

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！～



音楽にのせて表現するデザインワークショップの様子です。
作品はクリエイターの手により、グラフィックデザインとなります。商品化されるものもあるかもしれません。

主な内容

| | | | |
|----------------------------|---|-----------------------|----|
| 年頭のご挨拶 | 2 | 休眠預金活用事業 通いの場「木もれ陽」 | 7 |
| 軽井沢町社会福祉大会開催報告 | 3 | 能登半島地震災害義援金／ | |
| 中山道制覇！ウォーキングマップの 提出について | 4 | 障がい者アート講座 | 8 |
| あったか健康掲示板／木もれ陽カフェ | 5 | 心配ごと相談・司法書士法律相談／職員募集／ | |
| 子ども食堂カレンダー | 6 | 地域通貨ルイザ券の有効期限のお知らせ | 9 |
| | | 寄附のお礼 | 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より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。

さて、社会の高齢化率がますます進み、地域が希薄となっていく中で、当町には地域貢献に尽力されるボランティアの方々が大勢いらっしゃいます。個人、団体、或いは地域役員に従事されている方などそれぞれで、その活動は、「誰かのため」「何かのため」に役立つ尊い側面がある一方で、使命・やりがい・生きがい・楽しみなど、自分の糧となる側面も持ち合わせています。活動の輪は、人と人とのつながりを生み、お互いを気遣う関係性にも進展することから、今後の高齢社会を生き抜く上でのヒントになると思われれます。

自身が楽しむ環境に身を置くことでのいきがい・やりがい、或いは地域の為の役割・活動は、健康寿命の延伸につながると共に地域の希薄化解消にも寄与できるものと期待されます。

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」の実現には、こうした小さな役割に注目し、その意義を広く町内に共有していくことも肝要であると考えております。当町の魅力の一つであるボランティア活動の輪を大切に育みながら、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ので、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31回 軽井沢町社会福祉大会開催報告

12月15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と講演会が行われました。

講演会では「上田情報ビジネス専門学校」副校長の比田井和孝氏を講師に迎え、「与える者は与えられる」をテーマに、幸せな人生を歩むために大切なことをご自身の経験を踏まえてお話いただきました。



| 名称 | 表彰事項 | 附記 |
|---------|------------|--|
| 土屋 栄衛 様 | 社会福祉功労者 | 平成 22 年 12 月より主任児童委員に任命され、民生福祉委員協議会副会長として会の取りまとめに尽力されました。 |
| 土屋 証雄 様 | 社会福祉功労者 | 平成 22 年 12 月より民生児童委員に任命され、地域の見守りや相談を通じて子どもたちの健やかな成長に貢献されました。 |
| くろのの会 様 | 優良ボランティア団体 | 平成元年 1 月結成時より日本の昔話を保育園や小学校などで語り継ぐ活動を続けられています。 |

《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!

受付締切 1月末日!
お名前住所などの記入を忘れずに!

ウォーキングマップの提出をお忘れなく!

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」。今年度は 13 回目の「表彰式」を迎えます。

毎日こつこつとウォーキングをされていた方は、ぜひ、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」のみでも大歓迎!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。

安心健幸マイレージ

安心・健康・福祉に繋がる活動に参加することでポイントがたまり、合計1000ポイント達成で、ルイザ券5枚(1000円分)を先着80名様に贈呈します。

| ポイント対象のイベントや活動 | ポイント | 獲得時期・回数 |
|------------------------|---------|-------------|
| ウォーキングマップ提出 | 200 | 4月1日~1月末日まで |
| ウォーキングマップ2分の1完歩(延長賞まで) | 100 | 4月1日~1月末日まで |
| ウォーキングマップ完歩(延長賞まで) | 200 | 4月1日~1月末日まで |
| 軽井沢ふじ広場 | 300 | 10月予定 |
| 軽井沢町社会福祉大会 | 300 | 12月予定 |
| いちご活動ふじ広場 | 200 | 6月予定 |
| ウォーキング教室 | 200 | 発生時 |
| ノルディックウォーキング教室 | 200/200 | 毎月開催(随時的) |
| 頭と体の健康教室 脳・心・体健康サロン | 各100 | 毎月開催(随時的) |

| | | | |
|--------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| ウォーキングマップ提出 200ポイント | ウォーキングマップ2分の1完歩 100ポイント | ウォーキングマップ完歩 200ポイント | 軽井沢ふじ広場 300ポイント |
| 軽井沢町社会福祉大会 300ポイント | いちご活動ふじ広場 200ポイント | ウォーキング教室 200ポイント | ノルディックウォーキング教室 200ポイント |
| 頭と体の健康教室 100ポイント(1枚目) | 頭と体の健康教室 100ポイント(2枚目) | 脳いきいき健康サロン 100ポイント(1枚目) | 脳いきいき健康サロン 100ポイント(2枚目) |

令和6年度版
めざせ中山道制覇!
ウォーキングマップ

プレゼント企画
マップの裏面に封筒でプレゼント!
3つの景品がセットになっています。

表彰企画
完歩賞—ゴール達成者
健康大賞—ゴール達成者が多い地区
絆大賞—GOGOウォーキング参加者が多い地区
★完歩していない方も、マップを提出することで地区の参加率が上がり、表彰される可能性があります。
ブロンズ賞—3年以上完歩した方
シルバー賞—5年以上完歩した方
ゴールド賞—8年以上完歩した方

地区名: _____ 氏名(かな): _____
連絡先: _____ 住所: _____

参加者の方は、このシートを令和7年1月末日までに
本もれ欄の里内の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: 軽井沢町大字長倉4844-1 電話545-8113/FAX46-2116

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
- ★ 3年以上完歩した人 ブロンズ賞
- ★ 完歩賞が多い地区 健康大賞
- ★ 5年以上完歩した人 シルバー賞
- ★ 完歩した人 完歩賞
- ★ 8年以上完歩した人 ゴールド賞

昨年の
絆大賞は茂沢区
健康大賞は新軽井沢区
でした。

安心健幸マイレージって何のポイント?

健幸マイレージ
シールはどんな時
にもらえるの?



各イベントで
もらえるシール
は何?

安心健幸マイレージ

町、社会福祉協議会の開催するイベントや活動に参加いただくと、安心健幸マイレージポイントがもらえます。

1,000ポイントを集めると、町内の加盟店でお使いいただける地域通貨「ルイザ」5枚(1,000円分)を先着80名様に進呈しています。



対象のイベントや活動

- ウォーキングマップ提出
- ウォーキングマップ2分の1完歩
- ウォーキングマップ完歩
- 軽井沢町社会福祉大会
- ノルディックウォーキング教室
- 頭と体の健康教室
- 脳いきいき健康サロン

※詳しくは、めざせ中山道制覇!ウォーキングマップの裏面をご覧ください。

【問い合わせ】地域福祉係 ☎45-8113



あったか健康掲示板



第28回 『腰痛にご用心!! ③』

仕事や作業に集中するほど、同じ姿勢でいることが長くなってしまいます。今回は、仕事の合間にご自身でも簡単に出来る腰痛対策のストレッチについてお伝えします。限られたスペースでも行えますので、工作中的のちょっとした時間にぜひ取り入れてみてください。

仕事中に、ちょこっとストレッチ

ゆっくりと気持ちよく 10秒ほど伸ばしましょう。

- 座ったまま上に伸び、一気に脱力して前かがみ



- 座ったまま腰ひねり



上記内容を仕事の合間に、できる範囲で取り入れてみましょう！腰痛を引き起こしやすく、こり固まりやすい部分を中心としたストレッチになります。ご自分の身体の調子や仕事環境に合わせて活用してみてください。

今回は、『知って得する?! 身体のおもしろ豆知識①』を予定しています!



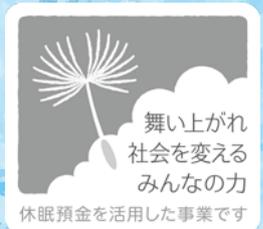
木もれ陽 カフェ

11月23日に木もれ陽の里コミュニケーションホールにて、つながりづくりの一環として「木もれ陽カフェ」を開催しました。普段触れる機会の少ない「抹茶」を、裏千家の先生にふるまっていただきました。豊かで落ち着いた香りに包まれた館内には、多くの方が集い、思い思いに味・雰囲気・所作を楽しまれていました。



みんなあつまれ!

子どもひろば



子ども食堂カレンダー



1月

子ども
食堂開催



イベントデー



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|----|-------|----|----|----|---------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 休 |
| 5 休 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 休 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |



※1月のイベント詳細は、当会のホームページをご覧ください。

子ども食堂

ひまわり

子ども：無料（定員30名）

保護者：ご持参いただくか、
喫茶ひまわりの日替
わりメニューからご
購入ください。

会 場：木もれ陽の里

予定

11時45分 うけつけ
12時 いただきます
13時 ごちそうさま

※必ず事前の申込をお願いします。
※12時20分までにお越しください。

お申込は
こちらから！



こども食堂

献立の
お知らせ



X (旧 twitter)



休眠預金活用事業



通いの場「木もれ陽」

木もれ陽の里で開催される健康体操です。町内各地区の公民館で行われている地域の通いの場講師による講座を町内の多くの方に楽しんでいただきたく企画しました。運動、つながりづくりのきっかけにぜひ足を運んでください。

とき 1月25日(土)
13時30分から14時30分

内容

●骨盤調整ヨガ

腰痛予防・腰痛緩和に効果があります。腰やお尻、太ももの筋肉をほぐして鍛えて日常で使いやすくメンテナンスをしていきます。



講師 アジュ AJYU 先生

ところ 木もれ陽の里

参加費無料 申込不要

とき 2月22日(土)
13時30分から14時30分

内容

●かんたん椅子 ヨガ&ストレッチ

椅子に座ったままで簡単なヨガのポーズやストレッチを行います。無理のないストレッチで健康で不調の起きにくいお身体を目指します。



講師 小林 亜希子 先生



【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

| | |
|---------------|----------|
| 浅間学園 様 | 12,140 円 |
| おおきくなあれ保育園 様 | 60,000 円 |
| 軽井沢ウエディング協会 様 | 34,300 円 |
| 軽井沢中学校 生徒会 様 | 59,355 円 |
| 長倉神社氏子総代会 様 | 20,000 円 |

3,226,561 円 (令和6年1月4日から11月30日迄の累計額)

募 金 箱

119,068 円 (令和6年9月26日から11月28日現在)

235,340 円 (令和6年1月4日から11月28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

障がい者アート講座 を開催しました



今年度2回目のアート講座は「たらしこみアート」を開催しました。

好きな色の絵具を混ぜ、キャンバスや粘土作品にたらしこむと不思議な模様ができあがります。浅間学園、軽井沢治育園、地域活動支援センターの利用者と職員、アートサポーターの皆さんが協力し合った個性溢れる素敵な作品が完成しました。木もれ陽の里にて展示しておりますので、ぜひ見に来てください。



来年度アートサポーターとしてご協力していただける方を募集しています。アートサポーターとは、障がい者アート講座の準備・制作にご協力いただける方です。年齢やアートの経験は一切問いませんので、どなたでもお気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ】 地域福祉係 ☎ 45-8113

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10日(金)
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 2月10日(月)
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、遺産相談、遺言等

【問い合わせ】地域福祉係 ☎45-8113

募集!

社会福祉協議会職員

私たちは、「誰もが安心して暮らせる地域づくり」を目指し、住民の参加と支え合いによる福祉のまちづくりを進めています。
地域住民一人ひとりの声を大切にし、誰もが幸せを感じられる福祉のまちづくりに向けて、一緒に取り組みませんか。



- 募集期間 令和7年1月6日(月)から2月28日(金)
- 受付時間 平日8時30分から17時30分まで
- 職 種 地域福祉業務全般、地域活動支援センター指導員
- 採用人員 若干名
- 選考方法 書類選考、面接(書類選考合格者)等により決定します

※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。

緑色のルイザ券(令和5年4月1日発行)は、**令和7年3月31日**までにご使用ください。
なお、ルイザ券は換金・払い戻しはできませんのでご注意ください。



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

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。



小井戸 竜三 様
手作りの籠

社会福祉事業に貢献したいとの思いから、手作りの籠を当会へ寄附して頂いています。
社会福祉協議会窓口での売り上げで集められましたお金は、当町の福祉事業に利用させていただきます。

15,000 円 (令和 6 年 7 月 11 日から 12 月 10 日迄の累計額)

| 名 称 | 売上数 | 売上金額 |
|---------------|-----|----------|
| 籠・大 (1,000 円) | 12 | 12,000 円 |
| 籠・小 (300 円) | 10 | 3,000 円 |



UWC ISAK JAPAN 様
(ユナイテッド・ワールド・カレッジ ISAK ジャパン)

社会福祉事業への寄附
24,150 円

軽井沢の子ども達のために募金をしたいとの思いから、「希望」という意味を込めた手作りのミサンガを活動に賛同する校内生徒に購入してもらい、集まったお金を寄附して下さいました。

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

