

あったかネットワーク

つながりを
“ちから”に
～つながりが地域を
笑顔に変える！～

表紙紹介

運動や交流の習慣を男性同士で心置きなく楽しむ男塾。全6回の講座で体も心も整い、つながりも生まれました。

来年度も開催予定です。我こそは、という男性のご参加をお待ちしております。ホームページ・広報誌等でお知らせいたします。



主な内容

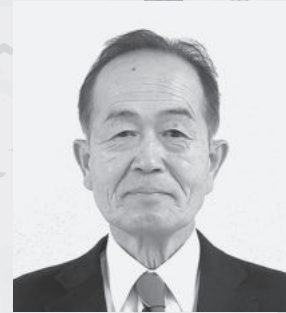
年頭のご挨拶	2
軽井沢町社会福祉大会開催報告	3
中山道制覇！ウォーキングマップの提出について	4
第2回アート講座／ウクライナ人道危機救援金について 日本赤十字社寄附・会費収納状況報告／ 社会福祉協議会会費納入実績	5

まさちゃん家・くにちゃん家／にこにこだより	6
ボランティアセンターより	7
係の紹介コーナー／あったか健康掲示板	8
心配ごと相談・司法書士相談／職員募集	9
地域通貨ルイザ券の有効期限のお知らせ／ 寄附のお礼 他	10

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。

昨年は社会・経済的にも人の流れが起こり、活気を取り戻した一年となりました。

当町においても観光で訪れる方、移住される方、季節移住の方、就業で通われる方など関係人口の増加も見られ、それに伴う人財のダイバーシティ（多様性）は軽井沢の魅力の一つとしてあらゆる場面で生活に影響を与えています。昔からの住民と新しく訪れる方々との関係は互いが互いを頼りにする、いわゆる蛇蛭蝮翼だふちょうよくの関係にあると言えます。

人口減少・少子高齢化・つながりの希薄化などから派生する地域に存在する数多あまたの課題を紐解く手がかりは、時代の変遷と共に多様な生活様式・人生観を持つ方々との協働にもあるのではないのでしょうか。

ダイバーシティを尊重しお互いを認めあう姿勢の先にある持続可能な共生社会を見据え、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、本年も更なる努力を職員一丸となって進めてまいります。

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。



第30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。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とシンポジウムが行われました。

「“コミュニティアートと福祉”で描く軽井沢のまちづくり」をテーマに行われたシンポジウムでは、デザイン業界を牽引する中原慎一郎氏・横川正紀氏をシンポジストに迎え、アートと福祉が合わさることで生まれる新しいまちづくりの可能性について考える機会となりました。



名 称	表彰事項	附 記
本島 和美 様	社会福祉功労者	平成22年に民生福祉委員へ任命され、現在まで活動を続けられている。認知症サポーターとしてもご活躍され、地域福祉推進へご尽力いただいた。
上発地地区社会福祉協議会 様	優良社会福祉団体	平成19年に結成。健康教室やサロンの開催などで地域の活性化に尽力し、社会福祉に貢献された。
軽井沢サクラソウ会議 様	ボランティア団体	平成12年結成時より、町花であるサクラソウと軽井沢町の生物多様性を保全するための活動を続けられた。

《被表彰者・団体》受賞された皆さん、おめでとうございます。



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！お名前住所などの記入を忘れずに！




ご自身の生活目標も記入するとポイントになります！

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3月には、皆さんの一年間の成果を称える「表彰式」を行います。

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。

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



昨年の絆大賞は成沢区
健康大賞は新軽井沢区
でした。

ポイントシールを集めていて、こんなことありませんか？

健幸マイレージシールを
せっかく集めたのに、
一人では1000ポイント
にならないなあ・・・



通いの場の
親睦を深めたいなあ

そんなときは・・・

今年度から始まった「健幸づくり賞」は地域の通いの場の仲間(8~12人)でチームを作り応募することができます。

ポイントシールを個人のマップに貼り、ポイントシールが合計80枚になったらチームでまとめて提出してください。

地域通貨「ルイザ」25枚を プレゼント！

お食事やお茶
会に利用して
ください。



【問い合わせ】 地域福祉係 ☎45-8113

第2回 障がい者アート講座 を開催しました



今年度、第2回目のアート講座は陶芸でした。浅間学園、軽井沢治育園、地域活動支援センター利用者とアートサポーター（ボランティア）の皆さんでお皿づくりを行いました。スタンプなどで模様を作り、それぞれ個性豊かな作品となりました。



作品作りをお手伝いしていただけるアートサポーターを募集しています。

【問い合わせ】 地域福祉係 ☎45-8113

ウクライナ人道危機救援金 窓口取扱状況のご報告

◇社協窓口受付分：長倉神社氏子総代会 様 28,000 円

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、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。
ご協力ありがとうございました。

日本赤十字社寄附・会費収納状況追加報告

■募金箱 911円
■令和5年度収納額 2,443,061円 (11月20日現在)

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。
ご協力ありがとうございました。



令和5年度 社会福祉協議会会費納入実績

★一般会員 (1戸 500円)	3,634 戸	1,817,000 円
★賛助会員 (1人 1,000円)	219 名	219,000 円
★特別会員 (1社 3,000円以上)	258 社	1,227,000 円
		計 3,263,000 円 (11月20日現在)

新たにご協力いただいた特別会員の皆さん (順不同・敬称略)

(有) ア ネ ス ト 企 画 (財) 生活互助支援の会 ご協力ありがとうございました。

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



寒さも一段と厳しくなる中、「寒さを楽しもう」ということで、みんなで焼き芋を行いました。ほっこり、しっとりとした出来栄えに身も心も温まり、季節を楽しむ一日となりました。



ハロウィン仮装パーティーを開催しました。いつもとは違う姿に最初は戸惑っていた利用者の皆さんも、お互いの仮装姿に自然と笑顔がこぼれ、楽しいひと時を過ごされました。

ハロウィンをイメージした昼食も好評でした。

くにちゃん家



にこにこだより

地域活動支援センター

◆今年も地域活動支援センターは頑張ります!!◆

センターでは新たに、町内案内表示看板の清掃作業を行うことになりました。普段目にしていない場所や、こんなところにもあったんだ! というような場所まで100か所ほどの看板をキレイにしてきました。慣れないお仕事でしたが、利用者の皆さんも看板の位置などに合わせて工夫して掃除に取り組みました。

今年も“チーム地活”で、様々な活動に全力で取り組んでいきたいと思ひます。





ボランティアセンターより ICT 活用ワークショップ 開催中

ボランティアセンターには現在55の団体、延べ1,500人以上の方が登録されており、福祉をはじめ環境保護、文化芸術、まちづくりなど様々な団体が精力的に活動を行っている中で、多くの団体が「もっとスマホやパソコンを使いこなして効率的に活動したい」というニーズを持っています。

そんなお悩みを少しでも解消できれば！！と思い、令和5年度ボランティア講座『みんなでつくるボランティア活動のためのICT活用ワークショップ』を開催しています。

“みんなでつくる”をテーマに参加者のお困りごとを聞きながら講座を進めています。第1回はICT（情報通信技術のこと）を正しく活用するための基本知識と困りごとを出し合いました。

次回の第3回は、1月19日（金）13時30分から中央公民館の第3会議室になります。
第4・5回以降の詳細については、ボランティアセンターまで問い合わせてください。

無料で
イベントチラシを
作りたい



耳の不自由
な方たちに向け
映像に字幕を



メルマガ
始めたいが…



ホームページの
管理が難しい…



ICT活用により活動の幅も広がります。
「そういうの苦手だから・・・」から勇気を出して一歩踏み出してみませんか。
ぜひ、参加してください。

【問い合わせ】 ボランティアセンター係 ☎45-8113





子どもからお年寄りまで、誰もが安心して暮らせるよう支え合える地域を目指します。



地域福祉係では、生活にお困りの方への相談支援、つながり・居場所づくりの地域支援や自主活動をされる方への後方支援、人権侵害のサポート、社会全体の仕組みを良くする募金活動など、福祉に関する活動の推進や福祉教育などを行っています。

お困りごとがございましたら、お気軽にお声がけください。また皆さまのところに直接お伺いする際は、耳を傾けていただけたら幸いです。



第 22 回

『自宅でトライ！楽しく気軽に脳トレを！！③』

あったか健康掲示板

これまで、脳を活性化させるための運動をいくつかご紹介してきました。特別な道具は必要なく、脳トレに活かせる運動をすきま時間に続けていただきたいと思います。今回は、身体を動かすのではなく日常生活の中ですぐに取り入れやすい脳トレをご案内します。



1. 日記をつける

あえて、鉛筆など手書きで記録しましょう。書きながら、その日のことを思い出す・漢字を思い浮かべる・指先の刺激など脳への刺激がたくさん期待できます。

2. 新しい料理に挑戦する

今まで作ったことのない料理を作ってみましょう。レシピを見ながら一連の流れを想像しながら行なう料理は、脳の活性化にピッタリです。



3. 新聞の記事から特定の文字を探し出す

新聞を読む日課がある方は、記事の中から 例) 『か』を探し出すように決めて、読んでみましょう。記事の内容を理解しながら、特定の文字を探すことで脳トレに。



些細な事で構いませんので、ぜひ生活の中で脳トレを取り入れてみてください。すぐに効果が出るわけではないので、気長にコツコツと続けることが大切です。



○次回は『血流アップで、冷え予防を！！①』を予定しています。



心配ごと相談・司法書士相談



秘密厳守・相談無料

心配ごと相談

と き 1月10日(水)
9時30分から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9日(金)
9時30分から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)

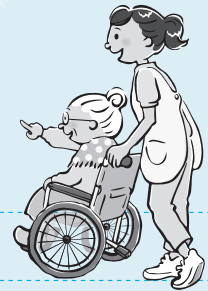
相談内容 借金問題、消費者問題、
遺産相続、遺言等

【申し込み・問い合わせ】 地域福祉係 ☎45-8113

社会福祉協議会パート職員 募集!



誰もが安心して暮らせる
まちづくりを進めています。
経験と情熱のある方を募集します。



- **募集期間** 令和6年1月4日(木)から2月29日(木)
 - **受付時間** 平日8時30分から17時30分まで
 - **職 種** 介護職員(ヘルパー等)、介護福祉士、看護師
 - **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
- ※職種、賃金等詳しくは問い合わせてください

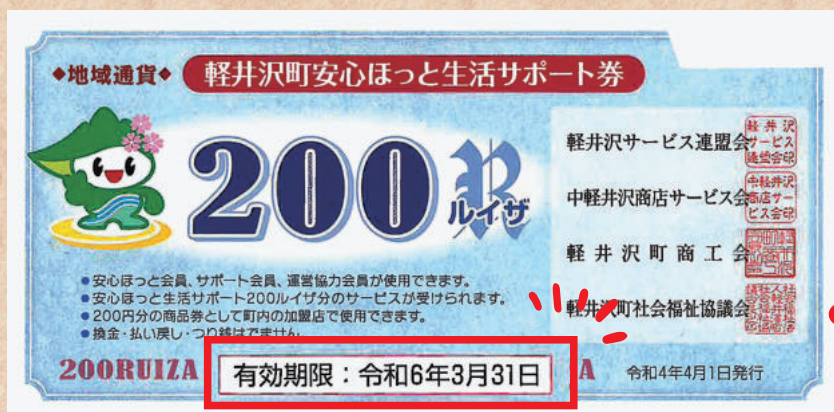
【問い合わせ】 総務係 ☎45-8113



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。

水色のルイザ券（令和4年4月1日発行）は、**令和6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。



使用期限

お手元のルイザ券のご確認を!!



【問い合わせ】 地域福祉係 ☎45-8113



寄附のお礼

山田 史子 様 羽毛布団・毛布
遠山 博和 様 電動ベッド・マットレス
長野県理容生活衛生同業組合小北支部 様 21,000 円
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。



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/>

