新しい生活様式」が提唱されるなど、時代は大きく変遷しております。様々な福祉活動の自粛を余儀なくされる中、非交流・非対面が定着し、それを補うICT技術が進むコロナ禍で再確認したことは、人と人との繋がり大切さです。地域や隣人への配慮・気づき・優しさにて繋がる相互扶助が、このコロナ禍では求められております。

本年は、<sup>みずのとうどし えんもくとじ</sup>癸卯年。鳶目兎耳の言葉にあるように、遠くまで見渡す目をもち、聞き漏らさぬ耳にて情報収集を行い、住民の皆さま・行政・民間企業等との連携を密にしながら、本会の目標である「誰もが自分らしくいつまでもこの地域で暮らし続けることができる町」の実現に、更なる努力を職員一丸となって進めてまいります。

本年も皆さまのお力添えを賜りたく尚一層のご支援とご協力をお願い申し上げますと共に皆さまのご健勝、ご多幸を心からご祈念申し上げ新年のあいさつといたします。



## 日本赤十字社寄附 会費収納状況追加報告

■長倉神社氏子総代会 様 24,000 円



令和4年度収納額 2,514,483 円



日本赤十字社長野県支部へ送金し、日赤活動資金として役立たせていただきます。

皆さまのご協力ありがとうございました。

# 第29回 軽井沢町社会福祉大会報告

12月10日に軽井沢町社会福祉大会が開催されました。

軽井沢町内で長年に渡り地域福祉推進・社会福祉活動に従事してこられた方々に対する表彰式典（被表彰者・団体は下記）と講演会が行われました。

記念講演会は、「住民が主役のまちづくり」をテーマに、コミュニティデザイナーの山崎亮氏を講師に迎え、多くの皆さんの心に残る素敵な式典・講演会となりました。



名称	表彰事項	附記
土屋 常男 様	社会福祉功労者	軽井沢町民生福祉委員協議会前副会長。 平成 22 年 12 月から民生福祉委員として任命され、平成 25 年 12 月から令和 4 年 11 月まで副会長を歴任。地域の見守りや支援活動に精励され、地域福祉向上に尽力された。
柳澤 繁 様	社会福祉功労者	軽井沢町遺族会前会長。 平成 11 年から遺族会役員となり、平成 25 年に会長に就任。令和元年からは、北佐久郡遺族会会長、長野県遺族会評議員を兼任され、長きに渡り協会への運営・発展のために尽力された。
花とみどりの 仲間たち 様	ボランティア団体	平成 15 年結成。 園芸福祉を主に、デイサービスの利用者との交流を兼ねた作品作りや障害者施設での花苗の育苗協力、町内三小学校の児童との園芸福祉をきっかけにした交流、公共施設の花壇の花植え等を長きに渡り行っている。

《被表彰者・団体》受賞された皆さん、おめでとうございます





# 地域通貨ルイザ券の有効期限のお知らせ

日常のちょっとした困りごとを地域の中で助け合う『安心ほっとサービス』。その気持ちを結び付けるのが地域通貨「ルイザ」です。ルイザ券1枚200ルイザ=200円の金券として町内の加盟店で使用できます。有効期限が一年間延長された黄色のルイザ券（有効期限：令和4年3月31日と記載されたもの）と灰色のルイザ券は、**令和5年3月31日**までに使用してください。なお、ルイザ券は換金・払い戻しはできませんので注意してください。



↑ 有効期限のご確認を！ ↑

※中軽井沢区の「あそび堂」でもルイザ券が使えるようになりました。

【問い合わせ】 地域福祉係 ☎45-8113

# 中山道制覇！ウォーキングマップの提出をお忘れなく！

受付締切 1月末日！

町民が誰やかで幸せに暮らせるまちづくりを目指して！

### 安心 健幸マイレージ

「安心 健幸マイレージ」とは・・・  
 安心・健幸・福祉活動への参加でポイントがたまり、地域全体で幸せを創造する取り組みです。  
 ポイントは以下の通りです。

ウォーキングマップ提出者（期限内に社会福祉協議会までこの用紙を提出した方）	200	社会福祉協議会
ウォーキングマップ配布者（毎月200ポイント）	計400	社会福祉協議会
ウォーキング教室、足腰介護教室、社会福祉大会、介護予防講座などの健康・福祉に関するイベント参加	\$200	社会福祉協議会
ボランティア・ウォーキング参加者	200	保健福祉委員会
地域のイベントへの参加（講師又は事務局より配布）	100	社会福祉協議会

1,000ポイント達成して、ルイザ券を請求（1枚200円）  
 請求方法は通知にてお知らせします。

下記にポイントシールを貼ってください。ウォーキングマップ提出・完了シールは事務局が貼ります。

### 令和4年度版 のぎせ中山道制覇！ウォーキングマップ

「軽井沢GOGOウォーキング」は、地域の皆さんがウォーキングを通して健康づくりと地域づくりの推進を目的として始めた「軽井沢GOGOウォーキング」。

【軽井沢GOGOウォーキング健康づくりサポート店によるプレゼント企画】

サポート店、下記サービスを提供し、毎日の健康づくりを応援しています。

おせせ中山道制覇！ウォーキングマップの提出を完了した方は、軽井沢町社会福祉協議会へお返しください。お返しは、お礼状と一緒に1つずつお返しにいたします。

上段宿まで到達された方  
 (R) 天理 天理ジャム レギュラーサイズ1本  
 限定30名様

赤坂宿まで到達された方  
 軽井沢町福祉活動センターにて配布中の限定のトートバッグ  
 限定10名様

申し込み先：  
 氏名：  
 住所：  
 電話番号：  
 郵便番号：  
 担当部署：このカードを令和5年1月末までに本町有線の案内、社会福祉協議会へ提出をお願いします。

<発行元> 軽井沢町社会福祉協議会 住所：軽井沢大字長倉 4844-1 電話：45-8113/Fax:45-2116

地域の皆さんがウォーキングを通じて健康づくりと地域づくりの推進を目的として始めた「軽井沢GOGOウォーキング」。

今年の3月には、11回目の「表彰式」を迎える予定です。

毎日コツコツとウォーキングをされていた方は、是非、ウォーキングマップの提出をお願いします。

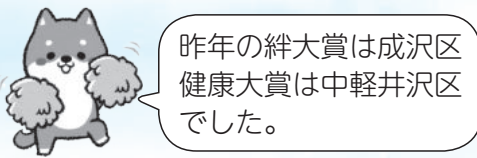
地域の通いの場・ウォーキング教室などに参加してポイントがたまる「安心健幸マイレージ」だけの提出も大歓迎！ポイントシールを貼って提出してください。

※ウォーキングマップは完歩しなくても提出することで地区のポイントになります。

## GOGO ウォーキング 表彰式

～全地区対象に選考～

- ☆参加比率が高い地区 絆大賞
- ☆完歩賞が多い地区 健康大賞
- ☆完歩した人 完歩賞
- ☆3年以上完歩した人 ブロンズ賞
- ☆5年以上完歩した人 シルバー賞
- ☆8年以上完歩した人 ゴールド賞





～あけましておめでとうございます。  
今年も皆様と穏やかな時を過ごせますように～



# まさちゃん家



職員と一緒に買い物へ出かけたり、オレンジカフェへ参加して皆さんと一緒にクッキー作りを楽しんだり。日常の中で地域へ出かけながら、ふれあいを楽しんでいます。



くにちゃん家では、紅葉狩りや運動会を行いました。  
軽井沢の紅葉を楽しみ、運動会では活発に体を動かしスポーツを楽しみました。



# くにちゃん家



## 地域活動支援センター

# にこにこだより



## 「地活」の2022年を振り返る



地域活動支援センターでは、お仕事に取り組むときも余暇を過ごすときも真剣に向き合ってきました。  
直近で取り組んだお仕事・レクの一部についてご紹介します。



軽井沢ウィンターフェスティバル用  
プレゼント袋詰め作業



「おくすりてちょう」制作



干し柿作り（レク）



## 小諸懐古園へ電車を使って遠足に行ってきました！

2023年も元気に楽しみながら、真剣に仕事も余暇も充実させていきたいと思います。





## 子育てサポート 講演会 を開催しました



11月18日、NPO法人子育てネットワーク・ピッコロ理事長小俣みどり氏をお招きし、「子ども・大人の笑顔があふれる町に！」～地域での相互援助活動の必要性～をテーマに講演会を開催しました。

東京都清瀬市で子育て家庭に寄り添い続け、子育て経験者のチカラ、地域のチカラで、「自分の住む町が大好きな子どもに育てたい」と活動される様子を伝えていただきました。

軽井沢町ファミリーサポートセンターでは、ちょっとした支え合いで子育てや子どもたちの成長を地域社会であたたかく見守る為の支援活動を行っています。



## 「月例情報市庭」に参加してみませんか！



～毎月第3木曜日発地市庭で開催～



月例情報市庭は、地域活動者の情報交流の場です。

出会いやつながりを通じ情報交換、情報の共有の中から、活動の活性化と豊かな地域づくりに向けた、ボランティア活動や地域活動等の「つながりと協働の場」です。

毎月第3木曜日午後2時～3時 発地市庭イベントスペースで開催しておりますので、お越しください。

- ・ 申込は不要、誰でも自由に参加できます。
- ・ 途中参加、途中退場も自由です。
- ・ アピールしたいチラシや情報を紹介してください。



### 【3時を過ぎたら交流タイム】です。

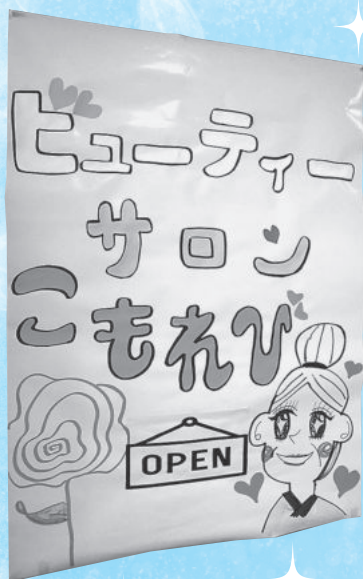
参加は自由。興味のあること、気になっていること、相談等、自由に語り合しましょう。

毎月第3木曜日 午後3時から 発地市庭イベントスペースでお待ちしています。

【問い合わせ】 ボランティアセンター係 ☎45-8113



# デイサービスセンターより



## ビューティーサロンともれび開催

爪のお手入れとマニキュアで心も身体もリフレッシュ。いつもと違ういでたちに笑顔があふれる一日となりました。



第 16 回

## 『いまこそ始めどきウォーキングで運動不足解消！！～その4～』

# あったか健康掲示板

いよいよ冬本番。ウォーキングに取り組もうとしてもなかなか難しい季節になりました。今までの運動習慣が急に無くなってしまうのはもったいない！ということで、冬場に続けたい、室内で簡単にできる効果的な運動メニューをご紹介します。

### 【おしり歩き】

身体をほぐすことや、骨盤の位置や角度をコントロールする筋力と柔軟性を高めるのに効果的です。

片方のおしりをしっかり引き上げるように意識しながら行ないましょう！



ポイント

- ・膝や足の指先が天井を向くようにする。
- ・骨盤をしっかり立てるように意識して、重心をあげるように姿勢を整える。
- ・普通に歩くのと同じように、腕をしっかり振りながら大きく進む。

○次回は、『ご長寿の秘訣、聞いてみました！！～社協デイサービスより～』を予定しています。







# インターバル速歩 体験会を開催しました

信州大学大学院医学系研究科と共催で、インターバル速歩アプリを使用し、全6回で実施しました。

インターバル速歩とは、ゆっくり歩きと早歩きをそれぞれ3分間ずつ繰り返す歩行法です。持久力や筋力アップ・生活習慣病予防などの効果があります。

参加した皆様からは、「自分のペースで行うことができてよかった。」「今後も継続していきたい。」などの声が聞かれました。



## ウクライナ人道危機救援金 窓口取扱状況のご報告

■募 金 箱： 84,615 円 (10月13日から12月2日現在)  
： 1,445,225 円 (3月8日から12月2日迄の累計額)

社会福祉協議会窓口受付及び下記の町内6カ所に、募金箱を設置しておりますので、皆さまのご協力をお願いします。

なお、物品については取扱いしておりませんので、ご了承ください。

ご協力いただいた救援金は日本赤十字社長野県支部を通じて、国際赤十字・赤新月社連盟・赤十字国際委員会ウクライナ赤十字社が実施するウクライナ国内及び周辺国への救援活動に充てられます。また、被災者ニーズを十分に満たした場合には、日本赤十字社が紛争地域で実施する救援活動に充てられます。

### 【募金箱設置場所】

- ①軽井沢町役場
- ②軽井沢病院
- ③中央公民館
- ④木もれ陽の里
- ⑤発地市庭
- ⑥軽井沢町商工会





# えぶらび

Vol.17



## 心配ごと相談・司法書士法律相談

秘密厳守・相談無料

### 心配ごと相談

**と き** 1月11日(水)  
9時30分～15時

**と ころ** 木もれ陽の里  
会議室1 (個別相談)

**相談内容** 差別、いじめ、夫婦問題、生活での困りごと等

**相談員** 民生児童委員、人権擁護委員

### 司法書士相談

**と き** 2月10日(金)  
9時30分～15時

**と ころ** 木もれ陽の里  
相談室3 (個別相談)

**定 員** 先着5名 (要予約)

**相談内容** 借金問題、消費者問題、遺産相続、遺言等

#### ※お願い

新型コロナウイルス感染症防止のためマスク着用と、自宅で検温していただき 37.5℃以上あった場合は控えていただくよう、お願いいたします。

【問い合わせ】 地域福祉係 ☎45-8113

## 軽井沢町社会福祉協議会

〒389-0111 軽井沢町大字長倉4844番地1 木もれ陽の里内

\*事務局 (総務係・地域福祉係)

☎45-8113 FAX 46-2116

E-mail : karuizawashakyo@orion.ocn.ne.jp



ホームページはこちら!

◀ 軽井沢町社会福祉協議会

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

ボランティアセンター ▶

<http://www.ktvk.jp/>



## 開催報告

# 軽井沢ふくし広場

11月6日（日）木もれ陽の里で「軽井沢ふくし広場」が開催されました！

町内福祉施設のワークショップや移動スーパー、通いの場体験会、防災や認知症に関する講座が行われ、感染対策を講じて開催いたしました。

天候にも恵まれ、当日は105名（出店者含め）と子どもから高齢者までの幅広い年齢層の方々に軽井沢の福祉について、関心を持っていただく機会となりました。



## 寄附のお礼

高島 利康 様 300,000 円  
東信地区郵便局長会 様 セラバンド

ありがとうございました。  
大切に使用させていただきます。



## 社会福祉協議会正規職員募集！ \*詳細は、本会ホームページをご覧ください。

このまちで働き  
このまちを良くする

福祉の  
まちづくりに  
参加しませんか

- 募集期間 令和5年1月4日(水)から2月28日(火)
- 応募資格 社会福祉士、介護支援専門員(ケアマネ)
- 募集内容 地域福祉・ボランティア業務、ケアプラン作成業務

## 社会福祉協議会臨時職員・パート職員募集！

\*職種、賃金等詳しくは申し込み時に問い合わせてください。

- 募集期間 令和5年1月4日(水)から2月28日(火)
- 受付時間 平日8時30分から17時30分まで
- 職種 福祉活動専門員(社会福祉主事等)、介護職員(ヘルパー等)、介護福祉士、看護師、介護支援専門員(ケアマネ)、調理員
- 採用人員 いずれも若干名
- 選考場所 木もれ陽の里 他
- 選考方法 書類選考、面接(書類選考合格者)により決定します



【問い合わせ】総務係 ☎45-8113