

# 福祉 くろべ

# 3月

No.120

2016



【編集・発行】 社会福祉法人黒部市社会福祉協議会 平成28年3月1日発行

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。

## 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
28	29	1	2	3	4	5
		季節行事		季節行事	季節行事	
6	7	8	9	10	11	12
	バスハイク	バスハイク		バスハイク	バスハイク	
13	14	15	16	17	18	19
	自力整体	自力整体		自力整体	自力整体	
20	21	22	23	24	25	26
		レクリエーション	レクリエーション	健康体操A	健康体操A	
27	28	29	30	31	1	2
	健康体操B	健康体操B		レクリエーション		

時間/10:00~  
 健康体操A・・・石田 みどり先生  
 健康体操B・・・岡崎 明子先生  
 自力整体・・・稲田 清美先生



### 「歩く」ことが脳にも効く!

3月に入りましたが、まだまだ寒い日が続きますね。そろそろ冬の間の運動不足が気になる方も多いのではないのでしょうか? 天気の良い日は、無理なくできるウォーキングがおすすめです! 歩くことで、血液が足元から頭の先まで流れ、血流がよくなり、脳が活性化します。ウォーキングは、運動不足解消や認知症予防にも効果があるので、一石二鳥です!



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.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
28	29	1	2	3	4	5
			体操	体操		
6	7	8	9	10	11	12
		体操			体操	
13	14	15	16	17	18	19
		音楽療法	音楽療法	音楽療法	音楽療法	
20	21	22	23	24	25	26
		自力整体	自力整体	自力整体	自力整体	
27	28	29	30	31	1	2

時間/10:00~  
 音楽療法・・・畠山 悦子先生  
 自力整体・・・稲田 清美先生  
 体操・・・小森 亜希子先生



## 編集後記

「災害は忘れた頃にやってくる」という言葉のように、時間の経過とともに記憶も意識も薄れていってしまいます。だからこそ、時には思い出して点検することも大切ですね。これを機に、私ももう一度「くろべ防災Book」を見ながら備品や対策を見直してみます!

編集 西田



[黒部市の人口] 41,625人 [65歳以上の人口] 12,453人 高齢化率 29.7%  
 H28.1.31 現在(外国人を除く)

## 特集 「いざ」に備える

地域の今を届ける密着レポート/地域リーダー養成研修会を開催

地域のおしらせ/ボランティア活動保険のご案内

連載/ふくしスマイル・ワーカー

etc.

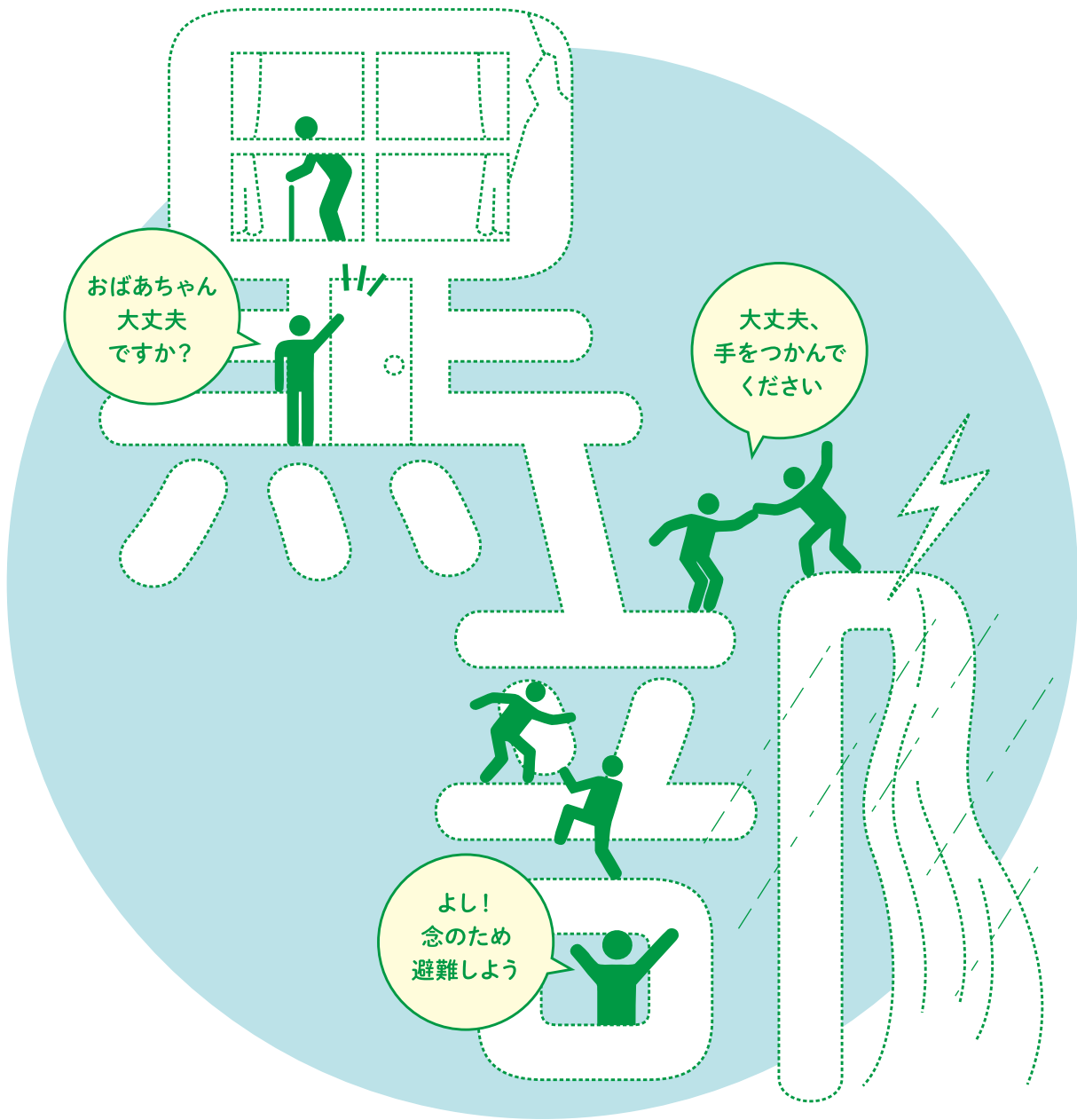
📄 今月の表紙 待ちどおしい春——冷える窓辺で体をまるめ春を待つ猫



【保存版】  
くろべ防災Book付き

特集

「いざ」に備える



備えるための情報

黒部市では災害に関して、土砂災害や津波、河川氾濫が起きた際のハザードマップや地震の揺れやすさを表した地図などをホームページ上で公表しています。また、平成23年度からは緊急情報メールによる火災・災害情報の配信、平成24年度からは希望する全世帯への防災ラジオの設置(※1)を行うなど、さまざまな情報の整備が進められています。

「福祉くろべ」においても、毎年3月号には災害時に慌てないよう備えておくべき非常時の持ち出し品や避難場所、被害を最小限にとどめるための安全対策などを掲載した「くろべ防災Book」を差し込んでいます。毎年少しずつ改訂を行いながら、更新した情報を常に手元に備えておけるよう、発信し続けています。

災害時に働く心理

さまざまな情報が発信され、災害時に備えておく物の準備や危険箇所・避難場所の想定、避難時に重要な情報のより早い入手などが可能になってきているものの、こういった情報は最終的に活用されなければ身の安全を守ることはなりません。

記憶に新しい平成27年9月の鬼

怒川流域の災害では、避難指示が出ていることは分かっているながらも、自宅等にとどまった人が半数近くいたとの報道もありました。最終的に命を守る上で重要な「避難」について、「危険だと思えば逃げる」というのは当たり前の行動のように思えますが、防災心理学では、普段と違う異常な出来事があった時「まさかここまででは来ないだろう」ときつと自分の家は大丈夫「今までそんなことなかったし、今回も何とかなる」と捉え、心の平穏を保とうとする心理が働くことが分かっています。

また、今までに経験のない異常事態が突然起こると、周囲の人々の行動に左右されてしまうこともあります。どうして良いか分からない時、つまり判断に迷った時には「周囲の人と同じ行動をとれば安全」という心理に陥るとい傾向があります。

地域の防災

災害発生時に起こり得ることを踏まえながらも、私たちはどのように防災に向き合い、備えればよいのでしょうか。

黒部市内の各地区において防災や災害時の救援に携わる、消防団の分団長を務める石田地区・紙谷晃一(かみやこういち)さん、三日市地区・伊東憲一(いとうけん

いち)さん、東布施地区・山田隆一(やまだたかかず)さんに、取り組みや現状についてお話を伺いました。



三日市地区 伊東分団長、黒部消防署 平田警防課長

各分団においては、防災訓練などをとおして避難場所・避難経路の確認や、誰が誘導するのかといった命令系統が整いつつあり、さらに連絡体制や無線機器の整備により、分団の機動力も高まっていると話されます。

そんな中、昨年初めて地区の防災訓練を行った東布施の山田分団長は「やっぱり地域の中で参加するように、もっと呼びかけをしていかなくちゃいけないな」と声をかけ合って集まるというのも大事

甚大な被害をもたらした東日本大震災の発生から5年。日本各地で地震や土砂崩れ、河川の氾濫など、さまざまな自然災害が毎年のように起きています。いつどこで起きるか分からない災害に対して、あなたはどのように備えていますか？

今回の特集では、自身や家族を守るための「備え」について考えます。

だし、やってみると改善が必要な点にも気付くことができる。改めて感じました」とやってみることで得られる気づきや点検の意義は大きいと話されます。伊東分団長は、そういった機会に自主的に参加する人はするが、しない人はしないという現状について「避難訓練に限らず、地区の集まりに参加する人は顔なじみがいるけども、参加しない人に関しては、だんだんその人の家のことも分からなくなるんです。顔を合わせた時に、色々な話をすることで、家族が『うちのばあちゃん見といてね』といった話をしていくかどうかが大切だと思えますね」と、日頃からつながりを築いておくことの大切さを感じておられます。



石田地区 紙谷分団長、東布施地区 山田分団長



紙谷分団長も「設備や道具、備蓄といった備えは大体この地域もできているんだけど、最後『命を守る』という時に、今後重要なのはソフトの面。いざとなった時にあの家には子どもたちがいるよとか、脚が不自由だとか、寝たきりの高齢者がいるよということを把握できるように、家族や地域の人たちがそういうのを密にしないといけないと感じますね」と口をそろえます。また、気象情報から水害・雪害が予想される時には分団として早めに対応する中、「もちろん被災のため、逃げるための手助けはするけども、最後はやっぱ『自分』なんです。一人ひとりがどうしておくのが重要で、自分が逃げるのか逃げないのか、誰かに連絡するのか、情報をどこから得るのか、決めておかないといけない。自分で逃げるのが難しいければ、言いづらいつと隠すのではなく、ちゃんと周囲に伝えれば、地域としても把握して備えておくことができるんです」と最終的には一人ひとりの「意識」が重要であるとお話していただきました。

**意識が変われば  
行動が変わる**

地震や台風による被害が比較的少なく、自然災害に強いと言われる

ている富山県。普段は災害に対して「備えよう」という意識がなかなか高まらないのも事実です。情報があっても、災害が起きる前に備えるのか、備えないのか。情報があり準備が整っていても、いざ災害が起きた時に逃げるのか、逃げないのか。いずれも、選ぶのは自身です。そして、災害時に抱きやすい心



みなさんの安全を守ります

理も知った上で、どう備えるのか考えなければなりません。「みんなが逃げてないから大丈夫」ではなく、声をかけ合い「みんなが逃げよう」に変える。避難して、被害がなければ「避難しなくてもよかったな」ではなく、「被害がなくてよかった」とみんなが安全な場所まで胸をなでおろす。家族で、地域でコミュニケーションをとることで、

日頃からつながっておく。まずは、一人ひとりの「意識」を変えることが重要な「備え」になります。そして、みんなの意識が変わっていけば、自分の、家族の、地域の安全・安心、災害への備えにつながっていくのではないのでしょうか。

(※1)自己負担金1,000円が必要。黒部市内の設置率は63.2%(平成27年11月末現在)。

**雪に備える  
市内一斉雪かきDAY**

大雪の時には、高齢者世帯や障害者世帯などでは除雪困難に陥る場合があります。黒部市社会福祉協議会では、除雪困難な世帯を地域で支援する体制を築くために、毎年実施地区と協力しながらボランティアを募り、除雪活動に取り組んでいます。平成24年度から平成26年度までは東布施地区にて開催し、本年度は2月20日(土)に内山地区にて開催しました。(詳細は4月号に掲載予定)



**活動レポート**

**地域リーダー養成研修会を開催  
楽しく活動が続けるコツを学びました!**

平成28年2月2日(火)黒部市国際文化センターコラーレにて、「平成27年度地域リーダー養成研修会」を開催し、市内ボランティア団体をはじめとした福祉活動関係者105名が参加しました。敬和学園大学専任講師の川本健太郎氏をお招きし、ボランティアや福祉活動を行うことの意義や、共感を得ながら仲間作りを進めるコツについてわかりやすくお話していただきました。

また、後半のパネルディスカッションでは黒部リーディンググループ会長村瀬靖子氏、田家地区ボランティア部会長吉村喜久子氏が登壇し、日頃の活動について報告をしていただきました。参加者からは活発な質問や意見も聞かれ、ボランティア活動を進める上での課題点や解決策について皆で考えることができました。



真剣に聞き入る参加者の皆さん



パネルディスカッションで日頃の活動を発表しました

**写真レポート  
2**

**色鮮やかな弁当と  
温もりを届けました**



1月21日(木)―村椿公民館

地区ボランティア部会ほか15名でお弁当を作り、80歳以上の一人暮らしの方など40名に、温かな言葉を添えて届けました。

**写真レポート  
1**

**荻生地区シルバー談話室  
を開催しました**



2月2日(火)―荻生の館

27名が参加し、懐かしい映画を楽しんだあと、ストレッチ体操で筋肉をほぐしました。和やかな雰囲気皆さんの顔もほころんでいました。



**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1日(火)	「わが母の記」 出演:役所 広司 樹木 希林 場所 愛本交流館
3月3日(木)	「RAILWAYS」 出演:中井 貴一 本仮屋 ユイカ 場所 下立まちおこしセンター

**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 **ご予約不要**

黒部市福祉センター 3月 8日(火)13:30~15:30  
(金屋464-1)  
黒部市立中央公民館 3月10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15日(火)13:30~15:30

富山県東部生活自立支援センター  
生活自立支援相談 **予約受付3月1日より**  
黒部市福祉センター 3月14日(月)10:00~11:30

**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

**3月の催し物**

4日(金) 囲碁・将棋大会(1日目) 10:00~	19日(土) 歌謡パラダイスふれあいショー 10:30~
5日(土) 魚津カラオケ友好会歌謡ショー 10:30~	20日(日) 黒部民謡友の会 民謡民舞 10:30~
6日(日) カラオケあえの風 発表会 10:30~	26日(土) こぶしカラオケ愛好会 発表会 10:30~
11日(金) 囲碁・将棋大会(2日目) 10:00~	27日(日) 日本海歌謡研究会 歌と踊りの祭典 10:30~
12日(土) カラオケうた仲間 発表会 10:30~	<b>休館日</b> 毎週月曜日(7日・14日・21日・28日)
13日(日) みまもり交流会 10:30~	※4月の催し物予定は次号にてお知らせいたします。
16日(水) カラオケやまびこ会 10:30~	

**今月のクラブ**

**囲碁・将棋クラブ** 金曜日(4日・11日 囲碁・将棋大会) ※要申し込み  
**元気カラオケクラブ** 木曜日(10日・24日)

**今月の湯**

入浴時間 10:00~16:00

3月 1日(火)~ 6日(日) …… アロエの湯  
3月 8日(火)~13日(日) …… 紅葉の湯  
3月15日(火)~20日(日) …… みかんの湯  
3月22日(火)~27日(日) …… ロイヤルゼリーの湯  
3月29日(火)~31日(木) …… アロエの湯

**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**

イベントpick up!

黒部市社協杯

**チャリティーパークゴルフ大会**

平成28年 3月23日(水)  
[時間] 9:00~13:30(8:30集合)  
[場所] 黒部市おおしまパークゴルフ場  
[定員] 120名(定員になり次第受付終了)  
[参加費] 1,500円(昼食付き)  
※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・各地区社協等にありますが)

・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。

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



**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。

保障内容

**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

保険掛金※1

基本 Aタイプ	300円	基本 Bタイプ	450円
天災 Aタイプ	430円	天災 Bタイプ	650円

補償期間※2 平成28年4月1日から平成29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28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29年3月31日まで

お申し込みはこちら

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

ふくし  
スマイル  
ワーカー

スマイル  
Vol.27



医療法人社団亮之会  
むらおかクリニック  
ケアマネジャー

**森 美奈子さん(35)**

本人や家族の相談にのり  
希望に応じたサービスが利用  
できるよう支援しています

**支える家族にも寄り添いたい**

高齢者が地域で安心して暮らせるように、生活のさまざまな相談に応じる中、「本人の思いはもちろん、本人を支える家族の意向も大切にしています」と話される森さん。奄美大島で生まれ育ち、大阪での介護士経験を経て、黒部へ引っ越した6年前から現在の仕事に就いたそうです。始めは方言や習慣、気候などの違いに戸惑ったそうですが、「いろんな方と関わることで地域のことも知れるし、『ありがとう』『森さんで良かった~』と言われるのが嬉しいですね」と語る森さんの笑顔は、充実感に満ちていました。



**黒部のまちを良くする  
活動の助成先を公募します**

平成29年度実施事業 赤い羽根共同募金助成申請団体の公募を行います。事前にお申込みの上、説明会には必ずご出席ください。

対象団体

- 社会福祉法人 ● NPO法人
- 地域団体(自治会等)
- 福祉団体 ● ボランティア団体等

申込締切  
4月6日(水)

対象事業

地域福祉が目的の活動区域が黒部市の事業(平成29年4月1日~平成30年3月31日の期間内)  
※他の助成金との重複や公的補填がある事業、また、営利・経費目的である場合は対象となりません。

助成金額

1団体10万円以内  
※上限額は団体の規模・事業内容により変更する場合があります。

お申し込みはこちら

黒部市共同募金委員会  
TEL(0765)54-1082 FAX(0765)52-2797



赤い羽根共同募金



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 中山 喜正 様(浦山)
- 故 谷田 鎮雄 様(浦山)