

特集

自分の命を守るために

—うらやま『命のポケット』—



住民同士の助け合い・支え合い

は、とても大切なことです。しながら、まずは自分の命は自分が守ること、そして備えることが基本になります。

浦山地区では「安心・安全のまちつながろううらやま」をスローガンに「命のポケット事業」を実施しています。今回の特集ではその取り組みから、自分や家族の「自助」について考えます。

命を守るポケット

うらやま「命のポケット」は、病気や薬、アレルギーなどの医療情報を書いた「お助けカード」を入れたケースを、家庭に必ずある冷蔵庫に貼り付け、急病などで救急隊が駆け付けた際に、ポケットの中を確認するだけで情報を伝えることができます。

緊急時は冷静に正確な情報を伝えることが難しくなるため、このポケットを備えることにより、医療情報を的確に伝えられ、迅速で適切な救急活動に役立ちます。

浦山地区では「安心・安全のまちつながろううらやま」をスローガンに、オリジナルの命のポケットを作成し、764戸の全世帯に配布しました。

浦山に合わせた取り組みに

「地区全体として安心安全を確保することが一番大事だと思っています」と話す浦山自治振興会の澤田正会長から、この事業に取り組んできた経緯について伺いました。

「まずは、先進的に取り組んでおられる富山市倉垣地区へ、自治振興会と地区社会福祉協議会の役員、民生委員児童委員の皆さん30人で伺い、詳しく教えていただきました。振り返れば2年前のことですね。お話を聞きまして、これは浦山地区でも取り組まなきゃならないという話になり、戻ってから何度も会合を重ね、浦山に合わせて改良したものを考えていきました」。



裏面に磁石が付いているので冷蔵庫に貼って保管できます



優しい笑顔で話す澤田会長

浦山地区社会福祉協議会の神子照会長は、実施までには色々な議論があったと話します。「命のポケットが冷蔵庫に貼ってあるかどうかを示すシールをどこに貼るか。玄関の内が良いのか、外が良いのか。ほかにも、高齢者だけに配布してはどうかという意見もありました」。

しかし、澤田会長は「全世帯に配布するには予算の問題もありましたよ。だけど1人でも命のポケットで助かるのであれば、お金に換えられない価値があると考えました。そして、全戸に配布するということになりました」と話します。

協働で取り組む

「実施に向けて本格的に議論が進む中、良いタイミングで黒部市公募型協働事業の募集があり応募することになりました。様々な書類を提出しプレゼンテーションを経て、結果として第1号に承認され活動が始まりました。『命のポケット』の形や大きさ、デザインは住民がアイデアを出し合い決めて、ポケットの正面に貼られた電話番号を記入するシールは、住民の皆さんがボランティアで協力し1枚1枚貼ってくださいました」と取り組みを支える岡田千春まちづくり推進員は話します。



穏やかに語る神子会長



取り組みを支える岡田まちづくり推進員



「命のポケット」事業の会合

活きる「命のポケット」

「命のポケット」のもう一つの役割は、災害時にその世帯の住民票のように、緑色の「同一世帯カード」に記入しておけば受付票になるということです。「これをパッと避難所の受付に提出すれば、家族が5人いるんだけど、まだ3人しか来ていないとか、そうした場合、家族の誰が来ていないのかが、すぐにわかる訳です。これが非常にいいって言われましたね」と話す澤田会長。



住民のボランティアでシール貼りを行いました

り、おばあちゃんの調子が急に悪くなって病院に行った時に命のポケットが役に立ったと言っておられました。また、健康保険や介護保険者番号を書く欄があってもいいねと言われたのです。こういう話を聞いて、お助けカードを書いて『命のポケット』を貼ってくれる人が増えるといいと思います。できれば100%設置が希望ですね」と話し、今後は町内会長や民生委員児童委員を通じて、書いたか貼ったかなどの声掛けや確認をすると同時に、書くことが難しい方には寄り添いながら設置を進めていくそうです。また、今後のお助けカードの更新を伝える取り組みも大切だと話します。

最後に澤田会長は「普段の生活、朝起きてみたら普段の生活のままであってほしい、ということが一番大事じゃないかと思うんですよ。そのためには、新しい道を作るとかじゃなくて、安心して住める環境づくりをしていきたいと思っています」と話されました。ここ数年、地区単位で地域の課題を見つけ、その解決策を住民自らが考え実行していく動きが起きています。そのような活動を後押しする黒部市公募型協働事業（浦

山地区が第1号認定)なども今年度から実施され、活動はより広がりを見せています。今回の浦山地区の取り組みは「互助・共助」の前に、住民一人ひとりがいざという時に備える、その

意識を高めるための「自助」を強めるしくみづくりです。今回の取材で「自分たちのまちを自分たちで良くしていく」そういった意識を地区の皆さんから感じました。

あなたを守る
命のポケット



同一世帯カード

氏名	性別	生年月日	電話番号	住所	備考
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

同居家族の情報を記入します。災害時には受付票になります。

お助けカード

氏名	性別	年齢	住所	備考
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

病気や薬、アレルギーなどの医療情報を記入します。

つくって食べて、笑って元気に！
外出のきっかけをつくる
介護予防入門教室

活動レポート

2月3日(金)、内山地区社会福祉協議会は、内山とちの里で介護予防入門教室を行いました。30名の参加者は、節分にちなみ、海苔を敷いた酢飯の上に玉子焼きやきゅうり、ブリやサーモンなど、思い思いの具材をのせた恵方巻きをつくり、山本秀治内山自治振興会長の「今年も1年無病息災で過ごしましょう！」の言葉を合図に恵方の北北西を向きながら一斉に食べました。初めて参加した住民は「普段顔を合わせない人とも話せて、とても楽しかった。また参加したい」と笑顔で話していました。

完成!



中央小6年生が
福祉への理解を深めました



1月25日(水)—中央小学校

19歳で車いす生活になられた講師の体験談を聞き「自分ができることをしよう」という呼びかけに児童93名と保護者は深くうなずいていました。

男性のための
料理教室を開催しました



1月25日(水)—田家公民館

生活習慣病を予防する野菜たっぷり料理といちご大福をつくりました。参加者等は協力し合い、手際よく進めていました。

来て見てヤンバイ映画館

開催時間:13:30から 入場無料

3月7日(火) 「幸せの黄色いハンカチ」
出演:高倉 健 倍賞 千恵子
場所 愛本公民館

今月の相談日

民生委員児童委員と心配ごと相談 行政相談員と行政相談 **ご予約不要**

黒部市福祉センター 3月14日(火) 13:30~15:30 (金屋464-1)
黒部市立中央公民館 3月 9日(木) 13:30~15:30 (宇奈月町浦山2100-2)

弁護士と法律相談 **予約受付3月1日より**

黒部市福祉センター 3月21日(火) 13:30~15:30
※お一人につき同じ相談内容の場合は3回までとさせていただきます。

富山県東部生活自立支援センター **予約受付3月1日より**

生活自立支援相談
黒部市福祉センター 3月13日(月) 10:00~11:30

イベントpick up!

元気づくり事業 黒部市社協杯
チャリティーパークゴルフ大会

平成29年 3月22日(水)
[時間] 9:00(8:30集合) 雨天決行
[場所] 黒部市おおしまパークゴルフ場
[定員] 100名(定員になり次第受付終了)
[参加費] 1,500円(昼食付き、お風呂入れます)
※一部は「あったか雪募金」に寄付いたします。
[対象者] 黒部市内に住む概ね60歳以上の方
[申込み] 申込書に必要事項記入の上、参加費1,500円と合わせて黒部市福祉センターまでお持ちください。
(申込書は、福祉センター・各公民館等にあります)
[締切り] 平成29年3月15日(水)まで

- ・昼食、表彰式は黒部市福祉センターで行います。
- ・総合の部、女子の部1・2・3位、飛び賞など数多くの賞品をご用意しています。
- ・大会は市パークゴルフ協会のルールに準じて行います。

お申し込みはこちら

黒部市社会福祉協議会 黒部市金屋464-1
TEL(0765)54-1082

黒部市福祉センター 利用時間/ 8:30~16:30

催し物と休館日のご案内

3月の催し物

3日(金) 囲碁・将棋大会(1日目) 9:30~	18日(土) 北川歌謡ショー 10:30~
4日(土) 日本海歌謡研究会歌と踊りの祭典 10:30~	19日(日) 歌謡パラダイスふれあいショウ 10:30~
8日(水) やまびこ発表会 10:30~	25日(土) こぶしカラオケ愛好会 10:30~
10日(金) 囲碁・将棋大会(2日目) 9:30~	26日(日) 黒部民謡友の会 民謡・民舞 10:30~
11日(土) 魚津カラオケ友好会歌謡ショー 10:30~	
12日(日) カラオケあえの風 10:30~	

休館日 毎週月曜日(6日・13日・20日・27日)

今月のクラブ

囲碁・将棋クラブ 金曜日(3日・10日・17日・24日・31日)

元気カラオケクラブ 木曜日(2日・9日・16日・23日・30日)

今月の湯
入浴時間 10:00~16:00

- 3月 1日(水)~ 5日(日) お花畑のお風呂
 - 3月 7日(火)~12日(日) アルカリ泉の湯
 - 3月14日(火)~19日(日) 酵素のお風呂
 - 3月21日(火)~26日(日) ココナッツオイルのお風呂
 - 3月28日(火)~31日(金) お花畑のお風呂
- 誕生日のお祝いに
センターの入浴券はいかがですか?
11枚綴り 3,000円

町内の会合や趣味の集まりに、黒部市福祉センターをご利用ください

お知らせ
1

ボランティア活動保険のご案内

ボランティア活動中のケガや思わぬ事故のための保険です。安心して活動をしていただくためにぜひご加入ください。

補償内容

傷害事故
ボランティア活動中に急激、偶然な外来の事故によりケガをした場合

賠償事故
ボランティア活動中の偶然な事故で他人にケガをさせたり、物を壊したときに法律上の損害賠償責任を負った場合

お申込み

黒部市社会福祉協議会(くろべボランティアセンター)
TEL(0765)54-1082 FAX(0765)52-2797

掛金が変わりました

基本Aタイプ	350円	基本Bタイプ	510円
天災Aタイプ	500円	天災Bタイプ	710円
補償期間 ※2 平成29年4月1日から平成30年3月31日まで			

- ※1 くろべボランティアセンターでは、上記の掛金に対し1人50円分の助成を行います。
- ※2 平成29年4月1日以降に加入の場合は、加入が完了した翌日から平成30年3月31日まで。

ふくし
スマイル
ワーカー

スマイル
Vol.39



病児・病後児保育室 くるみ
主任保育士

伊東 絵美子さん

Q.病児・病後児保育は、どのような仕事ですか?

A.保護者の勤務の都合で、家庭での保育が困難な病児中(病児)、または病気回復期(病後児)のお子さんを看護師・保育士等が一時的にお預かりし保育いたします。

Q.お子さんの過ごし方は?

A.病気のなりはじめや熱があるお子さんは、ソファや布団で体を休めながら症状や体調に合わせて遊びや休養をとり過ごします。回復期のお子さんは休息をとりながら保育所と同じように遊びを楽しんでいます。

Q.「くるみ」の利用方法は?

A.利用の前に空きがあるかを事前に電話で確認し、利用の受付をお願いします。必ず医療機関を受診し、診療情報提供書を医師に記入していただき、登録申請書・利用申請書と一緒に当日提出してください。

Q.心掛けていることは?

A.お子さん一人ひとりの思いや気持ちに寄り添い、安心して1日を過ごしていただけるよう、保育士3名、看護師2名それぞれの専門分野を生かし保育看護の充実に努めています。

お知らせ
2

平成28年度地域貢献活動事業
企業の社会貢献活動推進セミナー

企業のリーダーや関係者を対象に、地域貢献活動や企業内にて取り組む実践などを紹介し、「社会貢献」を行う理解促進と、地域や関係団体など幅広い連携を図り、企業の社会貢献の推進を目指すセミナーを開催します。

平成29年3月13日(月)

[時間] 15:00~17:00

[会場] ホテルアクア黒部

1. 基調講演(40分)
「企業の社員が行う社会貢献活動の役割」
講師:関西学院大学 橋川 健祐 氏
2. シンポジウム(40分)
コーディネーター:橋川 健祐 氏
パネラー
・共和土木株式会社 飛島 正洋 氏
地域の環境整備や清掃活動・社員の自主的活動など
・関西電力株式会社 魚住 仁司 氏
地域での取り組み、関西電力グループ活動など
3. 情報交換会(30分)

お申し込み・お問い合わせは

黒部市社会福祉協議会 くろべボランティアセンター
TEL 0765-54-1082



黒部市社会福祉協議会に
寄付をいただきました。
ありがとうございます。

- 黒部市地区ボランティア部会協議会 様
- 黒部市立桜井中学校 様



特集 自分の命を守るために —うらやま『命のポケット』—

地域の今を届ける密着レポート/外出のきっかけをつくる介護予防入門教室
写真レポート/中央小6年生が福祉への理解を深めました
連載/ふくしスマイル・ワーカー
etc.

📅 今月の表紙 わたしもお雛様になりたいな—かわいらしい雛飾りにニコニコしていました

うなづき

[場所] 黒部市宇奈月老人福祉センター

介護予防通所事業 生き生き倶楽部

時間/9:30~15:00
参加無料!
対象/65歳以上の方



※■は休館日

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	1	2	3	4
				おやつ作り	おやつ作り	
5	6	7	8	9	10	11
	自力整体	レクリエーション		自力整体	自力整体	
12	13	14	15	16	17	18
	バスハイク	レクリエーション		バスハイク	バスハイク	
19	20	21	22	23	24	25
	春分の日	脳トレ	脳トレ	健康体操A	健康体操B	
26	27	28	29	30	31	1
	健康体操C	健康体操C		脳トレ	脳トレ	

時間/10:00~
健康体操A・・・石田みどり先生
健康体操B・・・村田あゆみ先生
健康体操C・・・岡崎 明子先生
自力整体・・・稲田 清美先生



健康 ミニコラム 毎朝の白湯で水分補給と冷え性対策を!

朝、起きがけに白湯を飲むことで、内臓の機能や血液循環が高まり、新陳代謝がアップします。1日800mlを目安に飲みましょう。

【白湯の作り方】

やかんに水を入れて、10分程沸騰させた後、50~60℃になるまで冷まします。

お問合せは生き生き倶楽部の
担当:山内まで TEL.(0765)65-1820

福祉・ボランティアに関することは

黒部市社会福祉協議会

<http://www.kurobesw.com/>

●本所 黒部市福祉センター内
〒938-0022 黒部市金屋464-1
TEL.(0765)54-1082(代表) FAX.(0765)52-2797
TEL.(0765)57-1089(ケアセンター・ホームヘルプセンター)
Eメール kurobesw@ma.mrr.jp

●宇奈月支所(東部包括) 黒部市宇奈月老人福祉センター内
〒938-0862 黒部市宇奈月町浦山2111
TEL.(0765)65-1165 FAX.(0765)65-9533
Eメール tobu-houkatsu@kurobesw.jp

くろべ

[場所] 黒部市福祉センター

介護予防のための 元気はつらつ体操教室

時間/10:00~11:00
参加費/300円(入館料のみ)
対象/65歳以上の方



※■は休館日

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	1	2	3	4
			体操	健康体操	体操	
5	6	7	8	9	10	11
		体操	アロマ・ヨガ	体操		
12	13	14	15	16	17	18
		健康体操	健康体操		健康体操	
19	20	21	22	23	24	25
	春分の日	音楽療法	音楽療法	音楽療法	音楽療法	
26	27	28	29	30	31	1

時間/10:00~
健康体操・・・炭田 亮子先生
アロマ・ヨガ・・・村田あゆみ先生
音楽療法・・・畠山 悦子先生
体操・・・小森亜希子先生

編集後記

命のポケットを取材して、子どもの頃に母が学校のプリントや料理のレシピなどを冷蔵庫にマグネットで貼っていたことを思い出しました。台所は家族の健康を預かるところでもあります。冷蔵庫に医療情報を保管するという発想は、主婦が考えたのかもしれませんが。

編集 中野



【黒部市の人口】41,762人 【65歳以上の人口】12,517人 高齢化率 30.0%
H29.1.31 現在