

あつたが ネットワーク

平成29年9月1日

No.97

発行/軽井沢町社会福祉協議会



- 社協会費のご協力御礼 2・3 P
- 大槌町バスツアー 4 P
- 健幸シリーズ・ツボの話 5 P
- 認知症介護ワンポイント
大槌町・軽井沢町児童生徒相互交流会報告 6 P
- にこにこだより 7 P
- 大槌の風 8 P
- 心配ごと相談・特別会員紹介 9 P
- ふれあい祭り 10 P

つながりを“ちから”に

～つながりが地域を
笑顔に変える!～

平成29年度社会福祉協議会会費納入実績

◎一般会員 (1戸500円)3,705戸 1,852,500円

◎賛助会員 (1人1,000円)101名 101,000円

◎特別会員 (1社3,000円以上)261社 1,233,000円

計 3,186,500円

社会福祉協議会会費につきましては左記の成果を挙げることできました。皆様からお預りした会費は地域福祉活動の財源として、大切に使用させていただきます。

社協会費にご協力
ありがとうございます
ございました

社協特別会員にご協力いただいたみなさん (順不同・敬称略)

(株) 沢屋	(有) 山幸	軽井沢ロータリークラブ	シンビ堂薬局
(株) 曙商会	(有) 浅間電気商会	(有) 青木工務店	(有) 市村水道設備
(株) インテック	(株) 栄林	エクシブ軽井沢	(有) 大坂屋家具店
(有) 軽井沢デリカテッセン	(有) 軽井沢総合サービス	(株) 片山モーターズ	旧軽井沢ゴルフクラブ
草軽交通(株)	(有) クリーンライフ	(有) 小林モーターズ	(株) サンファーム軽井沢
(株) 佐藤肉店	(宗) 神宮寺	(宗) 泉洞寺	(有) 高橋薬局
大日建設(株)	(有) 土屋別荘管理事務所	土屋歯科医院	(宗) 宝性寺
(株) 松屋	(株) 丸山工務店	(宗) 密蔵院	(宗) 妙順寺
(株) 村瀬組	(株) 村瀬工業	(株) 望月塗装	(株) 柳沢土木
(株) レイクニュータウン	(株) ぐんらく腸詰屋1号店	アトリエ・ド・フロマージュ(株)	(資) 旭工務所
浅間観光タクシー(株)	(株) アドエイド	(有) 甘利造園建設	(福) 愛泉会 軽井沢治育園
(有) 石黒建設工業	(株) 伊藤テクノス	(株) 井上	飯田マッサージ
(福) 育護会	いとう鍼灸指圧マッサージ	(株) 碓田	軽井沢ゴルフ倶楽部
軽井沢絵本の森美術館	(株) 軽井沢オートサービス	(有) 軽井沢衛生企業	軽井沢ガス(株)
軽井沢商事(有)	(有) 軽井沢ドライ	(有) 軽井沢観光	かるいざわ敬老園
(有) カワジ	北野建設(株) 軽井沢営業所	木戸内科医院	協和ビジョン(株)
神津測量事務所	甲田正昭行政書士事務所	サンクリーン恒栄産業	(株) 白山商会
(株) しげた	(有) 塩沢遊園	寿美屋	(有) セントラル自動車
創価学会	(株) 竹内工務店	(株) 田中事務所	つるや旅館
(有) 東城印刷	(有) 中里	(株) 中山のジャム	(有) ナカヤマ
(株) 八十二銀行 軽井沢支店	(株) 八十二銀行 中軽井沢支店	ホテルマロウド軽井沢	ホテル音羽ノ森
(福) 法延会	(有) マルヨシ不動産	万平ホテル	マルトラ土屋善昭
(有) 丸山自動車整備工場	(株) 三井の森	美才治事務所	(株) みすじ荘
(有) 森角工業	やまと薬局	(資) 山下自動車整備工場	(有) 大和屋商店
柳沢金物店	ヤマ犬猫病院	ゆうすげ温泉旅館	渡邊商会
(有) 渡辺自動車板金工業	Art Cafe 江戸屋	(株) 浅野屋	(有) アーデン・軽井沢
(有) アーデンホームズ	アイバ理容院	安楽屋	あさま医院
(有) あらき	荒井サイクル	(有) 一彫堂	一田屋旅館

居酒屋 キッチンパパ	(有) 岩井新聞店	(有) 岩下建築	居食庵 えにしや
碓氷山荘	上田信用金庫 軽井沢支店	(有) エムエス工業	NPO法人 スポーツコミュニティ軽井沢クラブ
(株) エクセル 軽井沢	(株) エス・ケイ花企画	NPO法人 四季	おらが製菓
御菓子処 花岡	織田醫院 中軽井沢診療所	オリオン (有)	カフェ コンヴェルサ
カミュ高原 社労士事務所	軽井沢印刷 (株)	(有) 軽井沢エスケイ開発	(有) 軽井沢ガーデン
軽井沢倶楽部 有明邸	軽井沢クレーン (株)	(有) 軽井沢コンサル	軽井沢産業 (株)
(株) 軽井沢乗馬倶楽部	軽井沢團クリニック	軽井沢地産 (株)	(株) 軽井沢テレビサービス
軽井沢トヨタ自動車(株)	軽井沢マリオットホテル	軽井沢ふとん店	軽井沢物産館
軽井沢彫シバザキ	軽井沢ロンギングハウス	川島鋸店	(有) 木内工務店
菊水	旧軽井沢ホテル	旧軽井沢菊池動物病院	キッチンハイツ
(有) 共栄電気工事	桐万薬局	行政書士 宇賀神拓央 事務所	グリーンライフ みずさわ
沓掛学荘	(有) 小瀬温泉ホテル	幸楽	小林酒店
広栄ホームサービス	酒井化学	笹沢建設 (株)	(株) サイサン 軽井沢営業所
ささざわ理容室	サトー衣料品店	佐藤テレビ	ささくら
(有) 佐藤造園	しげの屋	(株) しむら薬房	白石商店
(有) ジェントリィ	志な乃	塩沢建設	(株) 白樺堂
シェ・カジワラ	(株) シティープラン	(有) 清水板金	J A佐久浅間 軽井沢支所
十二屋商店	スポーツ&シューズ カトリ	(株) スター商会	西武観光バス (株)
(株) 西武プロパティーズ	(有) 関モータース	セーヌ美容室	(財) セゾン現代美術館
相馬商事(株) 軽井沢給油所	竹花工業 (株)	(株) 大進 軽井沢給油所	第一交通(株) 軽井沢営業所
第一建設 (株)	大河建設 (株)	太陽プラント (株)	谷川建設 (株)
(有) 武田モータース	高沢産業(株) 軽井沢営業所	竹風堂	千曲電業(株) 軽井沢支店
(株) つちや	(株) ツルヤ 軽井沢店	(株) ツリーエイト	土屋電気工業
寺尾歯科医院	(株) デリシア デリシア軽井沢店	トラットリア ラ・パッキア	東京堂
東都設備工業	(株) 巴組	(株) トキワ防災電設	長野県信用組合 軽井沢支店
長野サイコン商事(株)	長岡鉄工 (株)	はやしや	長谷川登記測量事務所
(株) 林百貨店	100万ドル軽井沢店	美容室ルナ	フランスベーカリー
(有) 古越電気工業所	ブレッドアンドバター	福幸亭	福万寿
ペンション あいあい	ホテル鹿島ノ森	ほぐし処 愉楽	(福) 法延会軽井沢学園
牧場	ますや	まさはな本店	丸紅南軽井沢別荘管理事務所
(株) ますや交通	松葉タクシー (有)	(株) 松井	(株) マルク
丸屋食堂	三笠パーク管理事務所	(有) 宮沢水道	(有) 美鈴園
茂木建築	(有) 山屋商店	矢野労務経営事務所	(株) ヤオトク
弥栄	(株) 柳沢造園建設	柳沢建設 (株)	ユーアイトラスト(株)
湯川原荘	(株) ユニマツプレジャス中軽井沢カントリークラブ	(有) ユキ電化	読売センター軽井沢
らけっとくらぶ	(有) リゾートライフ	りんどう玩具店	レストラン ランチョンハウス ウイング
ロイヤルリゾート(株)	ろぐ亭	和	(株) ワールドリゾートオペレーション ゆとり軽井沢ホテル



大槌町バスツアー

軽井沢町委託事業

～大槌町の復興を一緒に盛り上げませんか？～

以下の日程でツアーを催行します。皆様のご参加をお待ちしております。

とき：9月16日（土）～18日（月祝）※2泊3日行程

内容：大槌町伝統のお祭り「大槌祭り」への参加と、臼澤鹿子踊保存会との交流会 他

締切：9月4日（月）

旅行代金・お1人様：15,000円（男女相部屋）

申込：千曲観光(株)へ直接お問い合わせの上、お申し込みください（TEL 0267-62-1000）



踊り手は大人に交じって
小さな役者さんもいるん
です！
(7月30日 発地市庭にて撮影)

出演前はちょっと緊張気
味。9月の地元開催に向
けて頑張るぞ!!
(同日撮影)



“手”と“te”と“て”

～障がいについて理解しよう～ Vol.2

「ふつうはさ～・・・」、「そんなの常識でしょ。」

このような言葉を口や、耳にすることはありませんか？

「ふつう」ってなんでしょう？「当たり前」や「常識」とは？

日常的に使われる言葉ですが、その『ふつう』＝『私の周りの人々も同じように思っていること』なのでしょいか。

右側の絵を見て何が最初に目に入りましたか？

「虹が出ている」「お花が咲いている」「風船が飛んでいる」など、人によって最初に目につくものは違うと思います。同じものを見たとしてもイメージ、感じ方は人によってさまざまなのです。

これは生活していく中でも一緒です。



つまり、あなたにとっての「ふつう」は、他の人にとって「ふつう」ではないのです。いわゆる「常識」にとらわれず、一人ひとりが持っている「私の考えや思い」をいろいろな人と話し合ってみませんか？

人によって、いろいろな考え方や受け取り方があります。そこに障がいは関係ありません。



前は、ウォーキングに取り組むことで、たくさんの運動効果があることを皆さんに理解していただけたと思います。ただし、目的や目標をもたずに何となく取り組んでいると効果も半減してしまいます。正しい取り組み方を理解すると共に目的や目標をしっかり持ってウォーキングを実践しましょう。

①ウォーキングの速度と歩幅

⇒これぐらいの速度・歩幅で歩かなくてはいけないということはありません。普段の歩行より、やや早めに歩幅を大きくすることを意識しましょう。最初から早く歩こうとせず徐々にスピードアップします。



②ウォーキングの距離

⇒距離を意識しすぎるとペースが速くなり、長くウォーキングすることができなくなります。距離よりも、長く歩くことを意識しましょう。〇km歩くではなくて、“〇分歩く”という目標をもってウォーキングに取り組むようにしてみましょう。

③服装について

⇒夏場は特に通気性が良く速乾性のある素材の衣類を選びましょう。汗をかいたあとに、身体が冷えないようにこまめに汗をふくことも意識してください。



～次回は、『ウォーキング、ワンステップアップ』の予定です♪～

ちょっといいツボの話

Let's 東洋医学

咳

咳には、気道の中に異物が入ってくるのを防いだり、気道に入り込んでしまった異物を排出したりする役割があります。つまり、咳をすることで体を異物から守ろうとしているのです。また、喉や気管に炎症が起こっている場合は痰などの分泌物が増加し、それを排除しようとして咳が出やすくなります。東洋医学では五臓六腑の肺の動きは呼吸だけでなく、全身の気の調整を行います。空気中からエネルギーである「気」を吸い込み、下にある腎に静かに降ろし、「気」をとどめます。腎の力で咳を出さないようにしているので、腎の動きが落ちると咳が出やすくなります。2週間以上咳が続く場合や、痰に血が混じるなどの異常がみられる場合、呼吸器系の病気のおそれがあるので、病院に行って医師の診断を受けましょう。

処方例

肺愈 (はいゆ)

首の一番出っ張った骨から三つ下の背骨の両わき。



尺沢 (しゃくたく)

ひじの内側で力こぶの筋の外側。



身柱 (しんちゅう)

首の一番出っ張った骨から三つ下の背骨の間。



復溜 (ふくりゅう)

内くるぶしとアキレス腱の間から指2本分上。



昔から咳を止める民間薬としても有名な大根アメが有名です。輪切りの大根をハチミツに2～3日漬け、その汁が咳を止めるのに有効です。またシソの葉にも咳止めの効果があります。

大槌町生徒 ← 軽井沢町児童生徒の相互交流が行われました!

7月28日～30日に軽井沢町の小中学生18名が大槌町に行って来ました。

実際に被災した方からの語り部や大槌学園の見学等を通じて、大槌町の今を自分の“目”で見て“耳”で聴いて体全体で体験することができました。

昨年轻井沢町から寄贈された大槌学園の「校章」とともに、学校内を紹介していただきました!



1日目の宿泊でみんなの気持ちが一つになった!

2日目語り部ガイド。貴重な話を聴き逃したくない!とメモを取る皆さん



大槌学園・吉里吉里学園・軽井沢中学校生徒親善スポーツ交流会(写真右・下)が8月8日に行われました。

バレーボールと卓球がメインの親善試合です。白熱した競技に応援者もエールを送ります。

休憩中はお互いに得意技を聞き合う姿も見られ、岩手県と長野県、お互いを繋ぐ架け橋は多様なカタチで引き継がれていくことに感動しました!



全員で記念写真



試合が進むごとに深まる絆!

親善交流大会は“白熱”しました!

認知症介護のワンポイントアドバイス

認知症予防・認知症と脳の関係について

脳は生まれてから20歳ごろまではどんどん発達しますが、20歳を超えると発達は止まってしまうと言われています。そして発達が止まった脳は、年と共に少しずつ小さくなっていき、認知機能も徐々に低下するとされています。ただ、物事を理解したり判断したりする機能は、80歳くらいまで低下しないとされています。

脳を働かせることが認知予防に繋がります。そのためには、バランスの良い食生活が大事です。

脳の重さは体重の2%にすぎません。それに対して、エネルギーは身体の20%も必要です。糖分の取り過ぎも良くないですが、中年期以降は無理なダイエットなどはしないようにしましょう。

認知症予防のための脳のトレーニングも大事です。

認知症予防は高齢者だけのものではありません。40代でも自覚がないだけで、脳は少しずつ委縮が始まるそうです。名前が出てこないなどの物忘れは、40代でもあるのではないのでしょうか。高齢者になってからではなく、早くから脳を働かせる生活をしましょう。

町内でサルビアやマリーゴールド、アサガオが咲いているのをご存じですか。



その一部は地域活動支援センターで育てたお花です。指先ほどの小さな苗4000本をボランティアの方々と植え付け、20cmほどの大きさに育てました。「あれ？元気がない！肥料あげなきゃ！」「あ～！花が咲いた！」など、花の様子に一喜一憂しながら、毎日朝夕の水やりに取り組みました。木もれ陽の里や役場内で『移動カート

販売』にも挑戦！「いいお花だね～」 「立派な苗になったね」のお声かけ、ありがとうございました。「売れた！嬉しい！」そんな経験の積み重ねを大切にして行きます。



ご協力をお願いします

花いっぱい運動にて使用した苗用のポット（9cm）の回収をしています。
※ご家庭で不要のポット（9cm）がありましたら、地域活動支援センター（0267-45-8422）までご連絡ください。（センターへの持込にご協力をお願いします）

第24回 軽井沢町社会福祉大会

12月10日（日）午後1時30分～午後3時30分

ところ：軽井沢町中央公民館 内容：式典／講演会

講師：阿川 佐和子さん

『聞く力！つなぐ力！～コミュニケーションが地域の輪をつくる～』

皆さんの
お越しを
お待ちしております



撮影 柁木 功

～共同募金運動は70周年を迎えました～

赤い羽根共同募金にご協力をお願いします



皆さまからお寄せいただいた募金は、

この町の様々な地域福祉活動に役立たせていただきます。

平成29年度配分計画：目標額4,700,000円

高齢者関係事業に 733,000円	介護用品支給事業・ひとり暮らし高齢者ふれあい事業 など
障がい児・者事業に 376,000円	障がい者希望の旅・福祉施設地域交流助成金 など
児童・青少年事業に 618,400円	ひとり親家庭親子遠足・交通災害遺児歳末慰問 など
地域住民全般事業に 1,440,600円	地区社協活動支援・ふれあい祭り・地域見守りお便り事業 など
全県的な広域事業に 1,532,000円	防災備品整備・災害準備金積立・障がい者施設自動車整備 など



借宿公民館にAEDを設置しました。

*平成29年度は、借宿区と大日向区に救急機材[AED]の配分を受けました。
*今年度の申請は11月の予定です。
希望する区は申請をお忘れなく！

大槌の風



(一社)おらが大槌夢広場
事務局長 神谷未生さん

軽井沢町が交流を続けている岩手県大槌町。まだ復興には長い道のりが続きますが、その大槌町で多くの視察研修やまちづくりのプログラムを進めている(一社)おらが大槌夢広場 事務局長の神谷未生さんにお話をお聴きしました。

はじめに…

おらが大槌夢広場が発足して、今年の11月で6年。今年の春には、東日本大震災直後に生まれた子どもたちが小学校に入学したことがニュースとなりました。この短いようで長い6年という歳月を通して感じる大槌町の変化や、現状と課題、そしてその中で地道に、しかし確実に培われている軽井沢町との絆について、この場でお伝えしたいと思います。

1 大槌町の現状と課題は？

東日本大震災にて壊滅的な被害を被った大槌町ですが、実は復興計画の策定や公営住宅の建設など進捗は、他の被災地と比べても早く進んだ面もあるほどです。町の中心市街地の工事は大半が終了し、地権者の町民に土地も返され、少しずつ家や商店が立ち並ぶようになってきました。だからこそ厳しい「人口減少」と「中心市街地の空洞化」という現実を目の当たりにする状況になっており、町民の間でも、戸惑いや先行きに対する一層の不安が募っています。人口減少、少子化、町民の町づくり、または町そのものに対する関心減退という避けられない課題に対し、若手を含む町民一人ひとりに、「自ら考え、行動する」という意識を持ってもらうことが、今の最大の課題なのではと考えています。

2 今後のおらがの方向性や夢を教えてください!

おらが大槌夢広場(通称:おらが)は、震災後の設立当初の「今を支える」活動から、現在の「未来を作る」活動へと組織を発展させてきました。現在の主たる事業の目的は、大槌に人を呼び込み、交流事業等を通して町民(主に若手世代)に刺激を与えることで、町民一人ひとりが新たな生き方、考え方、価値観を持つ、もしくは見つめ直す機会を創出することです。元来、外部との交流が少なかった大槌町に、震災後、軽井沢町の人を含め本当に大勢の人が訪れました。そして、町民と交流することにより、特に中高生や若手世代の意識や価値観が変わり

始めているのを感じます。

おらがは、その「人」の流れを継続させることで、町民が成長する「きっかけ」を提供し続けるために、今後も様々な活動を展開していこうと思っています。

3 4回目となる軽井沢町の児童生徒受入や、軽井沢町民に伝えたい思いは？

軽井沢町の小・中学生の受け入れは今年で4回目となりましたが、もう4年も経ったんだというのが率直な感想です。大槌小中学校がまだ仮設校舎であった頃には、避難訓練への参加を通して相互に被災に対する当事者意識を再認識・共有したり、新設の校舎に移転後は、軽井沢彫で作った校章を贈呈して頂いたり、児童生徒間での繋がりが年々継続されています。その中で、以前は「都会」に目が向きがちだった大槌町の子どもたちも、自分たちと同じ「田舎」に暮らす同年代の軽井沢町の子供たちが自分たちよりも広い視野や考えを持ち、大槌町に関心を寄せ続けてくれることに勇気付けられたり、刺激を受け、自らも「都会」以外の他の地域での暮らしに関心を寄せたりするようになっていきます。

本当に有難いと感じるのは、その「継続性」です。マラソンで言えば、沿道で立って応援しているのではなく、ずっと一緒に伴走してくれているような気持ちです。この「常に一緒にいてくれる」という安心感こそが、まさに被災地や被災した方々が求めていることです。最初は支援の方々の力で立ち上がったとしても、結局自らの人生を再び歩き始めるのは自分しかない、というのは被災者一人ひとりが実感しています。だからこそ、「傍にいてもらえる」という支援のあり方は、安心感へと繋がり、被災者の心を勇気付けていると感じます。このように「支えてもらう」経験が、町民(特に若い世代)が将来「支えられる人」に成長する土台になると確信しています。その意味で、軽井沢町の皆様との「繋がり」は、将来の大槌町の子ども達への種まきだと感じています。

今後も大槌町の子どもたちの成長に関わり続けていただければととても嬉しく思います。今まで、本当にありがとうございました。

そして、今後とも「支援」ではなく「関わり続けて行く関係性」をどうぞ宜しく願い致します。

心配ごと相談

と き 9月8日(金)
午前9時～午後3時(予約不要)
と ころ 木もれ陽の里 相談室1
相談内容 差別、いじめ、夫婦問題等
(生活での困りごと)

弁護士無料相談

と き 10月13日(金) (個別相談のため、要予約)
午前10時～午後3時
と ころ 木もれ陽の里 相談室3
定 員 8名 先着順
相談内容 遺産相続や成年後見制度、法律に関すること等

ひとり暮らし高齢者ふれあいの旅 参加者募集!

ひとり暮らし高齢者の皆様の交流と親睦を深めるため、ふれあいの旅を実施します!

と き 11月2日(木) 出発:午前8時 帰着:午後4時(予定)
行 き 先 戸倉上山田温泉 ホテル圓山荘
内 容 懇親会並びにマダムJOYさんによる腹話術のステージ
参 加 費 3,500円
申 込 締 切 10月24日(火)
申 込 先 軽井沢町社会福祉協議会 地域福祉係(45-8113)まで

皆様のご参加を
お待ちしております。

社協特別会員紹介



- ①企業名 パティスリー・シェ・カジワラ
- ②業 種 洋菓子製造・販売
- ③ひと言

中軽井沢で創業し18年。一流シェフによるこだわり素材を使った逸品が並ぶショーケースには、お客様に喜ばれる洋菓子が並んでいます。私どもはお客様の様々なシーンを演出するお手伝いを今後も続けてまいります。

取材:地域福祉係 土屋 慎一



- ①企業名 Art Cafe 江戸屋(脇本陣)
- ②業 種 飲食業
- ③ひと言

旧軽銀座郵便局前、細い路地の奥まった所があり、静かな空間でゆっくりとくつろぐことができます。旧軽の古き良き時代を味わって頂きたく、自作マップを作り来店されたお客様に差し上げております。

取材:総務係 山辺 修一

ちよっとひと休み

私のマイブームは3人の可愛い孫。無邪気な笑顔でいつも私を迎えてくれるのです。日頃のストレスを即座に解消するにはこの「笑顔」が私には何よりの処方箋なのです。そんな孫たちに会うと魔法をかけられたかのように何でも言うことを聞いてしまうし、言いなりになってしまう自分がいで本当に不思議だと感じるのです。

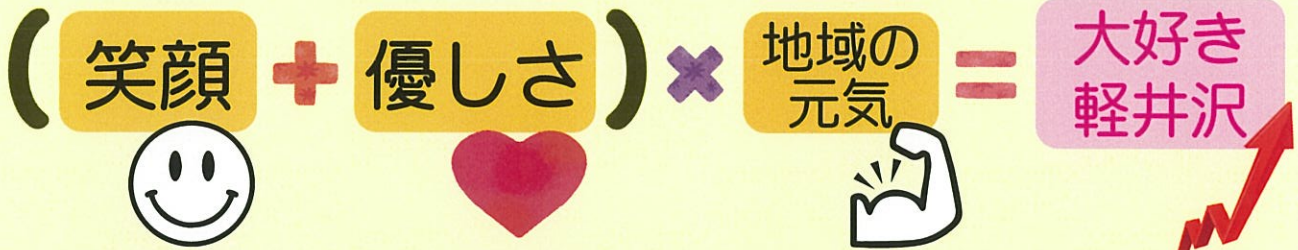
お孫さんをお持ちの方はすでに経験済みでしょうね。これからも「孫」という素敵なプレゼントをくれた娘とお嫁さんに感謝、感謝!

(土屋八重美)



ふれあい祭り実行委員会よりお知らせ

ふれあい祭りのテーマが決定しました！



実行委員会で決定されました。お祭りまで、残すところ1ヶ月！皆さんふれあい祭りをご期待ください！

とき：10月1日（日） 午前10時～午後2時まで

ところ：軽井沢町中央公民館全館・駐車場、軽井沢町老人福祉センター

内容：ステージ発表、模擬店など地域のいいもの、美味しいものが大集合！

ご家庭で使用されていない未使用の日用品（バスタオルや洗剤等）とぬいぐるみを集めています。



ふれあい祭り
ビンゴ大会の
景品募集！



9月11日（月）までに木もれ陽の里の社会福祉協議会までお持ちください。



平成29年7月5日からの 大雨災害義援金 （九州豪雨災害）報告

- 軽井沢西部小学校児童会 10,133円
 - 大日向区 13,466円
- 善意をありがとうございました。

表紙紹介

東保育園でのひとコマ。暑い日のプール遊びはたまらないね!!水しぶきなんて当たり前！

女子チームと男子チームに分かれて水かけ合戦です。思わずみんなの素敵な表情に見とれていましたが「ああ～、撮影しなきゃ!!」とカメラを向けた瞬間、可愛い写真が撮れました。

撮影後はカメラマンもびちょびちょ…。いいんだよ～、おじちゃんも昔はそうだったからね～！保育士の皆さんにもご配慮いただいた夏の一日でした。

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・地域福祉・ボランティアセンター）

電話 45-8113/FAX 46-2116

ホームページはこちらから！

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



◀ 軽井沢町
社会福祉
協議会



◀ ボランティア
センター