

# 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!～



チャレンジコーヒーバリスタ2025大会の決勝進出を果たした「軽井沢ひまわり」チームです。全国21チームから勝ち上がった9チームが挑む頂上決戦は、9月30日(火)品川プリンスホテルで開催されます。

毎週火曜日の13時30分から木もれ陽の里コミュニケーションホールで練習をしています。皆さんのエールを力に変えるため、試飲を兼ねてぜひ、応援にお越しください。

## もくじ

令和6年度事業報告	2	脳いきいき健康サロン／頭と体の健康教室	7
生活や就労などでお困りの方へ	3	Echoesのお知らせ／能登半島地震災害義援金	8
インターバル速歩講座／希望の旅	4	心配ごと・司法書士法律相談／あったか健康掲示板	9
サマーチャレンジボランティア	5	ボランティア情報「かるぼら」	10・11
アート・あぶりえ／通いの場「木もれ陽」	6	寄附のお礼／ふくしクリエイティブアート展示会	12

# 令和6年度 軽井沢町社会福祉協議会事業報告

## 主な実施事業

### ○地域福祉推進分野

子ども、障がい者、高齢者など、誰もが分け隔てなく役割を持ち、支え合いながら共に生きる「共生社会」をめざして、子ども食堂や介護予防教室「通いの場木もれ陽」を開催しました。事業の財源として、休暇預金（10年以上取引のない預金口座）等活用制度を利用することで充実した内容となりました。

年間の活動を通じては、地域の方々が出合い、知り合い、自然とお互いを気にかけて合える関係性を築く「居場所作り」に積極的に取り組むことができました。

また、ボランティア団体と協働で実施した新たなイベント「チャレンジ広場」では、予想を上回る多くの方々に参加いただきました。住民主体の活動による大きな成果を実感することができたとともに、地域の「住民力」の素晴らしさを改めて感じる機会となりました。

### ○介護保険事業分野

コロナ禍の影響で利用者の著しい減少や介護職員の離職も続いたことから、厳しい経営状態となりました。そのため、令和6年10月、小規模多機能型居宅介護事業所「まさちゃん家」を保健福祉複合施設「木もれ陽の里」に移転し、認知症対応型共同生活介護事業所「くにちゃん家」と木もれ陽の里内の短期入所生活介護事業所（ショートステイ）の事業を終了しました。

これにより、全ての介護保険事業を「木もれ陽の里」へ集約することで、利用者の利便性向上と合理的な運営が可能となりました。

また、介護人材の確保と介護職員の処遇向上を図るため、業務改善助成金を活用し、パート職員の賃金を引き上げました。また、介護技術の向上を目的として、国が定めた新たな評価制度の導入に向けた介護の標準化研修を実施し、職員の技術向上に努めてまいりました。

## 令和6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	64,169,791 円	63,851,285 円	318,506 円
地 域 福 祉	53,909,666 円	53,465,767 円	443,899 円
共 同 募 金 事 業	2,984,160 円	2,883,843 円	100,317 円
生 活 支 援 事 業	17,504,690 円	17,504,690 円	0 円
地 域 活 動 支 援 セ ン タ ー 事 業	35,843,544 円	36,102,137 円	△ 258,593 円
障 害 者 相 談 支 援 事 業	1,575,761 円	1,464,119 円	111,642 円
介 護 保 険 事 業	231,510,268 円	244,958,017 円	△ 13,447,749 円
安 心 生 活 創 造 事 業	16,240,850 円	21,925,532 円	△ 5,684,682 円
合 計	<b>423,738,730 円</b>	<b>442,155,390 円</b>	<b>△ 18,416,660 円</b>

※ 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。

# 生活や就労などで お困りの方へ

**相談無料**

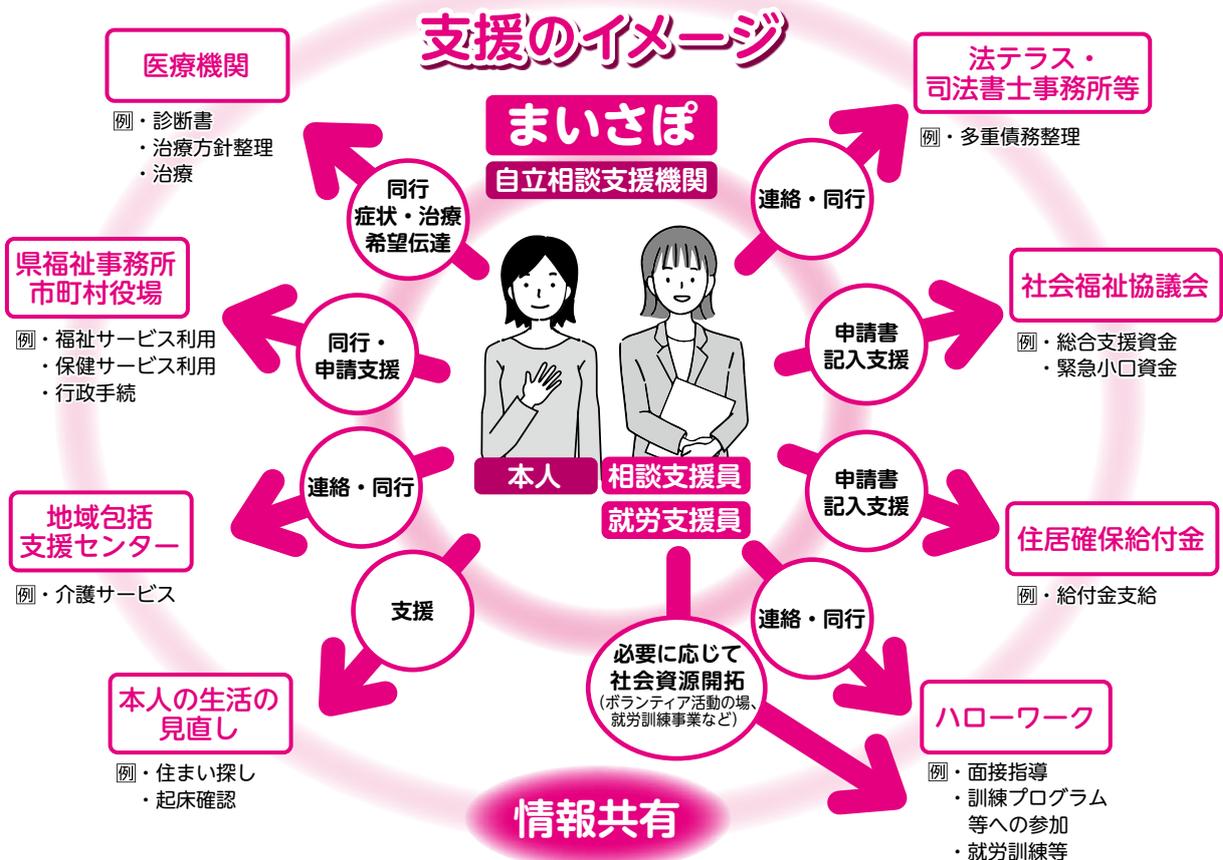
2015年4月から生活困窮者の支援制度が始まり、生活全般にわたる困りごとの相談窓口が全国に設置されました。長野県では「生活就労支援センター"まいさぼ"」において、専門の支援員が相談者に寄り添いながら、自立に向けた総合的な支援を行います。

まいさぼとは・・・  
相談者の生活状況に応じた支援計画を作って解決に歩み出すお手伝いをすることです。

## 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

# インターバル速歩講座 が始まりました。



信州大学医学系研究科スポーツ医科学との共催で、全8回の「インターバル速歩講座」がスタートしました。専用アプリを使って約5か月間、速歩とゆっくり歩きを繰り返す“インターバル速歩”に取り組むものです。これにより、心肺機能の向上、筋力アップ、体脂肪の減少など、生活習慣病予防が期待されます。

身体測定・血液検査など、今後の運動による変化を確認するための準備を行い、参加者は今後、専門家によるサポートのもと、科学的な視点から健康づくりに取り組んでいきます。

【問い合わせ】 地域福祉係 ☎45-8113



## 希望の旅 参加者募集!!



障がいのある方を対象に、毎年『希望の旅』を開催しております。  
日頃、外出する機会の少ない方も、この機会と一緒に楽しい旅をしてみませんか。

◆とき 7月19日(土) 出発 7時00分 帰着 18時00分(予定)

◆ところ 西武園ゆうえんち (埼玉県所沢市)

屋内エリアの「夕日の丘商店街エリア」では昭和30年代をイメージした商店街が建ち並び、まるでタイムスリップしたかのような体験ができます。  
詳しくは下記の二次元コードよりご確認ください。

◆対象者 町内在住の心身障がい者(児)とその家族(介護者) 60名

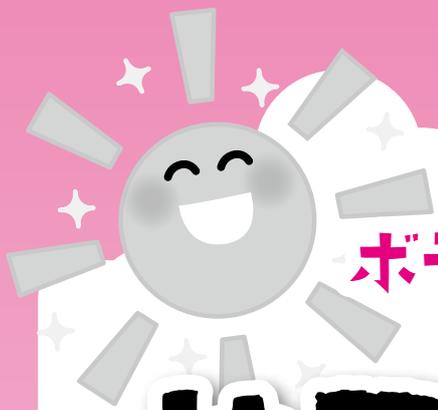
◆参加費 3,500円(昼食代込み) ※当日徴収いたします  
★昼食は食事チケットにて、ゆうえんち内の食事場所にて  
各ご家庭でお願いいたします。

◆参加締切 7月7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。

西武園ゆうえんち  
公式HP



【申し込み・問い合わせ】 地域福祉係 ☎45-8113



ボランティアで学び深める夏休み

# サマーチャレンジ ボランティア 2025



## ふくし体験

期 間

7月25日(金)から8月22日(金)

体験場所

町内の福祉事業所にて

対 象

小学校3年生から高校生



## 防災学習

期 間

8月20日(水)

体験場所

木もれ陽の里

対 象

小学生以下(就学前は保護者同伴)



申込方法

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



障がい者アートを身近に

# アート・あぶりえ

活動  
紹介

クリエイター(参加者)は、月2回のワークショップで、ユニークなテーマに合わせてアート作品を制作します。また、地域の方にサポーターとして、楽しみながら活動のお手伝いをいただいています。少しずつ活動に広がりを見せており、アパレルブランドのデザイン依頼などをいただきました。

アート・あぶりえでは引き続きクリエイター(参加者)、協力企業・法人、サポーターを募集しています。ワークショップの開催日程等、詳細はインスタグラムをご覧ください。



【問い合わせ】 地域福祉係 ☎45-8113

## 通いの場「木もれ陽」

地域の住民が主体となって運営する「通いの場」が、現在25地区28か所で開かれています。この取り組みをより多くの方に知っていただきたく、月に一度、木もれ陽の里でも開催しています。

運動後にはお茶をご用意しています。参加者同士でゆったりとお話ししながら、つながりを深められます。皆さまのご参加をお待ちしています。



●と き： 7月30日(水)・8月27日(水)・9月24日(水)・10月29日(水)  
11月26日(水)・12月26日(金)・1月28日(水)・2月25日(水)  
3月25日(水)

▶いずれも13時30分から14時30分

- ところ：木もれ陽の里 コミュニケーションホール
- 要予約：45名
- 予約先：軽井沢町社会福祉協議会 地域福祉係



◀こちらの二次元コードからもお申込みいただけます

【問い合わせ】 地域福祉係 ☎45-8113

# 脳いきいき健康サロン

楽しみながら脳と体を元気に！

なつかしい歌で手遊びを取り入れた脳力トレーニングや音楽に合わせた体操・ダンスで、自然と笑顔があふれるひとときを過ごします。フォークダンスや気功にも挑戦しながら、無理なく筋力アップ。参加される方の様子に合わせた体操と、また来たくなる教室づくりを大切にしています。顔なじみの仲間ができ、交流を深めながら、心も体も元気になる時間を一緒に過ごしませんか？



- 講師：安藤 千晃 先生
- と き： 7月14日(月)・8月4日(月)・9月8日(月)・10月6日(月)  
11月10日(月)・12月8日(月)・1月19日(月)・2月9日(月)  
3月9日(月)  
▶ いずれも14時から15時
- ところ：木もれ陽の里 デイサービス食堂（軽井沢町社会福祉協議会内）
- 要予約：15名
- 予約先：軽井沢町社会福祉協議会 地域福祉係

【問い合わせ】地域福祉係 ☎45-8113

# 頭と体の健康教室



## 目的

- 運動機能の維持・向上
- 認知症および介護予防
- 居場所・仲間づくりの場

## 内容

- 運動とコグニサイズ ※1
- 楽しい認知機能トレーニング
- 抒情歌 ※2 や童謡・外国の曲などを歌う。  
ぜひ参加してみてください。

- 講師：井上 かず子 先生
- と き： 7月1日(火)・15日(火) / 8月5日(火)・19日(火)  
9月2日(火)・16日(火) / 10月7日(火)・21日(火) ※3  
11月4日(火)・18日(火) / 12月2日(火)・16日(火)  
1月6日(火)・20日(火) / 2月3日(火)・17日(火) ※3  
3月3日(火)・17日(火)  
▶ いずれも13時30分から14時30分

- ところ：木もれ陽の里 会議室1
- 要予約：10名
- 予約先：軽井沢町社会福祉協議会 地域福祉係

- ※1 運動と体を同時に鍛えること
- ※2 日本の歌曲のジャンルの一つ
- ※3 場所がデイサービス食堂になります

【問い合わせ】地域福祉係 ☎45-8113

# Music Fes

タペリバ  
同時開催



エコーズ



# Echoes in karuizawa

8.24 [SUN] 13:00▶15:00

会場

木もれ陽の里  
コミュニケーションホール

入場料

無料

申込

不要

軽井沢町で音楽活動をしている個人・団体を集め、音楽フェスを開催します！  
どなたでも楽しめるイベントですので、ぜひ軽井沢の音楽を聴きにお越しください！

出演予定者

大祈 メロディコマカロン  
軽井沢吹奏楽団金管アンサンブル  
amamoto+

【問い合わせ】 軽井沢町社会福祉協議会 ☎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

募金箱

45,455 円 (令和7年3月28日から5月19日現在)

窓口受付分と募金箱の累計額

4,687,280 円 (令和6年1月4日から  
令和7年5月19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



## 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(木)  
9時30分から15時  
8月8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** 7月10日(木)  
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31回 『知って得する!? 身体のおもしろ豆知識③』

これまで2回にわたって、自分の身体についての「へえ〜」と思える豆知識をお届けしてきました。知ることで、自分の身体がちょっと愛おしく感じられた方もいるかもしれませんね。

今回はその最終回。最後まで気軽に読めて、役立つお話をお届けします。

### 身体のおもしろ豆知識

- かき氷などで頭がキーンとする現象を『アイスクリーム頭痛』といいます。  
→ 人間の口内には様々な神経が集中しており、冷たいものを口にするると上顎にある「三叉神経」から脳へと冷たさが伝達されます。しかし、急激に冷たいものを食べたとき、脳は「冷たさ」を「痛み」として認識してしまいます。その痛みがどこからきたものなのか判断ができず、「頭痛ということにしよう」と処理した結果、こめかみから前頭部にかけて頭痛を引き起こしてしまいます。
- 夜よりも朝の方が身長が1cm高くなります。  
→ 歩いたり座ったり、活動している日中は、全身の骨の間にある軟骨は重力で圧迫されて縮んでいます。そして、夜になり横になると、軟骨は重力から解放されるので、再び朝に向けて背が伸びます。



次回は、『コツコツ始める ながら運動①』を予定しています。



## 第13回 ちいき活動みほん市が開催されました

『やさしさに包まれる街 つながろう軽井沢』をテーマに第13回ちいき活動みほん市が6月15日（日）軽井沢町中央公民館にて開催されました。

今年は規模を拡大して53団体・グループが参加しました。新たに、展示コーナーに加えて、ワークショップやステージ発表など、バラエティーに富んだ内容となりました。子どもたちも大勢参加し、チアダンスチーム「フリッパーズ軽井沢」と「メロディコマカロン」も会場を盛り上げてくれました。今年もたくさんのご縁を頂きました。



## ボランティアセンター登録団体の皆さんへ “チャレンジ広場”参加のお誘い

チャレンジ広場とは、ボランティア活動の促進や地域活性化を目的に、ボランティアセンター登録団体が主催するイベントをサポートする事業です。

- 開催日時：毎月2回程度 相談により決定
- 会場：木もれ陽の里 コミュニケーションホール
- 内容：展示会、試食会、上映会、講習会など団体の主催する企画の共催として、費用の補助、イベント当日の手伝いを行います。

こんな悩みをお持ちの方は一度ご相談ください

- イベントを開催したいけど会場確保が・・・
- チラシ印刷や準備資金が・・・
- 人が集まってくれるか心配・・・



## 追分区の防災訓練に参加しました

5月24日（土）追分公民館において「自主防災訓練」が開催されました。前半は昼夜問わず誰でも扱えるように、公民館の“屋外”に設置されたAEDの講習会、後半は避難所運営ゲーム「HUG」（ハグ）の模擬訓練を行いました。地震発生の際に公民館に避難所を開設し、行政等の応援が来るまでの間、住民だけで運営するという想定訓練です。初めて「HUG」を体験した参加者からは、何をしてよいかわからないと、戸惑いの声も聞かれました。実際に災害が起きた際も同様の状況が予想されることから、繰り返しの訓練の必要性を感じました。

防災学習に関する問い合わせ：軽井沢町ボランティアセンター

各種イベントや講習会などの情報を掲載しています。

【問い合わせ】 ボランティアセンター ☎45-8113

# 軽井沢町のボランティア情報誌

2025年  
7月号

# かるぼら

## Instagram 始めました

ボランティア・地域活動の情報を SNS で発信します。フォローをお願いします！



発行 軽井沢町ボランティアセンター

〒389-0111 軽井沢町大字長倉4844-1 木もれ陽の里

電話 0267-45-8113 FAX 0267-46-2116

HP

検索



## 登録団体紹介 「ゴスペル軽井沢」

今年新たに登録されたボランティア団体の紹介です。

ゴスペル軽井沢は、「ゴスペルを歌うことを通し自ら成長し、思いやる心を仲間と分かち合い、希望を届ける」との想いで、2021年4月に結成したグループです。

ゴスペルは、希望に満ちた歌詞と躍動感あふれるリズムによって、歌っていると自然とエネルギーがわいてきます。そして、歌を聴いていただいた方々に、明日への希望をお届けすることができると思っています！ゴスペルの街・軽井沢。ゴスペルを歌うことで、軽井沢の町、軽井沢で過ごす方々をさらに元気にしたい！という気持ちで、私たちは歌います。一緒に歌いたい新メンバー大歓迎です！

町内福祉施設での演奏も行っていますので、お気軽にお問い合わせください。

ゴスペル軽井沢

Instagram →

[gospel.karuizawa@gmail.com](mailto:gospel.karuizawa@gmail.com)



## 「軽井沢ふくし広場」のボランティアスタッフを募集します

- 開催日時：令和7年10月5日（日）
- 会場：木もれ陽の里
- 募集内容：受付係、駐車場係、室内展示・体験コーナー・販売・屋台の運営補助 ※学生さんも大歓迎！
- 申し込み：軽井沢町ボランティアセンター



「かるぼら」では軽井沢町の市民活動を応援するため、登録団体紹介・ボランティア募集掲載希望やボランティア・地域活動にまつわる情報をお寄せください。

# 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。

Project Soul  
城野杏珠、猪飼絵來、ニーマ サンヌモ・シェルバ 様  
29,604 円

## まちにとけこみ つながる + ふくらむ ふくしクリエイティブズアート展示会

開催しました!

障がいのある方々の創作物を、軽井沢町の企業・団体へ広く紹介し、様々な分野でのデザイン活用機会を拡げたい!と開催した本企画。

たくさんの方にご参加いただきました!

お越しくださった皆さま、ご協力くださった皆さま、ありがとうございました。



「原画を飾りたい」  
「デザインを使ってみたい」  
などご興味のある方、  
ご連絡をお待ちしております。



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

