

あつたか ネットワーク



発行/軽井沢町社会福祉協議会

お陰様で、あつたかネットワーク第1号の発行から今号で100号となりました。今では多くの皆様に親しみを持っていただける広報紙へと成長しました。

そこで、今号は「100号記念」と致しまして、紙面を特別編集しましたので皆様にご覧いただきたいと思ひます！



- 赤い羽根共同募金の御礼/義援金報告 …… 2、3 P
- 広報100号記念特集 …… 4、5 P
- タクシー券受付/ボランティア活動保険更新 …… 6 P
- 軽井沢GOGOウォーキング/特別会員紹介 …… 7 P
- ひとり暮らし高齢者交流会/通いの場フォーラム …… 8 P
- にこにこだよ/ちょっといいツボの話 …… 9 P
- 心配ごと相談/寄付の御礼/ちょっとひと休み …… 10 P

平成29年度赤い羽根共同募金
ご協力ありがとうございました

目標額 4,700,000円

実績額 4,569,699円

【内訳】

◇戸別募金 (3,635戸)
 ◇法人募金 (214件)
 ◇職域募金 (478名)

3,042,545円
 1,055,000円
 275,206円

◇学校募金 (4校)

57,737円

◇その他の募金 (団体1件・募金箱他)

139,211円

法人募金にご協力いただいた法人の皆様 (順不同・敬称略)

旧軽井沢ゴルフクラブ	(株) 沢屋	(株) 柳沢土木	(有) 青木工務店
(株) 曙商会	(有) 市村水道設備	(株) 伊藤テクノス	(株) インテック
(有) 大坂屋家具店	(株) 片山モーターズ	(有) 軽井沢衛生企業	軽井沢ゴルフ倶楽部
(有) 軽井沢総合サービス	(有) 軽井沢デリカテッセン	草軽交通(株)	(有) クリーンライフ
笹沢建設(株)	(株) 佐藤肉店	(宗) 神宮寺	(宗) 泉洞寺
第一建設(株)	大日建設(株)	(有) 土屋別荘管理事務所	(宗) 宝性寺
ホテル鹿島ノ森	(株) 丸山工務店	(宗) 密蔵院	(宗) 妙順寺
(株) 村瀬組	(株) 望月塗装	(有) 山幸	(株) レイクニュータウン
シンピ堂薬局	軽井沢ロータリークラブ	(福) 愛泉会 軽井沢治育園	(資) 旭工務所
浅間観光タクシー(株)	(有) 浅間電気商会	(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	上田信用金庫 軽井沢支店
(株) 碓田	(株) 軽井沢オートサービス	(有) 軽井沢観光	かるいざわ敬老園
軽井沢商事(有)	(有) 軽井沢ドライ	軽井沢ふとん店	軽井沢マリOTTホテル
(有) カワジ	北野建設(株) 軽井沢営業所	協和ビジョン(株)	甲田正昭行政書士事務所
サンクリーン恒栄産業	NPO法人四季	(株) しげた	(株) 白樺堂
(株) 白山商会	寿美屋	西武高原バス(株)	(有) セントラル自動車
(有) 高橋薬局	(株) 竹内工務店	(資) 武田モーターズ	(株) 田中事務所
千曲電業(株) 軽井沢支店	つるや旅館	(有) 東城印刷	(有) 中里
(株) 中山のジャム	(株) 林百貨店	(福) 法延会	ホテル音羽ノ森
ホテルマロウド軽井沢	(株) ますや交通	(株) 松屋	(株) マルク
南軽井沢別荘地管理組合	(有) 丸山自動車整備工場	(有) マルヨシ不動産	万平ホテル
美才治事務所	(株) みすじ荘	(株) 三井の森	(株) 軽井沢IT経営センター
(有) 森角工業	柳沢金物店	柳沢建設(株)	ヤマ犬猫病院
(資) 山下自動車整備工場	(有) 大和屋商店	やまと薬局	ゆうすげ温泉旅館
(有) 渡辺自動車板金工業	渡辺商会	(株) 浅野屋	あさま医院
(有) あらき	(有) アーデンホームズ	(株) サンファーム軽井沢	一田屋旅館
(有) 一彫堂	(有) 岩井新聞店	(有) 岩下建築	(株) エス・ケイ花企画
碓氷山荘	エクスィブ軽井沢	(株) エクセル軽井沢	おらが製菓
(有) エムエス工業	(追分) 田村屋総本店	織田醫院 中軽井沢診療所	(有) 軽井沢ガーデン
オリオン(有)	パティスリーイロドリ	軽井沢ガス(株)	(株) 軽井沢テレビサービス
軽井沢クレーン(株)	(有) 軽井沢コンサル	軽井沢産業(株)	軽井沢ロンギングハウス
軽井沢トヨタ自動車(株)	軽井沢物産館	軽井沢彫シバザキ	木戸内科医院
川島鋸店	(有) 木内工務店	菊水	グリーンライフ みずさわ
(有) 共栄電気工事	和洋ダイニング むむ亭	桐万薬局	(有) 小林モーターズ
広栄ホームサービス	(有) 小瀬温泉ホテル	小林酒店	サトー衣料品店
酒井化学	ささくら	ささざわ理容室	(有) 塩沢遊園
(有) 佐藤造園	(有) ジェントリィ	塩沢建設	(有) 清水板金
しげの屋	(株) シティープラン	志な乃	スポーツ&シューズ カトリ
(株) しむら薬房	十二屋商店	(株) スター商会	(財) セゾン現代美術館
NPO法人スポーツコミュニティ軽井沢クラブ	(株) 西武プロパティーズ	(有) 関モーターズ	(株) 大進 軽井沢給油所
相馬商事(株) 軽井沢営業所	第一交通(株) 軽井沢営業所	大河建設(株)	谷川建設(株)
太陽プラント(株)	高沢産業(株) 軽井沢営業所	(株) プラント	(株) ツリーエイト

(株) つちや	土屋 歯科 医院	土屋 電気 工業	長野サイコン商事(株)
土屋 接骨院	(株) 巴 組	長岡 鉄工 (株)	福 幸 亭
一 品 香	は や し や	美 容 室 ル ナ	法 延 会 軽井沢学園
福 万 寿	フ ラ ン ス ペ ー カ リ ー	(有) 古 越 電 気 工 業 所	(有) 笠 パ ー ク 管 理 事 務 所
ほぐし処 愉楽	牧 場	(株) 松 井	(株) ヤ オ ト ク
(有) 美 鈴 園	(有) 宮 沢 水 道	茂 木 建 築	(有) ユ キ 電 化
弥 栄	矢 野 労 務 経 営 事 務 所	(有) 山 屋 商 店	ら け っ と く ら ぶ
(株) ユニマットプラス中軽井沢カントリークラブ	ユ ー ア イ ト ラ ス ト (株)	湯 川 原 荘	ろ ぐ 亭
(有) リゾ ー ト ラ イ フ	長 野 県 信 用 組 合 軽 井 沢 支 店	ロ イ ヤ ル リ ゾ ー ト (株)	(有) 軽 井 沢 エ ス ケ イ 開 発
カ フ ェ コ ン ヴ ェ ル サ	軽 井 沢 印 刷 (株)	(株) 軽 井 沢 乗 馬 倶 楽 部	セ ー ヌ 美 容 室
小 池 印 房	J A 佐 久 浅 間 軽 井 沢 支 所	白 石 商 店	
松 葉 タ ク シ ー (有)	(有) マ ル サ 商 会		

軽井沢町支会

皆さまからお預りした募金は・・・
長野県共同募金会へ送金します。

長野県共同募金会

募金は、平成30年度に長野県共同募金会より
下記のとおり配分される予定です。

3, 037, 699円(約7割)が軽井沢町のために活用されます。

♡高齢者事業♡	♡児童・青少年事業♡	♡障がい者事業♡	♡住民全般♡
ひとり暮らしふれあい事業	歳末慰問図書カード配付	障がい者等外出援助	地区社協助成事業
介護用品支給事業	児童養護施設地域交流事業	障がい者施設地域交流事業	地域見守りお便り事業
高齢者施設地域交流事業	ひとり親家庭親子遠足	障がい者団体助成事業	ふれあい祭り

1, 532, 000円(約3割)が長野県の事業へ活用されます。

♡安心・安全なまちづくり活動支援公募配分 ♡民間福祉施設整備配分 ♡災害支援ボランティア活動 等

これからも共同募金にご理解、ご協力をよろしくお願い致します。

◆◆◆東日本大震災義援金 窓口取扱状況のご報告◆◆◆

■社協窓口受付分

軽井沢大賀ホール 様	7,934円
しなの追分馬子唄道中 様	5,040円

◆◆◆平成29年7月5日からの

熊本地震災害義援金 窓口取扱状況のご報告◆◆◆

■社協窓口受付分

3世代カフェ The Sugar Spot Coffee 様	20,000円
--------------------------------	---------

これまでのあゆみ — 広報発行100号特集 —



世の中の動き

20年前

産声!



平成11年
8月30日
創刊号



●上信越自動車道全線開通!

●新潟中越地震発生
●ヨン様フィーバー

15年前

平成16年
10月1日
No. 20



5歳

広報紙の成長

～先輩方からのメッセージ～

あつと言う間に100年経っちゃったよ。若い頃は一生懸命仕事して、結婚して子どもが出来たと思ったら孫が出来て・・・

気がついたら100歳。今は若い人たちによくしてもらって本当にありがたいよ。

学校の先生は怖い人もいれば優しい人もいたよ。「廊下に立ってなさい」は今も一緒なんだねえ。おっかない先生にしょっちゅう立たされてた友だちもいたなあ。

戦争は呼ばれた絶対に行かなくちゃならなかった。悲しい思いもたくさんしたよ。

平和な世の中になって、今じゃ当たり前になっている「家族と過ごす時間」は、とても幸せで大切なことなんだよ。みんなも家族を大切にこれからも一生懸命働いて、生き抜いて欲しい!



100歳の大先輩

つ

も

ん

Q.100歳になった時の感想は?

Q.昔も「廊下に立ってなさい!!」って先生こわかったの?

Q.昔の人はみんな戦争へ行ったの?

わたしたちの



●ハンカチ王子
メタボが流行語に

13年前



平成18年
9月1日
No. 30



7歳



長生き
したいなあ～

●菅内閣発足
●はやぶさ小惑星イトカワ
から地球へ帰還

9年前



平成22年
1月1日
No. 50



11歳



みんなで合わせて100歳だよ!

10歳の
君たちへ!
たくさん遊び
学んで!

100歳になったら
「最近の若い者は…」
なんて言ってみたいなあ～



25歳が4人 合わせて100歳

現在



平成30年
3月1日
No. 100

●平昌冬季オリン
ピックにSC軽井沢
クラブ出場
●東日本大震災
から7年



20歳

創刊から20年。人生で言えばちょうど成人式。次の100号に向けて、私たちの想いである『つながりを“ちから”に～つながりが地域を笑顔に変える!～』を心がけていきます!

平成30年度 軽井沢町移送サービス事業 利用券(タクシー券)申請書類の受付について

受付開始	平成30年3月5日(月) から	
受付場所	軽井沢町社会福祉協議会(在宅福祉サービス係) 軽井沢町大字長倉4844番地1「木もれ陽の里」	
問い合わせ 申し込み先	電話: 0267-45-8508 ※平日午前9時~午後5時(土・日・祝日を除く)	
対象者要件	世帯構成	<input type="checkbox"/> 軽井沢町内に住所を有する ・一人暮らしの高齢者世帯 ・高齢者のみの世帯 等
	対象要件	<input type="checkbox"/> 家庭において移送することが困難であること <input type="checkbox"/> 身体的な障がい等により通常の行動が著しく困難であること (車いす利用者・視聴覚障がい者・歩行困難者) <input type="checkbox"/> 公共交通機関の利用が困難であること
	利用範囲	<input type="checkbox"/> 病気等の治療のための外出 <input type="checkbox"/> 公共機関等での諸手続きのための外出 <input type="checkbox"/> 福祉施設利用のための外出 <input type="checkbox"/> 日常生活用品の買い物のための外出
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・対象者要件等の詳細については、お問い合わせください。 ・関係書類については、担当職員が自宅までお届けにあがります。 ・お申し込みの受付の順番で、利用券を発券するものではありません。 	

(軽井沢町委託事業)

地域通貨ルイザ券の有効期限のお知らせ

200ルイザで200円分の商品券として町内の加盟店(現在120店舗)で使用できます。
青色のルイザ券は平成30年3月31日までに、加盟店にてご使用ください。
なお、換金・払い戻し等は出来ませんのでご注意ください。



お手元のルイザ券を
ご確認ください!



『ボランティア活動保険』『ボランティア登録』の更新時期です

登録しているボランティア団体・個人が加入できる『ボランティア活動保険』と『ボランティア登録』は年度更新です。3月16日を目安に手続きを進めて下さい。

《ボランティア活動保険》

*補償期間 平成30年4月1日~平成31年3月31日

*掛金 350円(Aタイプ)

※詳しくはボランティアセンターのホームページをご覧ください。



軽井沢GOGOウォーキング フォーラム2018

入場
無料

日時 3月15日(木) 午後1時15分～午後3時45分

会場 軽井沢町中央公民館 大講堂

申込締切 3月12日(月)

金メダリストがやってくる!!

●日程

13:15～ 軽井沢GOGOウォーキング表彰式

13:45～ “ウォーキングを極める” 歩行フォーム改善教室
実技講師: SAKUNOコーポレイション
健康運動士 上原拓斗 氏

14:15～ 講演 オリンピックへの道
～最高のパフォーマンスを
発揮するために～

15:45 閉会



みずとり ひさし
水鳥 寿思 氏

講演会講師プロフィール

<男子体操日本代表監督>
・リオ五輪では、男子
体操日本代表の監督
として団体金メダル
・アテネ五輪団体に出
場、見事金メダル獲
得に貢献。

主催 軽井沢町社会福祉協議会

【申し込み・問い合わせ】 軽井沢町社会福祉協議会
電話 45-8113

社協特別会員紹介



①企業名

ホテル鹿島ノ森

②業種 ホテル業

③ひと言 1977年、旧軽井沢の別荘地に広大な庭園をもつホテルとして開業しました。ご親族や仲間内での集まりから歓送迎会、ウエディングの二次会、同窓会など様々な会合にご利用いただき、豊かなつろぎの世界にご案内いたします。

取材：地域福祉係 佐藤 友晴



①企業名

蕎麦処 ささくら

②業種 飲食店

③ひと言 中山道追分宿にあるお蕎麦屋さん。厳選された蕎麦の実(浅間山麓・南相木・赤城産)を自家製粉しており、お客様に心を込めたおいしさが伝わるように日々営業しております。お客様のご来店をお待ちしております。

取材：総務係 萩原 正博



①企業名

フラワーメイト軽井沢店

②業種 花屋

③ひと言 農協通り沿いにある、想いをカタチに、をモットーとしたお店です。誕生日祝いや開店祝い等大勢の皆さまにご利用いただいています。花以外にも雑貨類や花瓶も取り揃えておりますので、お気軽にご来店ください。

取材：地域福祉係 高梨 貴光

日赤奉仕団と ひとりぐらし高齢者交流会

2月1日（木）町内のひとり暮らしの皆さまと、赤十字奉仕団のメンバーによる交流会が開催されました。

当日は、総勢135名が集い、赤十字奉仕団による手作りのけんちん汁や、ステージ発表に皆さん大喜び。参加されたひとり暮らし高齢者の方々からは「大勢で過ごす時間はとても幸せです」と笑顔で話されていました。

ご協力いただいた皆さま本当にありがとうございました。



奉仕団の皆さんによる合唱！



竹本流の皆さん、ルイザちゃんも出演！



地域の通いの場フォーラム 2018

住み慣れた地域に、気軽に通える場（拠点）づくりを目指し、地域の通いの場フォーラム2018を下記のとおり開催します。

皆さまのご参加をお待ちしております。

- 日 時 3月27日（火）
午後1時30分～午後3時30分
- 場 所 軽井沢町中央公民館 大講堂
- 申込メ切 3月22日（木）
- 定 員 150名（先着順）

【第1部：講演】

講師：NPO法人新田の風

いいじましゅんてつ
理事 飯島俊哲さん

上田市新田地区で住民、医療・福祉関係者が主体となり「安心して老いを迎えられるまちづくり」に向けた取り組みについてご講演いただきます。

【第2部：座談会】

講師：（財）長野県長寿社会開発センター
シニア活動推進コーディネーター

したくらりょういち
下倉亮一さん

参加者の皆さんと軽井沢町で暮らし続けるために我が事として考えるワークショップを行います。



【申し込み】軽井沢町社会福祉協議会
電話 45-8113

地域活動支援センターでは、月に1回4つの教室が開催されています！
今回は「音あそびの会」について紹介します！！

音楽を通じた「人の心をつなぐ力」を全国に広めている『オギタカ』さんによる音あそびの会が行われています！！ジャンベ（太鼓）などの楽器を演奏することの楽しさ、それを通じて引き出される自己表現の楽しさを感じることを目的としています。

その時の「気持ち」をもとにして活動が展開され、「あなたの気持ちはどんな音？」と、ひとたび尋ねれば、それぞれが思い思いのリズムを想像し、「ドンドンパンドン…」と軽快に音を奏でていきます！！



音あそびの会



オギタカさんからのメッセージ

利用者の皆さん本当に明るく音楽好きなので毎回笑顔の絶えない場ができています。毎回職員の皆様と相談してメニューを考えています。これからもコミュニケーション能力、想像力、自己肯定感を高めることを目的として、音楽の神様と共に遊びまくりたいと思います～♪



シリーズ

けんこう 健康になるために

😊 第47回

『姿勢を正して腰痛予防②』

腰の負担となる「悪い姿勢」で座っていると、さらに腰痛を悪化させてしまいます。座っている時は、無意識に身体の痛い部分や弱い部分をかばって座っていることがあります。

自分では気がつかないうちに座っている姿勢が崩れています。特に、座っている時間が長くなればなるほど姿勢の崩れは大きくなっていきます。長時間、座っている場合は少しずつ姿勢を変えることや重心を意識して動かす様子をしてみましょう！

【腰痛を引き起こす、悪化させてしまう“座り姿勢”】



眠気

ちょっといいツボの話し

Let's 東洋医学

ひどい眠気は、自分でも知らない内に疲れをためていて、自律神経に異状をきたしているのかもしれない。

本当は身体を休めることが一番ですが、とりあえず今は寝るわけにはいかない、そんなときには眠気覚ましに効果があるツボを押してみてください。

●処方例●

※ツボの刺激は痛い気持ちいいくらいの強めが効果的です。刺激が弱いと逆に眠気を誘うこともあります。

風池 (ふうち)

後頭部の生え際少し上の両側の太い筋肉の両脇…目の奥に向かうように強く押す



合谷 (ごうこく)

手の甲側、ひとさし指と親指の間、ひとさし指の骨の間…骨の裏側を刺激するようにつもりで



労宮 (ろうきゅう)

中指の骨の、薬指側の際、手のひらの中央少し上あたり こぶしを握ったとき中指と薬指の間にあたる場所…ペンの後ろなどで押し上げる



中衝 (ちゅうしょう)

手の中指の、爪の生え際の親指側…反対の手の親指と人差し指で挟み込んで強く揉む



心配ごと相談

と き 3月9日(金)
午前9時30分～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)

司法書士無料相談

と き 3月9日(金)
午前10時～午後3時(個別相談のため、要予約)
と ころ 木もれ陽の里 相談室3
定 員 5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

寄附の御礼

社会福祉事業へ

旧軽井沢青年部 榎の実会

15,000円

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。

表紙紹介

聖パウロ幼稚園でのひとコマ。今回は100号記念特集号にご協力いただきました！

大勢の園児さんと一緒に歌いながらの撮影。その場を和ませる先生方のナイスフォローもあって無事に撮影終了！「おじさん！ギター弾けるの！？」と園児さん達から質問をもらうとおじさんも「弾けるよ～！」と気分よく童謡を披露。しかし、途中で歌詞が浮かばなくなりこれまた「動揺」しちゃった！短い時間でしたが楽しいひと時でした。

臨時職員・パート職員の募集について

- 募集期間 平成30年3月1日(火)～3月31日(水)
 - 受付時間 平日午前8時30分～午後5時30分まで
 - 職 種
 - ・ 介護職員(ヘルパー資格、看護師等有資格者)
 - ・ 調理職員
 - 採用人員 いずれも若干名
 - 勤務場所 木もれ陽の里 他
 - 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、賃金等詳しくは申込時にお問い合わせください。

ちよっとひと休み

20年前私は新卒で介護の現場に入り、明治生まれのおじい、おばあに大変良く面倒を見てもらいました。時には恋愛相談もしたり…。

若い私に人生の先輩方は温かくも厳しい眼差しで、「仕事は本気でやれよ！半端なことやってるとお天道様に笑われるぞ！」と気合を入れられ、職業人としての自覚を持つことができた感謝しています。

あれから20年。懐かしい面影を残しながら一人、また一人と旅立っていった諸先輩方。

「一瞬懸命」に生きる相手を、「一生懸命」になって支え、人生の幕引きを満足の行く形で送って差し上げることが醍醐味の「生業」を介護職と呼び、時には道具となり、知恵となり、息子・娘・孫となり、相手のことを想い“考える輩”でいることがこの仕事を続けるコツだよ、と20年前の自分へ語りかけたと思います。

さあ次の20年、どんな「自分」が待っているのでしょうか。(土屋)

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