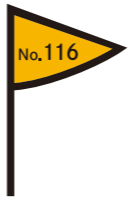


# 福祉 くろべ

# 11月

2015  
月



編集・発行 社会福祉法人黒部市社会福祉協議会 平成27年11月1日発行

この広報誌は一部共同募金の助成金により発行されています。



## 特集 「人生は、65歳からが楽しい。」

地域の今を届ける密着レポート／市内一斉街頭募金  
 地域のおしらせ／前沢地区カンナロードボランティア募集  
 連載／ふくしスマイル・ワーカー etc.

今月の表紙 宇奈月の紅葉——季節の変化とともに、木の葉が色づきはじまりました

### 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

2015 11月 ※は休館日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	バスハイク		バスハイク	バスハイク	バスハイク	
8	9	10	11	12	13	14
	健康体操C	健康体操A		健康体操C	健康体操B	
15	16	17	18	19	20	21
	折り紙教室	折り紙教室		折り紙教室	折り紙教室	
22	23	24	25	26	27	28
		健康体操A	健康体操A	健康体操C	健康体操B	
29	30	1	2	3	4	5
	買い物ドライブ					

時間/10:00~  
 健康体操A・・・岡崎 明子先生  
 健康体操B・・・村田 あゆみ先生  
 健康体操C・・・石田 みどり先生  
 折り紙教室・・・高山 三千江先生



### 読んで知く 健康 ミニコラム 知って、防ごうノロウイルス!

ノロウイルスは、下痢・嘔吐・腹痛を起こす感染性胃腸炎です。1年を通して発生しますが、毎年11月くらいから増加し始めて、1~2月が発生のピークとなります。

**予防ポイント**

- ①手洗い・・・30秒以上丁寧に洗う。
- ②加熱・・・食材は85度以上で1分以上加熱を。
- ③消毒・・・塩素系漂白剤・熱湯は有効、アルコールは効果がない。

汚染を広げないように個人の健康管理が大切です。ノロウイルスは経口感染、接触感染、飛沫感染するため、手洗いうがいを励行しましょう。

お問い合わ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  
**社会福祉法人 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.mrrr.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

2015 11月 ※は休館日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
				体操	健康体操	
8	9	10	11	12	13	14
		体操		健康体操	体操	
15	16	17	18	19	20	21
		ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	
22	23	24	25	26	27	28
		健康体操	健康体操			
29	30	1	2	3	4	5

時間/10:00~  
 健康体操・・・牧野 和子先生  
 ストレッチ・・・仁科 在重先生  
 体操・・・小森 亜希子先生



### 編集後記

今回の特集では、運動やボランティア活動を楽しんでおられる、たくさんの方々からお話をお伺いしました。それぞれの活動に打ち込む皆さんの姿は本当に輝いておられ、取材をさせて頂きながら一緒に身体を動かしていると、とても爽やかな気分になりました。そして気付いた脚の筋肉痛に、日頃の運動不足を反省…。

編集 西田



ちよこっと情報  
 [黒部市の人口] 41,712人 [65歳以上の人口] 12,409人 高齢化率 29.5%  
 H27.9.30 現在(外国人を除く)

特集

人生は、65歳からが楽しい。



2015年に「団塊の世代」が65歳を迎え、75歳に到達する2025年には、5人に1人が75歳という時代がやってきます。人口構造の変化に伴い、介護・医療費などの社会保障費が急激に増加していくことが懸念されています。

今回は、その団塊の世代である65歳前後の方々にスポットを当て、ふだんのくらしがしあわせなものになるように、大切な要素である「健康」や「生きがい」について考えたいと思います。

定年などを迎えられ、新たな人生の節目である65歳。皆さんは、これから先をどのように過ごされますか？



健康診断の結果がきっかけでウォーキングを始めた朝野さん

平均寿命と健康寿命

介護や介護予防に必要な費用を社会全体で支える介護保険制度の施行により、40歳から介護保険料を納めています。そんな中、厚生労働省の調査では、2014年の日本人の平均寿命は、男性が80・50歳(前年80・21歳)で世界3位と順位を上げ、女性は86・83歳(前年86・61歳)と3年連続長寿世界一を維持しています。その一方で、健康寿命は男性で71・19歳、女性で74・21歳(2013年調査)と平均寿命との差は男性で約9歳、女性で約12歳となっており、どのように生活の質を高め、健康寿命をどう延ばしていくかが注目されています。

やってみて  
見つけた楽しさ

黒部市総合運動公園でウォーキングをしていた朝野利雄さん(65歳)は、48歳の頃からランニングを始め、現在も体調や気分に合わせてながら、週に4日程のペースで継続しておられるそうです。「始めたきっかけは健康診断でいくつもの項目に引っかかってしまったことなんです。運動しなきゃと思って始めたんです。最初は1・5km走ってすぐ筋肉痛になりました(笑)。でも



いつも新しい発見があるそうです

続けていくうちに3km、6km、10kmとどんどん距離が伸びて面白さが増していった」と健康に気を遣って始めた運動が、気付いた時には趣味になっていったと話されます。「山の風景や紅葉など自然を感じたり、元気に遊びまわっている子どもたちの声を聴きながら、気ままに歩いたり走ったりできるのが楽しいですね。また、同級生が所属しているサークルからの声かけで、自分だけでは行かないところを仲間と一緒に走るのも、いい機会になっています」と生き生きと話してくださいました。

一緒にウォーキングに来ていた妻の睦子さん(60歳)は、「運動する

楽しいからこそ  
広めたい

三田市地区在住の浦田幹子さん(67歳)は昨年受講した、脳を活性化させる「脳トレニング」を普及していくリーダー養成講座をきっかけに、今年度から受講仲間とともに「くろべ脳トレクラブ」をボランティアグループとして立ち上げ、副会長を務めておられます。

「受講のきっかけはみんなそれぞれ自分のためだったり、家族のためだったんです。でも、実地研修をした時に『楽しかった』という声や笑顔をもらったことで、せっかく受けたから広めたいなと思ったんです。そういう思いを持ってみんなで立ち上げたグループだからこそ、一人ひとりが活動に積極的で、次の計画やアイデアがどんどん生まれ



「くろべ脳トレクラブ」副会長の浦田さん

てくるんですよ」とメンバー自身が活動を楽しんで話されます。活動のPRも積極的に行い、各地区や施設に向いて教室を開催しておられます。

「活動の中では、脳トレを『教える』というより、参加者を含めてみんなと一緒にできるというのがうれしいし、楽しんでますね。それに、参加したみなさんの笑顔や『久しぶりに鉛筆を持って、昔を思い出したわ』といった声が聴けたりするのも楽しみなんです」。

活動への思いを語りながらも、「実は私自身も講座を受け始めた時、漢字がパツと出てこなくて、繰り返し講座を受けるうちに思い出すスピードが上がったのを感じました」と自分にとっての学びにもなっているそうです。



活動レポート

黒部を想う募金が集まりました！  
赤い羽根共同募金  
街頭募金活動

10月3日(土)、7日(水)に黒部市内で街頭募金活動を行いました。募金をいただいた皆さん、また活動場所を提供していただいた店舗の皆さんのおかげで多くの募金が集まりました。ありがとうございました。  
10月1日～12月31日の間、「じぶんのまちを良くするしくみ」をスローガンに赤い羽根共同募金運動を行っております。黒部で集まった募金の70%は黒部の町を良くするために使われます。  
引き続き、皆さんのご協力をよろしくお願い申し上げます。

募金総額  
**177,401円**  
多額の募金  
ありがとうございました



赤い羽根共同募金



これからをどう過ごすか

2025年から社会保障費の急激な増加が見込まれる中、国は、高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、医療・介護・介護予防・住まい・生活支援を一体的に受けられる支援体制「地域包括ケアシステム」を実現することを目標としています。そこには地域住民の力が大きな要素として含まれており、お互いに支えたり、支えられたりとの関係を築き、それぞれが順番と役割を持ち、地域に居場所を作っていく必要があります。



「くろべ脳トレクラブ」での講座の様子

うことではなく、自分の楽しみや生きがいを見つけ、活動していくことで、新たな仲間や居場所、楽しみながら誰かの支えになるという役割が生まれてきます。  
今だけではなく、これから先をどう過ごしたいかということをイメージし、一人ひとりが生き生きと過ごせる居場所や役割を持つていくこと。それがふだんの暮らしをしあわせにしていけるための大切な要素でもある「健康」や「生きがい」へとつながり、結果的には介護予防や健康寿命が延びるということにもつながっていくのではないのでしょうか。

写真レポート  
2

被災地へ支援を



9月18日(金)―黒部市福祉センター

台風18号等による被災地支援として、高本一恵代表をはじめ市内の有志で災害義援金を募り、市共同募金委員会を通じて茨城県へ寄付を行いました。

写真レポート  
1

日曜大工の腕前を發揮!



9月11日(金)―黒部市福祉センター

製作したプランターカバーは黒部市福祉センター前に並んでいます。ぜひご覧ください。

材料を船屋木材様よりご提供いただきました。ありがとうございました。



自分らしく暮らせる  
地域をめざしています!



くろべ脳トレクラブ

ふだんの  
くらしを  
しあわせに



来て見てヤンバイ映画館

開催時間:13:30から 入場無料

11月10日(火)	「眉山」 場所 三日市公民館
11月17日(火)	「男はつらいよ 寅次郎紅の花」 場所 中部公民館(前沢)
11月18日(水)	「武士の家計簿」 場所 若狹ふれあいセンター
11月24日(火)	「昭和残侠伝 唐獅子牡丹」 場所 浦山交流センター

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 黒部市福祉センター 11月10日(火) 13:30~15:30 (金屋464-1) 黒部市立中央公民館 11月12日(木) 13:30~15:30 (宇奈月町浦山2100-2)	ご予約不要
弁護士と法律相談 黒部市福祉センター 11月17日(火) 13:30~15:30	予約受付11月2日より
富山県東部生活自立支援センター 生活自立支援相談 黒部市福祉センター 11月16日(月) 10:00~11:30	予約受付11月2日より

イベントpick up!

地域で取り組む 防災・減災

災害が起きた時、私たちはどのように助け合って行動したらいいのでしょうか?自分たちのまちは自分たちで守る。そのためには日頃の心構えが必要です。今回の市民大学講座では、体験談をもとにお話を伺います。

平成27年 11月7日(土) 13:30~15:00

[場 所] 黒部市立中央公民館

[講 師] 日本NPOセンター事務局次長 情報部門長

坂口 和隆 氏

※都合により、講師変更になりました。

主催: 黒部市立中央公民館  
共催: 黒部市老人クラブ連合会  
社会福祉法人黒部市社会福祉協議会

入場  
無料

お問い合わせ  
黒部市立中央公民館 TEL.0765-65-1810  
休館日:月曜日・11月4日



催し物と休館日のご案内

黒部市福祉センター 利用時間/ 8:30~16:30

11月の催し物

1日(日)	カラオケあえの風 発表会	10:30~
7日(土)	あおいバラサークル	10:30~
8日(日)	秋桜カラオケ歌謡ショー	10:30~
14日(土)	カラオケうた仲間	10:30~
15日(日)	藤間流華松会(踊り)	11:00~
21日(土)	フラサークル・イリマフラダンス 発表会	11:00~
22日(日)	北川歌謡ショー	10:30~
29日(日)	カサブランカ愛好会	10:30~

休館日 毎週月曜日(2日・9日・16日・23日・30日)・4日

12月の催し物

5日(土)	さくらカラオケ愛好会	10:30~
6日(日)	はまなすカラオケ&踊笑の会	10:30~
12日(土)	魚津カラオケ友好会	10:30~
13日(日)	YKK社友会歌謡同好会	10:30~
19日(土)	年越しまつり	
20日(日)	日本海歌謡研究会 発表会	10:30~

休館日 毎週月曜日(7日・14日・21日)・24日・28日~31日

※12月24日(木)は天皇誕生日の振替休館となります。  
※12月28日(月)~1月4日(月)は年末年始休館となります。

今月のクラブ



囲碁・将棋クラブ  
毎週金曜日(6日・13日・20日・27日)



元気カラオケクラブ/健康麻雀クラブ  
木曜日(12日・26日)健康麻雀は5日・19日も開催

今月の湯

入浴時間 10:00~16:00

- 11月 1日(日)~ 8日(日) ... アロエの湯
- 11月10日(火)~15日(日) ... 紅葉の湯
- 11月17日(火)~22日(日) ... みかんの湯
- 11月24日(火)~29日(日) ... ローヤルゼリーの湯

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



11月26日、27日のサミット開催が近づいてきました。  
市内から250名、市外から200名、そして全国各地から600名の総勢1,000名を超える方々がここに黒部に集結します。  
「自分たちのまちは自分たちで良くしていく」住民主体、つまり住民が主人公となり小地域単位の福祉活動に関心を持ち、まちづくりに参加していくための学びと交流の場がこのサミットです。  
ご参加の皆さんが、来てよかった!と感じてもらえる最高の場を実行委員、企画運営委員で準備しています。それでは皆さん、宇奈月温泉でお待ちしています!

ついにサミット開催!

第9回  
全国校区・小地域  
福祉活動サミット

活動  
レポート

vol.6

ふくし  
スマイル  
ワーカー

スマイル  
Vol.23

医療法人社団 友愛病院会  
黒部温泉病院  
介護福祉士

小路 亜紀乃さん(41)

食事・入浴・排泄の介助を行い、  
レクリエーションの実施に携わる



笑顔で過ごしてもらえよう、  
私自身も笑顔で

患者さんが安心して過ごせるように、「毎日の明るい挨拶と声かけを大切にしていますね」と仕事への思いを語る小路さん。しかし、昔から介護の仕事に関心があったわけではないそうです。「26歳の時、母が介護福祉士だったこともあって、初めて介護の仕事を経験したんです。その後全く別の仕事も経験していった時に、自分が介護の仕事にやりがいを感じてたことに気付いたんです」。そうして8年前から現在の職場に勤め、「感謝の言葉や、自分のことを待っていてもらえるのが嬉しいし、今すごく楽しいんです」とやりがいを語る笑顔が輝いていました。



お知らせ

みんなで育てよう!  
花いっぱいのもちづくり  
~カンナロードin前沢~

前沢地区自治振興会及び各種団体、ボランティアグループの皆さんと花が咲き終わった球根を掘り起こし、イモ穴へ貯蔵するお手伝いをしませんか?

平成27年11月23日(月)  
8:30(受付)~11:30

[集合場所] 前沢公民館

[対 象] 一般市民(小学生以下は原則保護者同伴)

参加  
無料

お申し込み・お問い合わせ

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

