

# 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

地域活動支援センターの利用者さんで構成される「軽井沢ひまわり」チームが、昨年に引き続き「challenge coffee barista(チャレンジ コーヒー バリスタ)」大会の決勝進出を果たしました。全国から予選を勝ち進んだ10チームによる熱戦が、9月25日(水)の品川プリンスホテルで繰り広げられます。



練習日:毎週火曜日 14時から15時 木もれ陽の里1階 ひまわり

## contents

令和5年度事業報告.....	2	能登半島地震災害義援金報告／	
サマーチャレンジボランティア.....	3	地域の通いの場.....	7
生活や就労などでお困りの方へ.....	4	インターバル速歩体験会／無料講座.....	8
ファミリーサポートセンターの提供会員向け講座&交流会／		心配ごと・司法書士法律相談／	
障がい者(児)希望の旅.....	5	あったか健康掲示板／職員募集.....	9
男性向け通いの場「男塾」.....	6	寄附のお礼／休眠預金事業について.....	10

# 令和5年度 軽井沢町社会福祉協議会事業報告

令和5年度は、第4次軽井沢町社会福祉協議会地域福祉活動計画の実行初年度となり、住み慣れた地域で誰もが安心して住み続けられる地域をつくりたい思いを大切に、現存する地域課題を視覚化し、行政や住民、福祉活動団体、ボランティア、事業所等と協働して課題解決に向けた取り組みを進めてまいりました。

## 主な実施事業

### ○第30回社会福祉大会

町内で長年にわたり地域福祉推進・社会福祉活動に従事してこられた方々に対する表彰を行い記念講演では、子どもからお年寄り、障がいのある人ない人、誰もが楽しみながら参加できるアート（コミュニティアート）と福祉をコラボレーションすることで、どのようなまちづくりが出来るのかをテーマとしたシンポジウムを行いました。アート活動を通して様々な表現方法や専門家による作品だけでなく、誰もが描ける唯一無二の作品（デザイン）からお互いを認め合い、役割を持つことができる共生社会を考えるきっかけとなりました。

### ○軽井沢ふくし広場

「誰もが主演、アートでつながろう福祉の輪」をテーマにアートの体験を通じて、福祉施設、福祉関連団体やボランティアが協力して、参加者同士がふれあい、交流する企画を実施しました。

当日は500人を超える人々が集いました。次世代を担う子ども達の参加も多く、とても賑わいのある場となりました。これからの福祉社会を支える基礎として、大きな力となることが期待されます。

### ○生活に困窮する世帯への支援

生活福祉資金特例貸付事業では、新型コロナウイルス感染症拡大からの経済的打撃によって、生活が困窮に陥った世帯を対象に貸し付けを行い、支援の強化を図ってまいりました。昨年からの償還が始まり、未だ生活に不安を抱えている世帯には、電話によるアプローチや必要に応じて訪問相談を行いました。世帯によっては、新たな生活課題を抱えていることもあり、その状況は時間の経過と共に変化していくことが想定されるため、より一層の相談・支援体制の充実と強化を進めてまいります。

### ○介護保険事業

介護保険制度の改正に伴う介護報酬の引き下げ、新型コロナウイルス感染症の影響などで事業運営は厳しい状況となっています。令和6年1月からは、介護保険事業の運営・経営改善に精通した経営コンサルタントと顧問契約を結び、施設運営の各種ノウハウの提供、効果的な人員配置や職員の人材育成のための研修を重ね、業務改善に取り組んでいます。

## 令和5年度歳入歳出決算額

サ ー ビ ス 区 分	歳 入	歳 出	差 引 額
法 人 運 営	64,708,965 円	64,037,266 円	671,699 円
地 域 福 祉	41,711,984 円	40,883,036 円	828,948 円
共 同 募 金 事 業	3,908,884 円	4,170,534 円	△ 261,650 円
生 活 支 援 事 業	15,106,657 円	15,106,657 円	0 円
地 域 活 動 支 援 セ ン タ ー 事 業	32,765,018 円	33,184,731 円	△ 419,713 円
障 害 者 相 談 支 援 事 業	1,689,892 円	1,692,642 円	△ 2,750 円
介 護 保 険 事 業	269,237,066 円	299,751,853 円	△ 30,514,787 円
安 心 生 活 創 造 事 業	17,088,550 円	22,482,812 円	△ 5,394,262 円
合 計	446,217,016 円	481,309,531 円	△ 35,092,515 円

※ 当該年度の歳入歳出額です。差引額が△の事業は前期繰越金を充てています。

※ 資金の動きを表したので、固定資産の残存価格は含まれておりません。



# サマー・チャレンジ・ボランティア

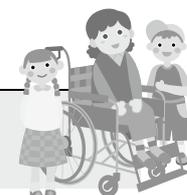
# 2024

～キミもボランティアの第一歩を踏み出してみませんか？～

サマーチャレンジボランティアは、子どもたちが夏休みの期間を利用して様々なボランティア活動を体験できるプログラムです。

プログラム①

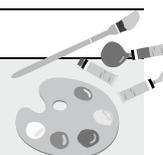
## 『ふくし体験』



町内、社会福祉施設職員のサポートや利用者の皆さんとの交流を行います。あらたな学びのきっかけに！

プログラム②

## 『障がい者アート』



障がいをお持ちの方と協力してアート作品を完成させます。今年は何んなアートが生まれるかお楽しみに！

プログラム③

## 『防災学習』



風越公園総合体育館でカードゲームを通じて防災意識を高めます。日赤奉仕団による炊き出しと非常食の試食も！

期 間：令和6年7月26日(金)～ 8月20日(火)

体験場所：町内の社会福祉施設ほか

対 象：町内在住の小学校3年生から高校生まで

申し込み：日時や場所など、プログラムの詳細は、各学校を通じチラシを配布しますのでご覧ください

【問い合わせ】 ボランティアセンター係 ☎45-8113

# 生活や就労などで お困りの方へ

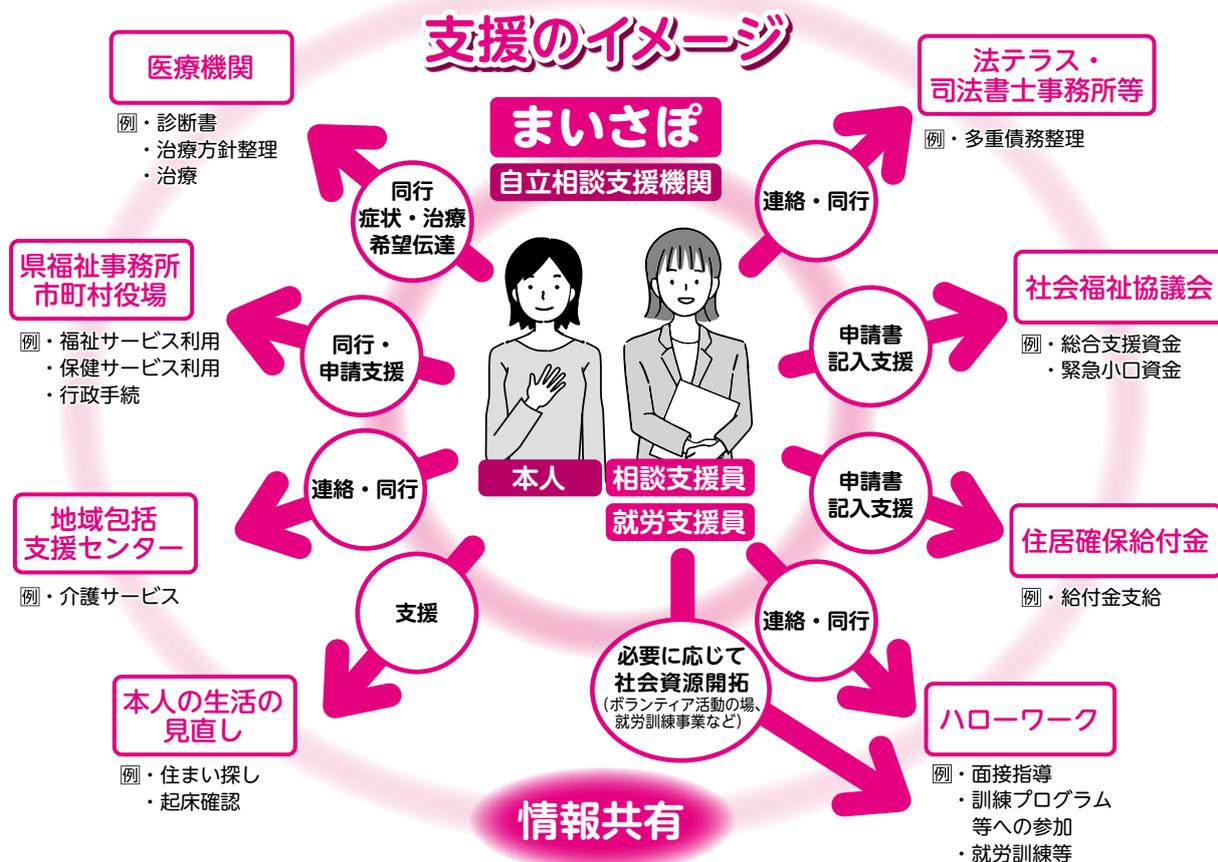
相談  
無料

2015年4月から生活困窮者の支援制度が始まり、生活全般にわたる困りごとの相談窓口が全国に設置されました。長野県では「生活就労支援センター"まいさぼ"」において、専門の支援員が相談者に寄り添いながら、自立に向けた総合的な支援を行います。

## 一緒に問題解決の方法を考えましょう。

### 例えば

- 失業してなかなか次の仕事が決まらず収入がない。
- 一人親家庭で子育てもあって仕事が見つからない。
- 長期の引きこもりで社会生活に適應できない。
- 家族が病気になり生活が苦しい。
- 家賃を滞納して立ち退きを迫られている。
- 両親の介護があり仕事ができず生活が苦しい。
- 借金や多重債務で生活が苦しい。



### 【問い合わせ】

まいさぼ信州佐久 ☎0267-78-5255 9時30分から17時 平日(土日祝日を除く)  
まいさぼ出張相談所 地域福祉係 ☎45-8113

# ファミリーサポートセンターの 提供会員向け講座&交流会 を開催します



## 第一部 救急救命講座

9時00分から12時00分

## 第二部 「今の子どもの発育発達と 適切な働きかけ」

13時30分から15時00分

## 第三部 会員交流会

15時00分から16時00分

- と き：7月25日(木)
- ところ：木もれ陽の里 第1会議室
- 定 員：各20名
- 参加費：無料

二次元コードから  
申込できます

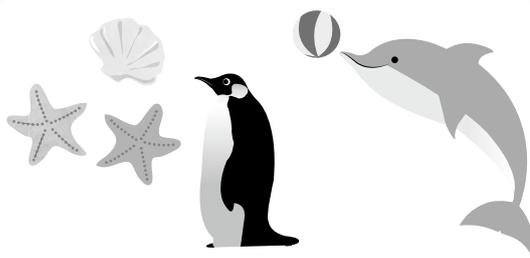


【問い合わせ】 軽井沢町ファミリーサポートセンター ☎0267-41-0608

## 障がい者(児)希望の旅 参加者募集!!



今年度は海を眺望できる水族館で、  
思い切り楽しみましょう。



👉と き 9月7日(土) 出発 7時00分 帰着 18時00分(予定)

👉と ころ 上越市立水族博物館 うみがたり

👉対 象 者 町内在住の心身障がい者(児)とその家族 60名

👉参 加 費 1,500円(昼食代込み) ※当日徴収いたします

★昼食は海鮮を予定しております。アレルギーがある方などにご相談ください。

👉参加締切 8月26日(月)

★申込時にお手持ちの障がい者手帳等のコピーを取らせていただきます。

【申し込み・問い合わせ】 地域福祉係 ☎45-8113



# 男性向け通いの場

# 男塾



## 開催のお知らせ

今年度も「男塾」開催します！  
 運動と交流の習慣を身に着け、自主的な活動につなげてみませんか。  
 下記内容にて行いますので、奮って参加してください。

	と き	と ころ	内 容	講 師
第1日目	7月8日(月) 13時30分 から 15時00分	軽井沢町 中央公民館 大講堂	ボッチャ	NPO法人 スポーツコミュニティー 軽井沢クラブ 尾島 大介 先生
第2日目	8月7日(水) 13時30分 から 15時00分	軽井沢町 中央公民館 大講堂	かんたん椅子 ヨガ&ストレッチ	トゥルヴ ヨガ スタイル True Yoga Style 小林 亜希子 先生
第3日目	9月9日(月) 13時30分 から 15時00分	軽井沢町 中央公民館 大講堂	ボッチャ	NPO法人 スポーツコミュニティー 軽井沢クラブ 尾島 大介 先生
第4日目	10月31日(木) 10時00分 から 13時00分	木もれ陽の里 調理室	男の料理教室	軽井沢町 管理栄養士
第5日目	11月22日(金) 13時30分 から 15時00分	木もれ陽の里 社会福祉協議会内 食堂	椅子に座って 聞ける健康講座	NPO法人 佐久平総合リハビリセンター 関口 憲治 先生
第6日目	12月19日(木) 13時00分 から 15時00分	木もれ陽の里 調理室	男の料理教室	軽井沢町 管理栄養士



○参加:無料

○各講座定員:20名

○対象者:町内在住65歳以上の男性

○申込期限:各講座10日前迄

※一講座からでもお申し込みできます。 ※第4・6日目の料理教室は、300円(材料費)がかかります。



【問い合わせ】 地域福祉係 ☎ 45-8113

# 令和6年能登半島地震災害義援金 窓口取扱状況のご報告

## 社協窓口受付分

草軽交通株式会社（白糸の滝売店）様	17,432 円
柳澤 光雄・柳澤 昇様	7,555 円
その他窓口受付分	7,602 円

## 募金箱

81,437 円（令和6年4月16日から6月11日現在）  
983,130 円（令和6年1月4日から6月11日迄の累計額）

義援金のご協力をいただきましてありがとうございます。ご協力いただいた義援金は、被災地の方々の生活支援に役立てられます。引き続き皆さまのご支援をお願いします。  
※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。

募金箱設置場所 ① 軽井沢町役場 ② 中央公民館 ③ 木もれ陽の里 ④ 発地市庭 ⑤ 軽井沢病院



(R6.5.14塩沢地区にて)



(R6.5.23下発地地区にて)



(R6.5.10中軽井沢地区にて)



(R6.5.21新軽井沢地区にて)



(R6.5.28馬取地区にて)

町内 25 地区 26 カ所に、公民館を活用し地域住民主体で行われている「通いの場」があります。

運動・お喋り・お茶飲みなど、自分たちが楽しめる環境を整える中に、つながり気に掛け合う関係が芽生えます。

元気で過ごすコツ「きょうようじがある」、「きょういくところがある」を意識して、通いの場から地域につながっていきませんか？皆さまのご参加をお待ちしています。

【問い合わせ】 地域福祉係 ☎45-8113

# インターバル速歩体験会

参加費  
無料

と き ▶ 7月22日(月) 13時30分から15時00分

と ころ ▶ 風越公園総合体育館 サブアリーナ

定 員 ▶ 40名

内 容 ▶ インターバル速歩の背景や効果についての講義、実技

講 師 ▶ 下平 博和 氏

NPO 法人熟年体育大学リサーチセンター 健康推進コーディネーター

\* インターバル速歩とは「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法です。

\* こんな方におススメ!

- 運動不足が気になっている
- 体力を維持したい
- 効果的な運動方法を知りたい など



主 催 ▶ 信州大学大学院医学系研究科スポーツ医科学

共 催 ▶ 軽井沢町社会福祉協議会

【申し込み・問い合わせ】 地域福祉係 ☎ 45-8113

## インターバル速歩 無料講座 の開催

インターバル速歩講座を開催します。

インターバル速歩アプリを使用した3か月間のトレーニングです。

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。

午前・午後ご都合の良い日程で申し込んでください。

	日程1	日程2	場 所	内 容
第1回	9月4日(水) 10時00分から12時00分	9月4日(水) 13時30分から15時30分	風越公園総合体育館 メインアリーナ	体力測定 歩行指導
第2回	9月25日(水) 10時00分から12時00分	9月25日(水) 13時30分から15時30分	風越公園総合体育館 サブアリーナ	機器の使い方 フィールドウォーク
第3回	10月23日(水) 10時00分から12時00分	10月23日(水) 13時30分から15時30分	風越公園総合体育館 サブアリーナ	姿勢チェック 腰痛・膝痛予防
第4回	11月27日(水) 10時00分から12時00分	11月27日(水) 13時30分から15時30分	風越公園総合体育館 サブアリーナ	体力測定 ストレッチ・筋トレ
第5回	12月4日(水) 10時00分から12時00分	12月4日(水) 13時30分から15時30分	木もれ陽の里	結果返却

◆ 定員:各日程15名

◆ 申込締切:8月23日(金)

主催:信州大学大学院医学系研究科スポーツ医科学

共催:軽井沢町社会福祉協議会

【申し込み・問い合わせ】 地域福祉係 ☎ 45-8113



## 心配ごと・司法書士法律相談

秘密厳守・相談無料



### 心配ごと相談

**と き** 7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

### 司法書士法律相談

**と き** 7月10日(水)  
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

【問い合わせ】地域福祉係 ☎45-8113



## あったか健康掲示板



第25回

### 『血流アップで、冷え予防を!! ③』

前回は、普段の生活の中で冷えを招いてしまう習慣についてお伝えしました。今まであまり意識していなくても、実は冷えを招いていると驚いた項目もあったのではないのでしょうか。今回はその対策として、普段の生活で取り組める方法をお伝えします。

### ちょっとしたひと手間で 冷え予防・解消

- ① 短い時間でもいいので運動(筋トレ)をする。
- ② 寝起きで最初に飲むのは、白湯にする。
- ③ 熱すぎないお湯(お風呂)に毎日つかる。
- ④ ウォーキングを習慣化させる。(歩く機会を作る)



次回は、『腰痛にご用心!! ①』を予定しています!



## 募集!

## 社会福祉協議会パート職員

このまちで暮らし続けたい!を支える介護の仕事をしませんか。週2~3日の勤務でも可能です。

- 募集期間 令和6年7月1日(月)から8月30日(金)
- 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
- 採用人員 いずれも若干名
- 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

**寄附のお礼** ありがとうございます。大切にに使わせていただきます。

SC 軽井沢クラブランニング教室 様 67,400 円

## 休眠預金事業実行団体に選ばれました!



**休眠預金事業とは・・・** 金融機関の口座で10年以上出し入れが確認できない休眠預金を民間公益活動の促進のために活用する制度です。

### 社会福祉協議会としてのこの事業への想い

子ども・障がいのある方・高齢者など、分野、世代を超え、この地域で暮らす人々が気軽に参加と参画する機会を設け、出会い、知り合い、気にかけて合う関係性を作っていきたい。

### なにをするの?



#### 住民同士がつながる場

子ども食堂

地域の誰でも参加できる  
学び・体験と交流の場

子どもの勉強と遊びの場

ボランティア団体が  
企画するイベント

詳細については広報や本会ホームページ等にてご確認ください。

### 期間

令和6年7月から  
令和7年の2月です。

### 募集!

子どもの見守り、小学生の宿題を見られる  
ボランティアの方を募集しています。  
興味のある方は、お問い合わせください。

【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から!



◀ 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.ktvc.jp/>

