



## 特集 新しい年に願うのはこころと体の健康です

地域の今を届ける密着レポート／第9回全国校区・小地域福祉活動サミットINくろべ開催報告

地域のおしらせ／黒部市社会福祉協議会 臨時職員を募集します

連載／ふくしスマイル・ワーカー

etc.

📅 今月の表紙 新しい年の始まり——今年も日常のしあわせを切り取ります

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

時間/10:00~ **健康体操A** …村田 あゆみ先生

**健康体操B** …石田 みどり先生

**自力整体** …稲田 清美先生



### 読んで安心 健康ミニコラム ~予防が大切!インフルエンザ~

#### 日常生活での予防方法

- ①人ごみはなるべく避け、外出時はマスクを着用する。
- ②帰宅したら、手洗い・うがいをしっかり行う。
- ③部屋の湿度は50%~60%程度に保ち、こまめに換気を行う。
- ④ふだんの健康管理(栄養と休養を十分にとる)
- ⑤予防接種を受ける(重症化を防ぐ)

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.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



※■は休館日

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
			ストレッチ	ストレッチ	体操	
10	11	12	13	14	15	16
	成人の日	ストレッチ		健康体操A	ストレッチ	
17	18	19	20	21	22	23
		体操	健康体操A		口腔ケア	
24	25	26	27	28	29	30
		口腔ケア	体操	体操		
31	1	2	3	4	5	6

時間/10:00~ **口腔ケア** …精田 紀代美先生

**健康体操A** …伊藤 公余敬先生

**ストレッチ** …仁科 在重先生

**体操** …小森 亜希子先生

## 編集後記

新たな年の始め。年末の大掃除や正月の準備でバタバタした疲れをとって、いつもはなかなか揃わない家族や親戚と話したり、雑煮やおせち料理を味わったり。身も心もゆっくりと癒しながら、これから始まる1年を思い描きたいですね。美味しいものを食べて、ゆっくりして…正月太りに気をつけなくちゃ…!

編集 西田



【黒部市の人口】41,657人 【65歳以上の人口】12,442人 高齢化率 29.7%  
H27.11.30 現在(外国人を除く)

特集

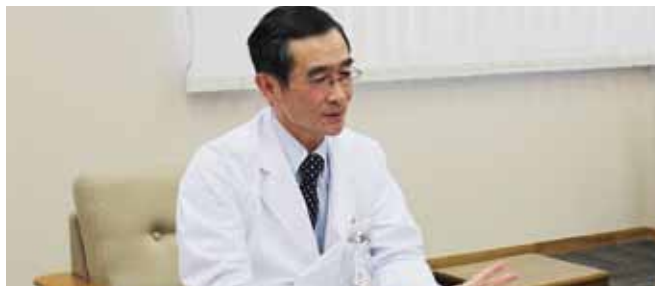
# 新しい年に願うのは こころと体の健康です



## こころと体の健康は半々

黒部市社協・事務局(以下、事務局) ぶだんの暮らしの中で健康であるということはとても大きな要素だと考えていますが、先生は「健康」ということをどう捉えておられますか？

竹田院長(以下、敬称略) 日本の平均寿命がトップクラスなのは皆さんご存知だと思うのですが、女性で86.83歳(2014年)。だけど、大切なのは、「介護を受けず自立して生活できる」健康寿命です。特に女性では平均寿命と健康寿命の開きが約12年ありますが、このギャップをどう縮めていくかが、これからの地域社会にとって重要な課題だと思っています。また、健康診断を受けて、再検査と分かっても医療機関にかからない人も意外と多いですよ。糖尿病患



新しい年には誰もが願う「健康」。黒部市社会福祉協議会が目指す「誰もが安心して暮らせるやさしい福祉のまちづくり」の実現には、「医療」が市民の皆さんにとつて、安心して暮らすための重要な要素の一つとして考えられます。今回の特集では、健康について考えながら、これからの医療と介護、そして地域福祉の連携について、市民の健康を支える大きな柱である黒部市民病院の竹田慎一院長にお話をお聞きしました。

者さんは4割が放置しているというデータもあるんです。そういう意味では、一人ひとりが予防や健康の維持に対して意識を持つことが大切だと思います。

「健康」と言われると、身体的な健康のイメージは皆さんが思われるようなこととほぼ一緒だと思うんですね。だけど、身体的健康と同じように、精神的な健康も非常に大切なんですよ。特に、精神的な健康は、一見すぐには分からないので、「たるんでるんですよ」と軽んじられることがまだまだ多いですね。

私たち自身も、患者さんを健康にする仕事をしていますけれども、相手に健康あるいはしあわせを提供するためには、自分たちがまず健康であり、しあわせでなければ良いサービスを提供できないと考えています。

つまり、健康と言っても、身体的健康と精神的健康は半々で、同じように大切です。

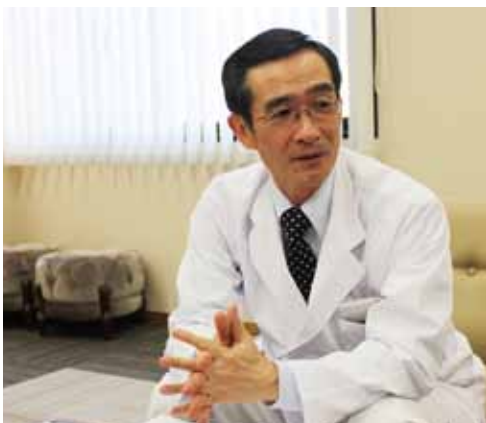
**事務局** 身体的・精神的に健康で過ごしていくために、先生ご自身の健康法や気を付けてられていることはありますか？

竹田 仕事上、外に対して言えないことももちろんあるけれども、「自分一人で抱え込まない」ということを心がけていますね。もちろん院長として決断や決定をする役割なのですが、病院の中では、他の

医師や事務局長、看護部長などによく相談しますね。家庭では、かみさんとかに何かあったらすぐ言う。誰かに相談すれば絶対に世の中に助けてくれる人がいる、そう思っているんです。それが私自身の心の健康を保つ方法ですね。

あとはコミュニケーション。普段から意識して、忙しい中でもコミュニケーションをとるといのは大事にしていますね。相手の表情やしゃべり方などで、大体何を考えているか、不安に思っていることがあるかないかといったことを感じ取ることが出来ます。これは患者さんとも職員間でも同じですね。

身体的なところでいうと、運動はできていないかなあ(笑)。だけど、通勤は歩いています。それと食事に関しては、外食が多いんだだけ



ども、できるだけ家で食事するように、そして野菜を多く摂るように意識していますね。でも、やっぱり自分の健康を保つ秘訣は「頼ること」。人間一人では生きていけないですから。一人で抱え込まないで、誰かに頼るのが1番ですかね(笑)。

## 頼れる場所、

### つながるしくみ

**事務局** 患者さんの療養生活の支えや、退院後に地域での生活へ戻るといったところでは、どのようなサポートをされていますか？

竹田 患者さんの精神面・肉体系・社会的な面を支えていくことは大事だと思っていて、精神面というところでは今年度から臨床心理士を正職員で配置するなど、病院としてもサポートできる体制強化を進めているところです。患者さんのいろんな相談に応じられるよう、医療・福祉・保健総合相談窓口や地域連携室「フレンディー」があります。フレンディーは、病院にとつても他の病院や診療所、訪問看護、介護と連携していく上での重要な役割だと考えていて、今年度から社会福祉士2名を増員しました。病院としても、今後力を入れていかなければならないと思っています。

第9回  
全国校区・小地域  
福祉活動サミット

活動  
レポート



### 総勢約1200名が黒部へ集結！

11月26日、27日に黒部市宇奈月国際会館セレネで「第9回全国校区・小地域福祉活動サミットINくろべ」が開催されました。

全国各地からの参加者、関係者、ボランティアを含め総勢1200名がここの黒部に集結し、「10年後の未来の地域を思い描こう」と2日間共に学び、考え、交流しました。

全体会では、「そもそも小地域、これからの小地域」と題して、関西学院大学人間福祉学部教授・サミット名誉会長の牧里毎治氏、東北福祉大学大学院教授・公益財団法人テクノエイド協会理事長の大橋謙策氏、神奈川県立保健福祉大学顧問名誉教授・「広がれボランティアの輪」連絡会議会長顧問の山崎美貴子氏をお迎えしてリレートークを行いました。

その後は、様々な切り口で小地域福祉活動にスポットを当て考えていく10の分科会や、活動を支えていくために必要な「人」「場」「しくみ」「資金・資源」について考えるフォーラムを開催しました。今回のサミットは、参加型をテーマに



たくさんの方に参加していただきました



宣言文ができあがりました！



参加者からの意見も活発に

会場からの多くの意見・発言を活かしながら、皆さんでこれからの小地域のあり方について考える場となりました。



**事務局** なるほど。昨今は団塊の世代の皆さんが75歳(後期高齢者)を迎える2025年に向けて、在宅でも安心して暮らせるよう医療や介護、地域福祉が連携した体制整備が急がれています。その点ではどういったことに取り組んでおられますか？

### 地域の「安心」を支える

**竹田** 今までは病院で完結する徹底的に治す医療が病院に求められてきました。これからは自立して健康に近い生活ができるようにする「生活支援型医療」を地域で完結することも重要になってきます。市民病院だけでは、すべての「安心」を提供することはできないと考えていて、半分ぐらい。そして、残り半分を担うのは様々な関係機関と連携を進め、担保していくことが重要だと考えています。そのためにも電子カルテなど情報共有のシステムといったハード面の整備を先行して進めてきました。病院が持っている情報を医師、歯科医師の他、薬剤師、リハビリ療法士、訪問看護師など、必要としている関係機関に包み隠さず提供しています。これが意外に難しく、すべてで開示している病院は少ないですね。これができるのは、地域での顔が見える関係で信頼関係を築いているからなんです。

**事務局** 黒部市の総合病院として、市民の皆さんの「安心」を支えていくことについてはどのようにお考えでしょうか。

**竹田** 「安心して暮らせるまち」の実現には、地域みんなで支え合うしくみを構築していくことが大切なんです。それぞれの役割を明確にして、同じ目標に向かって取り組む。病院も私と一緒に、「一人(病院)だけで抱え込まない」、診療所や訪問看護、介護など色々なところと連携し、つながり、地域全体で「安心」を支えていくことがこれからの体制づくりに必要なことだと考えています。

そして、患者さんやその家族が何を望むか、それを大事にしたい。医療を必要としながらも、在宅での暮らしを望まれる時には実現できるように、365日24時間対応できる体制を維持していくことが、市民病院の使命だと思っています。



あたたかい配色で分かりやすい案内表示の新病棟

という言葉が印象に残りました。それは一人ひとりにおいても、地域や組織、企業においても同じことが言えると思います。近年「無縁社会」、「個別化・個人化」と言われ、つながりが希薄化してきている中で、これからの地域社会の関係性にも一度目を向け、必要な連携やつながり、それぞれの役割を考えていくことが必要ですね。地域の「安心」は、誰かが提供してくれるものではなく、地域の中で生活している個人、家族、団体、企業、つまりみんなが築いていくものだと感じました。ありがとうございました。



地域連携室「フレンドリー」  
旧外来棟3階  
(※H28.4～北棟1階へ移転)



医療・福祉・保健総合相談窓口  
旧外来棟2階  
(※H28.4～東病棟1階へ移転)

他の病院や診療所、訪問看護や介護と連携し、退院後の暮らしについて相談や支援を行います。

慢性疾患・生活習慣病などに関する相談や療養指導を行います。通院中ではない方も利用できます。

写真  
レポート  
2

### 寒くなっても あたたかなひと時を



11月7日(土)―黒部市役所 食堂

三日市ボランティア部会が大町・梶町のふれあいランチを開催しました。ゲームや合唱をとおして交流し、賑やかな時間を過ごしました。

写真  
レポート  
1

### リサイクルと新たな ボランティア活動のために



8月中旬～10月下旬―東布施地区内

地区ボランティア部会が廃油を回収し、約300個の石鹸を作製しました。販売した売り上げは、ボランティア活動のために使われます。

お知らせ  
2  
黒部市社会福祉協議会  
臨時職員を募集します

- 募集人員** 臨時職員(フルタイム)事務職員…1名  
(期間:平成28年2月1日~平成29年3月31日)
- 応募資格** ●ワード・エクセル等の操作に支障のない方  
(できればパワーポイントも操作できる方)  
●会計事務や事務処理の経験者は優遇 ●普通自動車免許
- 試験期日** 1月下旬を予定(後日連絡)
- 募集期間** 平成28年1月4日(月)~15日(金)  
月~金曜日の8:30~17:00

お知らせ  
1  
公募委員を募集します  
「地域福祉推進の拠点に  
関するあり方検討委員会」

- 地域福祉推進のために多様な団体が集い話し合いのできる場、福祉・医療・介護・予防・住まい・生活支援が連携できる機能的な拠点についてのあり方を検討する委員会です。この度、市民の皆さまから幅広い意見をお聞きするため当委員会の委員を募集します。
- 募集人員** 公募による委員は3名以内とする
- 開催回数** 平成28年1月~平成28年8月  
までの間で6回程度
- 応募資格** 次の①、②の両方に該当する方  
①黒部市内に住所を有する方又は  
市内事業所に勤務する方で、  
満20歳以上(平成27年12月1日現在)の方  
②平日に開催する会議に出席できる方
- 募集期間** 平成28年1月4日(月)~15日(金)  
(郵送の場合は、当日消印有効)
- 応募方法** 応募申込書を下記まで提出する  
※直接持参するか郵送して提出してください  
※応募申込書は市社会福祉協議会HP又は、黒部市  
福祉センター窓口においてあります

[お問い合わせ]  
社会福祉法人黒部市社会福祉協議会 本所  
総務課:小柴まで(TEL.0765-54-1082)  
※臨時職員募集要項については、郵便による受付はでき  
ません。家族の代理は可能です。  
※応募方法などの詳細は、HPをご覧ください。  
<http://www.kurobesw.com/>

今月の相談日

- 民生委員児童委員と心配ごと相談 **ご予約不要**  
行政相談員と行政相談
- 黒部市福祉センター 1月12日(火)13:30~15:30  
(金屋464-1)
- 黒部市立中央公民館 1月14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1月4日より**
- 黒部市福祉センター 1月19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 **ご予約不要**
- 黒部市福祉センター 1月 5日(火)13:30~15:00

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

1月の催し物

- 9日(土) 歌謡/パラダイスふれあいショー 10:30~
- 10日(日) 日本海歌謡研究会歌と踊りの祭典 10:30~
- 17日(日) こぶしカラオケ愛好会 10:30~

休館日 毎週月曜日(11日・18日・25日)・1日~4日

※1月1日(金)~4日(月)は年始休館となります。

2月の催し物

- 13日(土) YKK社友会歌謡同好会発表会 10:30~
- 23日(火) 歌謡サークル発表会 10:30~
- 27日(土) 華の会歌謡ショー 10:30~
- 28日(日) はまなすカラオケ踊笑の会 10:30~

休館日 毎週月曜日(1日・8日・15日・22日・29日)・12日

※2月12日(金)は建国記念日の振替休館となります。

今月のクラブ

囲碁・将棋クラブ  
毎週金曜日(8日・15日・22日・29日)

元気カラオケクラブ/健康麻雀クラブ  
木曜日(14日・28日)健康麻雀は7日・21日も開催

今月の湯  
入浴時間 10:00~16:00

- 🍷 1月 5日(火)~10日(日) …… アロエの湯
- 🍷 1月 12日(火)~17日(日) …… 紅葉の湯
- 🍷 1月 19日(火)~24日(日) …… みかんの湯
- 🍷 1月 26日(火)~31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

活動レポート  
1

民生委員児童委員主催の  
子育て応援イベント  
子育てすくすく  
ネットワークの会

12月6日(日)、親水の館(田家公民館)にて、黒部市民生委員児童委員協議会主催の子育てすくすくネットワークの会「サンタクロースと遊ぼう」が開催されました。市内在住の93名の親子が参加し、みんなで踊ったり、紙芝居を見たり、サンタクロースの帽子を作ったりと、交流を楽しみました。このイベントは地域の身近な相談役である民生児童委員が平成10年から開催しています。生活や子育てに関する相談も行っており、地区の民生児童委員との顔つなぎの場にもなっています。

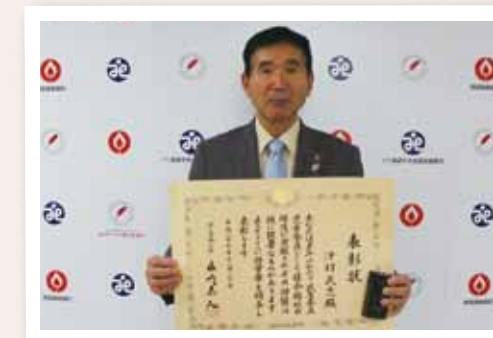
みんなで楽しく踊りました!



活動レポート  
2

全国社会福祉大会が開催  
長年の功績を称えて

11月20日(金)、東京都の日比谷公会堂にて全国社会福祉大会が開催されました。民生委員・児童委員として多年にわたり社会福祉の推進に貢献されている功績が認められ、黒部市から沖村武志さんが厚生労働大臣表彰を受賞されました。



表彰された沖村武志さん

ふくし  
スマイル  
ワーカー

スマイル  
Vol.25



高桜内科医院  
管理栄養士

結城 敦子さん(72)

患者さんに食生活の助言や  
提案を行っています

食べることは「生きる道」

病院に通う患者さんの生活状況を聞きながら、食生活の助言を行う結城さん。「病気を治すことはできないけど、改善することができる」という信念の下、一人ひとりの生活に応じて、無理なくできそうな食生活の改善方法を提案しておられます。栄養士への憧れや食への関心から短大で食物について学んだ結城さんは、栄養士として勤めて以来50余年。「こんなに長く仕事を続けられているのは好きだからこそですね。患者さんからの『また話聞きたいわ』という一言が嬉しくて。一日でも長く、続けていきたいですね」と語る笑顔に仕事の奥深さを感じました。

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)篠塚 喜一様(石田)