

福祉 くろべ

6月

2015



[編集・発行] 社会福祉法人 黒部市社会福祉協議会 平成27年6月1日発行

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



日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
	口腔教室	口腔教室		口腔教室	口腔教室	
7	8	9	10	11	12	13
	健康体操C	健康体操A		健康体操C	健康体操B	
14	15	16	17	18	19	20
	バスハイキング	バスハイキング		バスハイキング	バスハイキング	
21	22	23	24	25	26	27
	健康体操C	健康体操A		健康体操C	健康体操B	
28	29	30	1	2	3	4
	レクリエーション	レクリエーション				

※■は休館日

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

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



健康 ミニコラム 食中毒にご用心! ～日頃の健康管理にも配慮を～

暑くてじめじめした時期は「食中毒」に注意が必要です。同じ食品を食べても発症するかはその人の健康状態に左右されます。抵抗力が弱い人や、過労や睡眠不足で体が弱っているときは要注意です。規則正しい生活を心がけましょう!

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



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

※■は休館日

時間/10:00~
音楽療法・・・畠山 悦子先生
健康体操・・・樋口 瞬先生
体操・・・小森亜希子先生



編集後記

不安な時や辛い時に支えになるのは、自分を気にかけてくれている人たちのさりげない一言だったりしますよね。
わたしも普段お世話になっている人に、ちゃんと感謝の気持ちを伝えたいと思います。
…そういえばもうすぐ『父の日』ですね!!

編集 西田



[黒部市の人口] 41,792人 [65歳以上の人口] 12,305人 高齢化率 29.3%
H27.5.1 現在(外国人を除く)

特集 「ようこそ、このまちへ ～初めて暮らす人から見える黒部～」

地域の今を届ける密着レポート/笑顔があふれた春のバスハイキングツアー
イベントpick up!/声で情報発信!音訳ボランティア養成講座
連載/ふくしスマイル・ワーカー etc.

今月の表紙 朝の集団登校 — 毎日変化する景色を眺めながら登校しています

この広報紙は一部共同募金の助成金により発行されています。



特集

ようこそ、このまちへ 初めて暮らす人から見える黒部

昔から黒部に住んでいる人にとっては、当たり前前の黒部での暮らし。

しかし今、北陸新幹線の開業や企業の本社機能の一部移転などを契機に新たな人の流れが起きつつあり、黒部で暮らす人にも変化が出てきました。

黒部で新しい生活を始める人は、このまちをどのよう感じるのでしょうか。

今回の特集では新しい目線から黒部を知るために、実際に黒部に移住されたご家族にお話を伺いました。



黒部を選んだきっかけ

4月に東京から家族4人で引越してきた田尻佳史(たじりよしふみ)さんは、認定特定非営利活動法人日本NPOセンターの常務理事で、東京をはじめ、震災支援で東北や全国各地を飛び回っています。

「家族と約束したんですよ。月の半分は黒部にいる！」と(笑)。移住先に黒部を選んだ一つに北陸新幹線が繋がって圧倒的に交通アクセスが良くなったことがありますね。移動に不便は感じません。だからこういう仕事の仕方でもできると思うんです」。

移住するまでの不安

黒部での生活を以前から描いていた佳史さんに対して、妻の結子(ゆいこ)さんが黒部へ移住することを決断できたのは今年に入ってからだったと話します。

「3年前、夫が黒部に移住するって言い出したんですよね。最初はホントに!?どうして黒部に?そう思いながらも移住に向けて去年から何回か黒部に通いました。子どもの就学のこと、医療のこと、地域のことなど心配なことがいっぱいありました。引越す前に、インターネットで医療の口コミや地域情報を探したんです。でも全然出てこなくて。インターネットに情報がないとなると、困るなあと思いました」と実際に来てみるまでは、生活の情報を得ることに難しさを感じたそうです。

不安を解消したのは人のつながり

「私が移住を決断してからは夫の知り合いが親身になって暮らすために必要な情報を教えてくれたりと、人がみんなやさしくてすぐに安心しました。なんでも教えてくれるし、助けてくれる。特に住む場所については不動産屋に相談してもなかなか見つかりませんが、地域の方からの情報でお貸

黒部で暮らし始めてから 見えてきたもの

「実際に住み始めてからも、大家さんや近所の方がよく声をかけてくれるんです。さりげなく地域のことを教えてくださったり、ゴミをステーションへ運んでいたら『乗せてかれ〜』って言って持って行ってくださったり。東京じゃそんなことなかったのです」。

『地域の皆が応援しているよ』って、気持ちを言葉にして伝えてくださるのも嬉しいですね」と、安心して生活できるのは地域のことや分からないことを聞ける存在のおかげだと話します。

「地域でも自治会の説明会を新しく来た二家族のためだけに開いてくださった。東京では会長をどこの誰がやっている

のかもよく分からなかったし、役も順番に回っているイメージだったんです。でも黒部では形だけじゃなくて役員同士の仲が良く、そんな姿を見聞きして地域のつながりの強さを感じた時に、ここで暮らしていくことに安心感を得られましたね。あと、みんな朝の時間が早いですね(笑)。でも、一日の始まりが早くなったことで、それに慣れてくると生活が東京に居た時みたいにあくせくしてなくて、心に余裕が持てるようになりました」。

心の余裕が生まれたことで子どもとの関係性が良くなり、ぶつかることが減ったそうです。



移住してから地域の人や子どもとの関わり方が変わったと話す結子さん



東京から黒部市に移住された田尻佳史さん

誰もが安心して暮らせるまちへ

長年暮らしている人たちにとっては普段何気なく思っている地域の習慣や生活に関わる情報も、見知らぬ土地で初めて暮らす人にとっては「知りたいこと」であり、それをどこで誰に聞いたら良いかすら分からなければ、生活する上での「不安」になります。しかし、気軽に声をかけられる近所の人や困った時に聞ける存在、知る機会があるだけで、それは暮らす上での安心感へとつながります。誰もが安心して暮らせるまちにしていくなかで、第一歩は、当たり前の挨拶や声かけから始まる、「人とのつながり」なのではないでしょうか。

私たち社会福祉協議会は、「誰もが安心して暮らせるやさしい福祉のまち」を目指しています。そして、「誰もが」の定義には今住んでいる人たちだけではなく、これから住もうとしている人やその家族も含めていく必要があると思います。

他県や都市からの人の流れ、またグローバル化による世界からの人の流れも起り得る中、10〜20年先、未来を見据えたまちづくり、地域のこれからを考えていくことが必要なのではないでしょうか。

新たな人の流れを受け止められる環境を整える

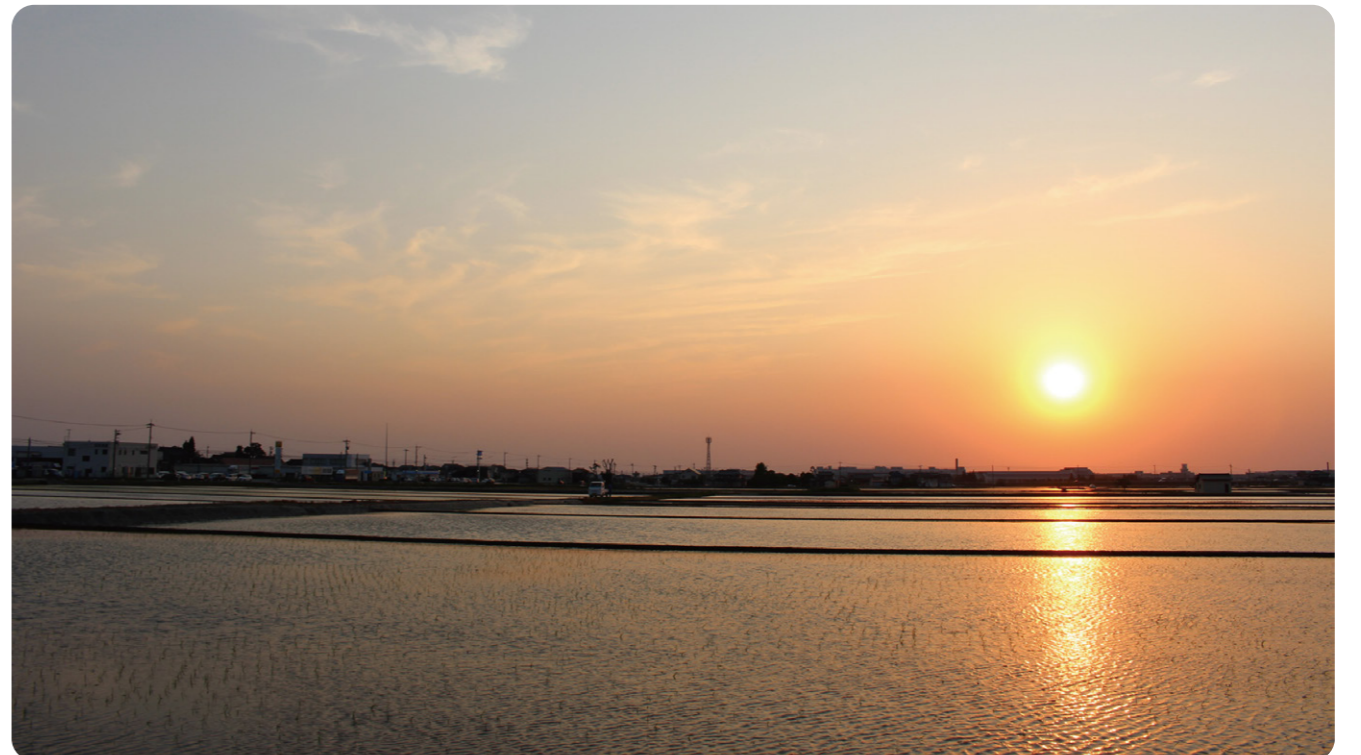
黒部市は、平成18年から現在まで人口と年間出生数は減少している一方で、世帯数は約580世帯増加しています。また、ここ9年間で黒部市から転出した人の数は12,592人、転入した人の数は12,234人で、年間で平均すると約2,800人が転入出しています。(黒部市住民基本台帳より)

「少子高齢化」「人口減少」「消滅可能性都市」などネガティブな話題が多い地方都市ですが、ここ黒部では北陸新幹線の開業に伴う首都圏とのアクセス向上や企業の本社機能一部移転などにより、新たな人の流れに期待する声を多く聞きます。しかし一方で、新幹線によるストローク現象(※)による都市部への人口流出の可能性にも目を向ける必要があります。

新たな人の流れをチャンスとして捉え、安心して仕事や子育てをしながら暮らし続けられる環境を整え、移住や定住という選択肢も見えてくるのではないのでしょうか。

※「ストローク現象」：地域の拠点となっていた小都市が大都市の経済圏に取り込まれ、ヒト・モノ・カネが大都市に吸い取られる現象。

黒部の良さを活かしたまちづくりを目指します



活動レポート

新しい発見で元気はつらつ！ 元気はつらつ体操教室 春のバスハイキング

4月の中旬に「黒部宇奈月温泉駅」&「魚津水族館」へバスハイキングに行ってきました。

黒部宇奈月温泉駅では、自動改札機や『はくたか』に驚いたり感動しておられました。新幹線が到着するたびに、手を振りました。魚津水族館では、アザラシの赤ちゃんやお魚とふれあいました。昼食では、あまりのボリュームに「食べられるかしら」と言っておられた方も、食後にはお皿がピカピカでした。皆で食べる食事は、本当に楽しくて賑やかです。

元気はつらつ体操教室では、介護予防を目的とした65歳以上の方を対象に、体操だけではなくバスハイキングや運動会、クリスマス会などさまざまな行事を企画しています。無理なく動いて、笑って、元気に若々しく過ごしませんか。

pick up! 新しいホームでにっこり記念写真



元気はつらつ体操教室に参加しませんか？教室の開催については8ページをご覧ください。

「行ってこられ〜」とはくたかに手を振る皆さん

写真レポート 2

地域を彩る カンナの植え込み



5月6日(水)―前沢公民館近辺

ボランティアの方を中心に総勢約200名でカンナの球根の植え込みを行いました。

写真レポート 1

音沢地区社協 春のお花見会



4月15日(水)―墓の木自然公園近辺

23名の参加者でお花見や食事を楽しんだ後、体操とカラオケで盛り上がりました。

来て見てヤンバイ映画館

開催時間:13:30から 入場無料

6月24日(水) 昭和42年作品「夕 笛」
出演:舟木 一夫 本間 千代子
ある城下町の「椿屋敷」に住む美しい娘、若菜のもとへ高校生の島村雄作が庭に咲く椿をもらいに来たことからふたりの間に愛が芽生え始める。
場 所 音沢公民館

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 6月 9日(火)13:30~15:30
黒部市立中央公民館 6月 11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6月1日より**
黒部市福祉センター 6月16日(火)13:30~15:30
- 東部生活自立支援センター巡回相談 **予約受付6月1日より**
黒部市福祉センター 6月15日(月) 10:00~11:30
相談内容: ・今後の仕事や生活に不安がある
・金銭面で生活に困っている など

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

6月の催し物

- 9日(火) こぶしカラオケ愛好会 発表会 10:30~
- 20日(土) 北川歌謡ショー 10:30~
- 25日(木) 元気カラオケクラブ・布施谷カラオケ合同発表会 10:00~
- 27日(土) YKK社友会歌謡同好会 発表会 10:30~

休館日 毎週月曜日(1日・8日・15日・22日・29日)

※6月7日(日)・13日(土)・14日(日)・21日(日)・28日(日)・7月5日(日)は敬老会開催のため入浴のみの入館となります。

7月の催し物

- 4日(土) さくらカラオケ愛好会 発表会 10:30~
- 11日(土) カラオケうた仲間 発表会 10:30~
- 12日(日) カサブランカ愛好会 発表会 10:30~
- 18日(土) 華の会 10:30~
- 19日(日) 魚津カラオケ友好会 発表会 10:30~
- 25日(土) こぶしカラオケ愛好会 発表会 10:30~
- 26日(日) 高山舞踏研究会 発表会 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 26日(金)はミニ大会(夏場所) 5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)
- 元気カラオケクラブ/健康麻雀クラブ 11日(木)・25日(木)

今月の湯

入浴時間 10:00~16:00

- 6月 2日(火)~ 7日(日).....緑茶の湯
 - 6月 9日(火)~ 14日(日).....プラチナナノコロイドバス
 - 6月 16日(火)~ 21日(日).....トマトの湯
 - 6月 23日(火)~ 30日(火).....もぎたてオレンジバス
- 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

イベントpick up!

音訳ボランティア養成講座

平成27年 6月25日(木)~7月23日(木)
13:30~15:30
[会 場]大布施公民館 第一研修室

「音訳」とは、目で「見る」情報を得られない視覚障害者の皆さんのために耳から得る「音」で情報を届けることです。黒部リーディンググループと共に、音訳ボランティアの担い手になりませんか。

講座内容

6月25日(木)	開講式 音訳とは・視覚障害者理解
7月 2日(木)	正しく読む(伝える)とは? など
7月 9日(木)	補足・活字符号のある文章の読み方
7月16日(木)	写真、表、図などの読み方 など
7月23日(木)	録音・編集 閉講式

申し込み先はくろべボランティアセンター(TEL.54-1082)

養成講座

全5回
無料

お知らせ 2

第10回 黒部市社会福祉大会

大会について詳しくは来月号でご紹介いたします
平成27年 7月11日(土) 13:30~(予定)
[会場] 黒部市国際文化センター「コラーレ」
カーターホール

大会は赤い羽根共同募金の助成金を受けています。



ふくしスマイルワーカー

Eisac 株式会社
デイサービスリハトレ中新
管理者/機能訓練士

開澤 結城さん(41歳)

ストレッチ運動の指導や
マッサージなどで身体的機能の
維持・向上を助ける



スマイル
Vol.18

その人らしく暮らせるように 予防の大切さを伝えたい

中学時代、柔道の外部講師に憧れ柔道整復師を目指したと話す開澤さん。10年間営んだ接骨院を建て替え、現在はデイサービスとしてマッサージやストレッチなど一人ひとりに合わせた機能訓練を取り入れています。

そのきっかけとなったのは『予防は最大の治療』という言葉に出会ったこと。「病気や痛みは予防できる」という思いを持ち訪れた、予防を取り入れた福祉施設に感銘を受け、介護保険サービスとして「予防」に取り組むことを決意したそうです。

利用者のなかには、身体を動かすことで痛みや後遺症などの症状が改善した方や精神的に安定した方もいるそうで、「『自分にはまだ早い』と思っている方にも早くから取り組むことで、健康寿命を延ばしてもらいたい」と話す笑顔に、力強さを感じました。

お知らせ 1

県広報とやま「点字版」を貸し出します

県広報とやまの「点字版」は目の不自由な市民の皆さんのために毎月発行されています。

ご家族関係者の方へ
貸し出しは黒部市福祉センター窓口で行っています。
お気軽にお申し出ください。

あったか雪募金

おかげさまで、今年も雪で困る皆さんの役に立つことができました。ありがとうございました。

平成26年度募金総額	法人募金 10,000円
	職域募金 3,727円
230,246円	個人募金 23,000円
	その他の募金 193,519円

平成27年1月1日から3月31日まで期間を拡大して行った赤い羽根共同募金「あったか雪募金」。たくさんの皆様に募金と雪かき支援をご協力いただき、本当にありがとうございました。



地域福祉のために

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した。

- 故 柳澤 道男様(浦山)
- 黒部市立中央小学校 児童会様