

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!～



7月より始まった、通いの場「木もれ陽」の様子です。
町内26地区で開催されている地域の通いの場を、期間限定で木もれ陽の里にて来年2月までの間、
下記日程で開催しています。ぜひ足を運んでみて下さい。 **予約不要! 誰でも自由に無料で参加できます。**

各回13時30分から14時30分

9月28日(土)・10月26日(土)・11月23日(土)・12月21日(土)・1月25日(土)・2月22日(土)

contents

令和6年度社協会費のお礼	2・3	令和6年度介護職員初任者研修のお知らせ	7
赤い羽根共同募金/ WRAP『元気回復行動プラン』	4	権利擁護講座/心配ごと相談/職員募集	8
安心ほっと生活サポート	5	能登半島地震災害義援金/ 台湾東部沖地震救援金/あったか健康掲示板	9
軽井沢ふくし広場開催のお知らせ	6	インターバル速歩体験会	10

社協会費にご協力 ありがとうございます



社会福祉協議会会費につきましては、皆さまのご協力をいただき下記の成果を挙げることができました。お預かりいたしました会費は、地域福祉活動の財源として大切に活用させていただきます。

令和6年度 社会福祉協議会会費納入実績（8月8日現在）

★一般会員（1戸 500円）	3,547戸	1,773,500円
★賛助会員（1人 1,000円）	79名	79,000円
★特別会員（1社 3,000円以上）	253社	1,206,000円
		計 3,058,500円



社協特別会員の皆さん（順不同・敬称略）

(株) 軽井沢企画	(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) 市村水道設備
(株) インテック	エクシブ軽井沢	(有) 大坂屋家具店	(有) 軽井沢衛生企業
(有) 軽井沢デリカテッセン	旧軽井沢ゴルフクラブ	草軽交通(株)	(有) クリーンライフ
(株) 建築空間軽井沢	(株) 佐藤肉店	(株) サンファーム軽井沢	(宗) 神宮寺
(宗) 泉洞寺	大日建設(株)	(有) 高橋薬局	(宗) 寶性寺
(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) 腸詰屋	(有) アーデン・軽井沢	(有) アーデンホームズ
(福) 愛泉会 軽井沢治育園	(資) 旭工務所	浅間観光タクシー(株)	(株) アドエイド
アトリエ・ド・フロマージュ(株)	(有) 甘利造園建設	飯田マッサージ	(福) 育護会
(有) 石黒建設工業	いとう鍼灸指圧マッサージ	(株) 井上	ウォーターワークス(株)
(株) 碓田	(株) 片山モーターズ	軽井沢絵本の森美術館	(株) 軽井沢オートサービス
軽井沢ガス(株)	(有) 軽井沢観光	かるいざわ敬老園	軽井沢ゴルフ倶楽部
軽井沢商事(株)	(有) 軽井沢総合サービス	軽井沢タリアセン	(有) 軽井沢ドライ
軽井沢はなれ山クリニック	(有) カワジ	北野建設(株) 軽井沢営業所	協和ビジョン(株)
キリマン酒店	甲田事務所	神津測量事務所	興望館沓掛学荘
(株) しげた	社会保険労務士行政書士麻生事務所	(株) 白山商会	信州商事(株)
寿美屋	税理士法人 ゆい	関所茶屋	(有) セントラル自動車
創価学会	(株) 創心テクノス	(株) 竹内工務店	(有) ツチャ企画
土屋歯科医院	(有) 土屋別荘管理事務所	つるや旅館	(株) トキワ防災電設
(有) 中里	(株) 中山のジャム	(株) ネクサス	(株) 八十二銀行 軽井沢支店
(株) 八十二銀行 中軽井沢支店	(福) 法延会 静山荘	ホテル音羽ノ森	ホテルマロウド軽井沢
(有) 丸山自動車整備工場	(有) マルヨシ不動産	(株) 三井の森	(有) 森角工業

柳 沢 金 物 店	ヤ マ 犬 猫 病 院	(同)山下自動車整備工場	や ま と 薬 局
ゆうすげ温泉旅館	渡 辺 商 会	(有)渡辺自動車板金工業	(福)愛泉会 軽井沢育園グループホーム
アイバ理容院	(有)青木工務店	(株)あかつき	(株)浅野屋
あさま医院	(有)アネスト企画	(有)あらかき	居酒屋 キッチンパパ
居食庵 えにしや	一 田 屋 旅 館	(有)一彫堂	一 品 香
岩崎建築設計事務所	(有)岩下建築	上田信用金庫 軽井沢支店	碓 氷 山 荘
(株)栄林	(株)エクセル軽井沢	(株)エス・ケイ花企画	(有)エムエス工業
御菓子処 花岡	織田醫院中軽井沢診療所	おらが製菓	オ リ オ ン (有)
カフェ コンヴェルサ	カミーユ高原社労士事務所	軽井沢印刷(株)	軽井沢ウエディング(株)
(有)軽井沢ガーデン	軽井沢クレーン(株)	軽井沢コーヒー(同)	(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	軽井沢ふとん店	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	キ ッ チ ン ハ イ ツ
木戸内科医院	旧軽井沢菊池動物病院	(有)共栄電気工事	桐 万 薬 局
広栄ホームサービス	幸 楽	小瀬温泉ホテル	小 林 酒 店
(株)サイサン 軽井沢営業所	酒 井 化 学	さ さ く ら	笹 沢 建 設 (株)
ささざわ理容室	サトー衣料品店	(有)佐藤造園	佐藤テレビ店
JA佐久浅間 軽井沢支所	(有)ジェントリィ	塩 沢 建 設	sioru bakery
NPO法人 四季	し げ の 屋	(株)シティープラン	志 な 乃
(有)清水板金	しむら薬房	十二屋商店	白 石 商 店
(株)白樺堂	(株)スター商会	スポーツ&シューズカトリ	NPO法人スポーツコミュニティ軽井沢クラブ
西武観光バス(株)	(株)西武リアルティソリューションズ	セーヌ美容室	(有)関モータース
相馬商事(株) 軽井沢営業所	第一交通(株) 軽井沢営業所	第一建設(株)	大 河 建 設 (株)
(株)大進 軽井沢給油所	太陽プラント(株)	高沢産業(株) 軽井沢営業所	(有)武田モータース
竹花工業(株)	谷川建設(株)	竹 風 堂	千曲電業(株)軽井沢支店
(株)つちや	土屋電気工業	(株)ツルヤ 軽井沢店	てらお歯科医院
(有)東城印刷	(株)トーシンスペース	東都設備工業	(株)巴組
トラットリアイルプリモパツ	長岡鉄工(株)	長野県信用組合 軽井沢支店	長野サイコン商事(株)
長野トヨタ自動車(株)軽井沢店	ナマステ軽井沢	パティスリーイロドリ	(株)林百貨店
はやしや	美容室ステラ	美容室ルナ	福 幸 亭
(有)フラワーメイト	フランスベーカリー	(株)プランツ	(有)古越電気工業所
ブレッドアンドバター	ペンション あいあい	(福)法延会 軽井沢学園	(株)ホーネッツ
ほぐし処 愉楽	ホテル鹿島ノ森	ますや	(株)ますや交通
(株)松井	松葉タクシー(有)	(株)マルク	丸紅南軽井沢別荘地管理組合
丸屋食堂	万平ホテル	三笠パーク管理事務所	(有)美鈴園
(株)ヤオトク	弥 栄	柳 沢 建 設 (株)	(株)柳沢造園建設
矢野労務経営事務所	(有)大和屋商店	(有)山屋商店	ユーアイトラスト(株)
(有)ユキ電化	ゆとりろ軽井沢ホテル	(株)ユニマツプレシヤス中軽井沢カントリークラブ	ら け っ と く ら ぶ
(有)リゾートライフ	ロイヤルリゾート(株)	ろ ぐ 亭	和
One Life 軽井沢			

あったかネットワークでのご紹介にて、御礼と代えさせていただきます。

“じぶんの町を良くするしくみ”

赤い羽根共同募金にご協力をお願いいたします

例年、厚生労働大臣の定める期間（10月1日～）に、赤い羽根共同募金が実施されます。



「赤い羽根共同募金って？」

私たちの住む町には、お年寄りや障がいのある人、子育て中の人など、暮らしていくのに助けが必要な人たちがいます。みんなが暮らしやすくなるお手伝いをするために、みんなでちょっとずつ助け合う。それが「赤い羽根共同募金」です。

令和6年度目標額:4,600,000円

高齢者関係事業に	630,000円
障がい児・者事業に	161,000円
児童・青少年事業に	747,000円
地域住民全般事業に	1,495,000円
全県的な広域事業に	1,567,000円
防災備品整備・災害準備金積立・障がい者施設・自動車設備 など	

寄附金の使われ方は、赤い羽根共同募金のホームページで公開しています。

はねっと軽井沢

検索



新軽井沢自主防災会へ防災備品が配備されました。

安心・安全なまちづくり活動配分の公募（全国的な広域事業）があります

今年度の申請期間は9月2日から11月29日です。希望する地区は申請をお忘れなく！



障がい者グループワーク

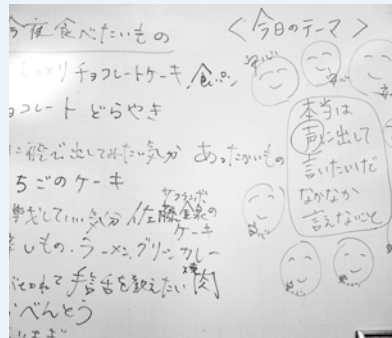


WRAP『元気回復行動プラン』

WRAPはアメリカの精神的な困難を抱えた人たちによって、自分らしくあり続けるための知恵や工夫を蓄積して作られた元気回復のためのツールです。

毎月1回講師をお招きし、『自分が元気であるために、また気分が優れないときにどのような元気の道具を持っているか』などを、参加者同士でお話することや、イラスト・コメントを模造紙に記述することで、新たな気づきの時間となっています。

毎月第3金曜日の午後1時から開催中。興味のある方は問い合わせてください。



【問い合わせ】 軽井沢町地域活動支援センター ☎45-8422

小さな困りごと(買物、ごみ出しなど)の
お手伝いをはじめませんか？

安心ほっと生活サポート

サポート会員募集



子どもからお年寄り、ひとり暮らしの方
や障がいのある方など、さまざまな方が地
域で生活しています。

その中には、「ちょっと誰かに手伝って
もらいたい」というサポートを求めている
方がいます。

安心ほっと生活サポートは、日常のちょっ
とした困りごとをご近所同士のつながりで
支え合う会員登録制の仕組みです。

このサポートの縁結びとなるのが地域通貨
『ルイザ券』です。

助けてもらったお礼として依頼者(ほっと会
員)から支援者(サポート会員)にお渡します。

そのルイザ券は町の登録商店で1枚200円
の金券として使うことができ、地域の活性化
に役立ちます。



【軽井沢ドライ】

【軽井沢シャルロットハーブティー】

【木村家ベーカリー】

でもルイザ券が使えるようになりました。



ほっと会員さんの宅配注文を
サポートするサポート会員さん



支援する側、される側という
一方向の関係性を越えた間柄に

【問い合わせ】 地域福祉係 ☎45-8113

第3回

軽井沢 ふくし広場



今年のテーマは…

『多世代で楽しむ 福祉の交流の場』

とき

9月29日(日)
11時00分から15時00分

ところ

木もれ陽の里



子どもたちの遊び広場や体験型ワークショップなど、楽しい企画を盛り込みました。多くの方々が出会い、知り合い、つながることで支え合うコミュニティを築いていくことを目指したイベントになっています。



この事業は赤い羽根共同募金と
休眠預金事業を活用しています。



開催内容

観覧イベント、ゲーム、体験型ワークショップ
町内福祉施設等活動・展示紹介コーナー
飲食コーナー他

※詳細が決まり次第、当会 HP やチラシ等でお知らせします。



「移動式あそび場」が来ます!



【問い合わせ】 地域福祉係 ☎ 45-8113

予告

受講者募集

令和6年度 介護職員初任者研修

開催予定期間 10月中旬から2月上旬 毎週水・木曜日開催(週2回)

と ころ 木もれ陽の里

内 容 講義、演習、実習を通じて介護・福祉の基本的な知識と技術を学び、介護現場ですぐに活かすことができる資格の取得に向けた研修
最終日に修了試験があります

定 員 15名(申し込み先着順)

対 象 者 ・町内在住の方、町内事業所に勤務している方(在勤)
・近隣市町村在住の方(御代田町、小諸市、佐久市等)
・全日程受講可能な方

受 講 料
(テキスト代込み) 町内在住の方、在勤の方 20,000円
近隣市町村在住の方 30,000円

テキストは受講者のみ配布としており、販売はしていません

受 付 当会ホームページ、チラシにてお知らせいたします



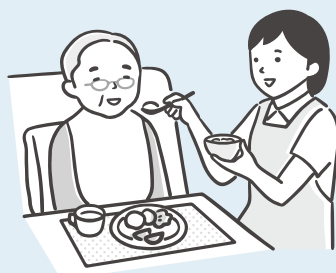
社会福祉協議会では、介護・福祉の仕事に携わる人材を育成するために、資格取得に向けサポートいたします。介護・福祉の仕事に興味がある方、資格取得でスキルアップしたい方、将来仕事として携わりたいという思いがある方、ぜひ受講をご検討ください!

介護職員初任者研修とは?

〔(旧)ホームヘルパー2級〕に相当するものです。

介護保険制度の要支援・要介護者の身の回りのお世話ができることを基本とした資格です。訪問介護員(ホームヘルパー)として働く上で必ずこの資格が必要になります。また、在宅での介護にも活かせる知識・技術を習得できる内容となっており、受講最終日に修了試験があります。

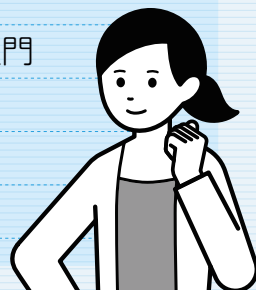
介護の仕事に就きたい方にとって介護職員初任者研修という資格は、はじめの第一歩と言えるでしょう。



【問い合わせ】 地域福祉係 ☎45-8113

令和6年度 権利擁護講座

と き 9月27日(金) 13時30分～15時30分
と ころ 木もれ陽の里 会議室1
内 容 安心して地域で暮らしていくための成年後見制度入門
講 師 岡崎行政書士事務所 岡崎忍 行政書士
募集定員 15名(申込先着順)
申込締切 9月20日(金)



【申し込み・問い合わせ】 地域福祉係 ☎45-8113



心配ごと相談

秘密厳守・相談無料



と き 9月11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

【問い合わせ】 地域福祉係 ☎45-8113

募集!

社会福祉協議会パート職員

安心して暮らし続けるまちづくりを目指して、子ども食堂、地域の通いの場、ボランティア活動支援他、地域福祉推進のお仕事。

この町で暮らし続けたいを支える介護の仕事。

- 募集期間 令和6年9月2日(月) から 10月31日(木)
- 受付時間 平日8時30分から17時30分まで
- 職 種 社会福祉士、社会福祉主事、介護職員(ヘルパー等)、介護福祉士 等
- 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

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

株式会社 ホテル鹿島ノ森 様	50,000 円
有限会社 クリーンライフ 様	10,000 円
中軽井沢区会 様	47,000 円

募 金 箱

89,340 円 (令和6年6月12日から8月15日現在)
1,072,470 円 (令和6年1月4日から8月15日迄の累計額)

社会福祉協議会窓口受付及び下記の町内5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。

ご協力いただいた義援金は、被災都道府県が設置する義援金配分委員会を通じ、被災地の方々の生活支援に役立てられます。

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

2024年台湾東部沖地震救援金 窓口取扱状況のご報告

■ 募 金 箱 : 総額 11,811 円 (令和6年4月16日から6月28日)

ご寄付いただいた救援金は、台湾赤十字組織が行う救援・復興支援活動及び防災・事業等に使われます。尚、6月28日を持ちまして受付が終了いたしました。皆さまの温かいご支援・ご協力ありがとうございました。

第26回 『腰痛にご用心!! ①』

あったか健康掲示板

現在、腰の痛みはありませんか? なんとなく腰が重いような気がする、物を持ち上げようとして腰を痛めたなど、痛みの症状は様々だと思えます。生活の中で引き起こしやすい姿勢や、予防方法などをお伝えしていきます。

腰痛の原因は?

- ① 内臓由来の腰痛
臓器の炎症により腰痛を起こすことがあります。
 - ② 筋・筋膜由来の腰痛
筋肉そのものや筋肉を包んでいる筋膜が傷ついたり炎症を起こすことで、腰痛を起こすことがあります。外傷や筋疲労も原因の1つです。
 - ③ 骨由来の腰痛
骨そのものの異常により腰痛を起こすことがあります。
 - ④ 神経由来の腰痛
腰や周囲の神経が圧迫されるなどして、腰痛が起こることがあります。
- そのほか腰痛の原因は様々です。原因が分からず特定できない場合も多くあります。



次回は、『腰痛にご用心!! ②』を予定しています!



風越総合体育館のサブアリーナにて信州大学大学院医学系研究科スポーツ医科学との共催で、体験会を開催しました。

当日は21名の参加者が集い、運動強度の強い講座内容に顔を歪める参加者の姿も見られましたが、やりきった後の清々しい表情が印象的でした。

引き続き来年度も体験会を開催する予定です。多くの皆さまのご参加をお待ちしています。詳細は、広報誌等でお知らせいたします。



インターバル速歩体験会を開催しました



座学の様子



実技の様子

速歩とは…
インターバル

“ゆっくり歩き”と“さっさか歩き”をそれぞれ3分間ずつ繰り返す歩行法で、持久力や筋力のアップ、骨密度の増加や生活習慣病リスクの軽減などにも効果が期待できます。



こんな方に
オススメです！

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



【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・ボランティアセンター係)

☎ 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/>

