



夜通し碁を打ち続けた事もあるほど、親しい2人(左:吉田さん、右:石田さん)

石田さんは子どもの頃から囲碁に興味を持ち始め、近所にある駅の駅長や鮮魚店の店主、農協職員から教わり、大学生になっても碁会所に通って、60年以上囲碁に触れ合っています。吉田さんは、30代の時に、勤務先の先輩に誘われたことがきっかけで、昼休みや仕事が終わってから囲碁を楽しむのが日課でした。2人とも定年後は市内の各公民館や黒部市福祉センターで行われる囲碁クラブに参加しています。

囲碁との出会い

時間と仲間は つくるもの 人生を楽しもう

特集

とっつても仲良しの石田強さん(68歳)と吉田弘和さん(71歳)は囲碁を通じて出会いました。目を輝かせながら囲碁について熱く語り合い、これまでの働き方や今後の暮らしについて共感し合いながら話す2人は強い絆で結ばれています。今回の特集では、2人の男性から人生を毎日楽しく有意義に過ごすコツについて取材しました。



共感し合える仲間

「囲碁の時は敵だけが必要な存在ですね。一緒に対局すると楽しくて、囲碁で通じ合い、人としても通じ合っているような気がします」と石田さんは話します。2人は今から約8年前に、公民館で行われていた囲碁クラブで偶然対局した時に知り合いました。吉田さんは「石田先生、お願いします」という気持ちで対局していたと話し、今でも新しいことを教えてもらえることを嬉しく思っています。そして、石田さんが誕生日プレゼントを渡したことがきっかけで、お互いの自宅に対局する親しい関係になりました。

2人の1日は、石田さんが朝8時に吉田さんへ電話するところから始まります。その日どちらの家に行くかを決め、夕方まで対局します。「明日生きているとは限らないからね!」(笑)と考える2人は必ず朝になってから約束をし、電話がないと落ち着かない時もあると吉田さんは話します。夜通し碁を打ち続けたこともあり、「楽しくて仕方がなかった」と、2人は満面の笑みを浮かべていました。

「碁石の位置によって一手一手が無限に広がり、限りなく続けられるところが魅力だね」と話す一方で、「お互いの力もちょうどいい加減だし、囲碁に関してはとても気が合う同志だから楽しいんだよね」と話します。

毎日を全力で楽しむ 生き方と考え方

今では共通の趣味である囲碁を優先して1日の予定を立てている2人ですが、その他にも多様な趣味を持っています。

吉田さんは、絵手紙、俳句、ハーモニカ、旅行記づくりを趣味にしています。絵手紙は、亡くなった奥さんの作品づくりを引き継いで、月1回教室を開いているそうです。旅行先でも絵を描き、毎回、旅行記づくりも欠かしません。「旅行は、行って楽しみ、帰ってから思い出を振り返るから楽しいんです」と話し、自分のために旅行記をつくることに夢中になっています。



吉田さんが描いた絵手紙



さまざまな活動にも積極的に参加し趣味を楽しんでいます

石田さんは、紙飛行機づくりや船で世界一周旅行をすることに興味を抱いています。将来、船に乗り、100日間で世界中をめぐるながら、囲碁も打って楽しみたいという夢を持っています。そして、いま活動に関わっている放課後児童クラブの子どもたちに、世界各地からハガキを出してあげたいと考えています。

お互いについて、「囲碁という共通の趣味はあるんだけど、他はそれぞれ違うんですよ。僕ができないけど、彼はすごく楽しんでるから素晴らしいと思うよ」と吉田さんは話します。

これから退職を迎える 男性へアドバイス

石田さんは、「人生のすべてを仕事に捧げるのはもったいないと思うんですね。全力で仕事に励む時と力を抜くときとメリハリをつける！(笑)。そうやって生きてきました」と話します。

また、自身の経験を踏まえて定年になってから趣味を見つけるのは手遅れだと話します。「いかに自分の人生を100パーセント楽しむかを働いている時から考え、具体的に膨らませておくことが大切ですね。そして、仲間がいなくて楽しく生きていけないと思うんです。仲間をつくっていかないと自然には増えていきません。やっぱり自分から動き出さないと誰も受け入れてくれないと思いますね」と、忙しい中にも余暇をみつけていくことが大切だと話します。

吉田さんは、「退職前の当時、『明日からやりたいこと』を書き出してみたんですね。そして、意外なことに気づいて、実は、大した夢や希望じゃなくて、働いている時でもほとんどのことは、やるうと思えばできることでした。例えば、旅行が趣味の人は働きながらも休暇を使って行きますよね。つまり、時間や余裕の有り無しではなくて、『やるか・やらないか』だと思っんです」と話します。

2人のように働いている時から退職後の生活を考えてみることで、改めて今の自分の生き方、働き方も見直す良い機会になるかもしれません。

仲間と共に元気に 自分らしい生き方を

「これからの人生は楽しいことを優先にして生きていきたい」と、笑顔で話す2人。一人ひとりやりたいことを見つけ、共通の趣味や生きがいをもつ仲間と共に楽しく過ごしていくことが元気の源になると気づくことができました。退職後は家で過ごしがちになる男性が多いですが、外に出て、たくさん笑う機会をもち、元気に自分らしく生きる男性高齢者が増えることを期待していきたいです。



好きな事で楽しく過ごし、毎日を充実させています



スマイル
Vol.44

ふくしスマイル ワーカー

福祉に携わる人のお仕事拝見!

黒部市介護老人保健施設カリエール
介護福祉士
よしざわ のぞみ
吉澤 望さん(33)

好きなこと 旅行、スポーツ



元気な姿を見ると、やりがいを感じます

どんな所にやりがいを感じますか？

利用者のできる事が少しずつ増えて、元気になる姿が見えた時や、本人と一緒に喜びを共有できる時にやりがいを感じます。

この仕事を通じて、利用者が楽しみや生きがいを持って生活していくことが大切だと思います。

普段の仕事内容は？

二交代勤務で、夜勤では、最大38人の利用者を2人の職員で見えています。一人ひとりの状態に合わせて食事などの日常生活を手伝い、快適で安全に自分らしい生活が送れるように心がけています。

また、勉強会もあり、自分の技術を振り返ったり、アドバイスをもらえるので、スキルアップにつながっています。

写真レポート



7月15日(土) 黒部市民会館

チャリティー友愛セール

黒部市地区ボランティア部会協議会が開催し、収益金は287,840円でした。※収益金の一部は黒部市内のボランティア活動推進のために活用されます。



6月20日(火) 石田交流プラザ

笑いヨガで健康寿命を延ばそう

だいがくじゅく やなぎはら まさとし
富山社会人大楽塾 代表 柳原 正年氏を講師に招き、50名の参加者は大きな声で笑い、体操をして楽しい時間を過ごしました。

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 予約不要

黒部市福祉センター(金屋464-1)
9月12日(火) 13:30~15:30
黒部市立中央公民館(宇奈月町浦山2100-2)
9月14日(木) 13:30~15:30

弁護士と法律相談 予約受付/9月1日より

黒部市福祉センター(金屋464-1)
9月19日(火) 13:30~15:30
同じ相談内容の場合は、
お一人様につき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

生活自立支援相談 予約受付/9月1日より

黒部市福祉センター(金屋464-1)
9月11日(月) 10:00~11:30

9月

2日(土) 魚津カラオケ友好会 10:30~
9日(土) こぶしカラオケ愛好会 10:30~
13日(水) やまびこ会カラオケ発表会 10:30~
16日(土) 日本海歌謡研究会「歌と踊りの祭典」 10:30~
19日(火) 松の会くろべ 民踊 11:00~
26日(火) ことぶきの会踊りサークル発表会 10:30~
30日(土) 歌謡パラダイス ふれあいショウ 10:30~

休館日 毎週月曜日(4日・11日・18日・25日)

24日(日)は秋分の日の振替です

※3日は敬老会のため、お風呂のみご利用いただけます。

10月

7日(土) カラオケうた仲間 10:30~
14日(土) あおいバラサークル 10:30~
17日(火) 黒部市老連カラオケ発表会 10:30~
21日(土) カサブランカ愛好会 10:30~
22日(日) YKK社友会歌謡同好会 10:30~
24日(火) #なんでもや~楽団b 10:30~
28日(土) 華の会歌謡ショー 10:30~

休館日 毎週月曜日(2日・9日・16日・23日・30日)

黒部市福祉センター [利用時間] 8:30~16:30
[入浴時間] 10:00~16:00

今月の相談日

催し物と休館日のご案内



来て見てヤンバイ映画館

[開催時間] 13:30から(田家は10:00から) 入場無料

| | |
|----------|---|
| 9月5日(火) | 「釣りバカ日誌20 ファイナル」 出演:西田 敏行 浅田 美代子 場所 愛本交流館 |
| 9月6日(水) | 「釣りバカ日誌13 ハマちゃん危機一髪」 出演:西田 敏行 鈴木 京香 場所 生地コミュニティセンター |
| 9月12日(火) | 「釣りバカ日誌13 ハマちゃん危機一髪」 出演:西田 敏行 鈴木 京香 場所 音沢公民館 |
| 9月21日(木) | 「銀座の恋の物語」 出演:石原 裕次郎 浅丘 ルリ子 場所 親水の館(田家) ※10:00から上映 |



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

●JAくろべカトレアホールやすらぎ様

今月のクラブ

囲碁・将棋クラブ
金曜日(1日・8日・15日・22日・29日)
※29日は、秋場所(ミニ大会)

元気カラオケクラブ
木曜日(14日・28日)

手芸部 木曜日(21日)

誕生日のお祝いに
福祉センターの入浴券はいかがですか? 11枚綴り 3,000円

活動レポート

第12回黒部市社会福祉大会

第12回黒部市社会福祉大会が7月22日(土)、黒部市国際文化センター「コラーレ」で開催されました。当日は、約450名の参加のもと、黒部市の福祉活動に貢献された方々への表彰が行われました。大会決議では、「誰もが安心して暮らせるやさしい福祉のまちづくり」を目指し、「人材育成の環境整備」、「地域福祉推進の場づくり」と拠点整備、「財源の確保」の3点を掲げ、参加者一同で決議を行いました。

大会イベント募金 13,004円
福岡県・大分県豪雨災害義援金 38,255円

皆様のご協力、
ありがとうございました
赤い羽根共同募金



第12回黒部市社会福祉大会要綱・資料は、
黒部市社会福祉協議会ホームページでご覧いただけます。
<http://www.kurobesw.com/>

受賞者の皆さま

| | | |
|---|---|---|
| ●黒部市社会福祉協議会会長表彰 (社会福祉事業功労) | ・黒部市遺族会 滑川 繁(村椿) 丸田 實(東布施) 中原 フミ(田家) 岩田 栄美子(東布施) 松島 富喜子(三日市) | ●黒部市共同募金委員会 会長表彰 生地小学校企画委員会 荻生小学校児童会 JX金属三日市リサイクル株式会社 桜井建設株式会社 |
| 【個人の部】 ・田家地区社会福祉協議会 吉野 久幸(田家) ・大布施地区社会福祉協議会 新村 久美子(大布施) ・三日市地区社会福祉協議会 岩井 幸子(三日市) ・内山地区社会福祉協議会 山本 秀治(内山) 川内 正之(内山) 松平 孝子(内山) ・黒部市民生委員児童委員協議会 越湖 英子(生地) | 【団体の部】 ・内山地区社会福祉協議会 カラオケクラブ微笑会(内山) | ●黒部善意銀行 理事長感謝状の贈呈 北陸労働金庫黒部支店 地域常任推進委員会 |
| | ●黒部市社会福祉協議会 会長感謝状の贈呈 故 吉田 弘之(生地) 生命保険協会 富山県協会 JAくろべカトレアホールやすらぎ 黒部民謡清韻会 黒部善意銀行 | |

福祉 くろべ

2017
9月 Vol.138



石田強さん



吉田弘和さん



【編集・発行】 社会福祉法人 黒部市社会福祉協議会 平成29年9月1日発行

うなづき [参加費] 150円(入館料のみ)



介護予防通所事業
生き生き倶楽部
黒部市宇奈月老人福祉センターにて

[時間] 9:30~15:00 [対象] 65歳以上の方

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------|-------------------|-------------------|----|--------------------|--------------------|----|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 レクリ エーション | 2 |
| 3 | 4 健康体操A | 5 バス ドライブ | 6 | 7 バス ドライブ | 8 バス ドライブ | 9 |
| 10 | 11 季節行事 | 12 季節行事 | 13 | 14 季節行事 | 15 季節行事 | 16 |
| 17 | 18 敬老の日 | 19 健康体操B | 20 | 21 健康体操C | 22 レクリ エーション | 23 |
| 24 | 25 バス ドライブ | 26 健康体操C | 27 | 28 レクリ エーション | 29 自力整体 | 30 |
| 10/1 | 2 レクリ エーション | 3 レクリ エーション | 4 | 5 レクリ エーション | 6 自力整体 | 7 |

時間/10:00~11:00

※■は休館日

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

くろべ [参加費] 300円(入館料のみ)



介護予防のための
元気はつらつ体操教室
黒部市福祉センターにて

[時間] 10:00~11:00 [対象] 65歳以上の方

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

時間/10:00~11:00

※■は休館日

健康体操 泉 一郎先生 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
ゆる体操 長谷川尚美先生・佐々木智生先生 他



運動時に「正しい靴選び」を しましょう!

ウォーキングなどの運動の際、自分の足にあった靴を選ぶことで怪我などを防ぐことができます。

ウォーキングシューズを選ぶポイント

- ①目的に合うもの ②指先が自由に動かせるもの
- ③かかとをすっぽりと包みこみ、安全性のあるもの
- ④指の部分が楽に曲がるもの

※実際に購入する時は、夕方に両足試し履きをし、軽く歩いてみましょう。

お問い合わせは黒部市宇奈月老人福祉センター
TEL.(0765)65-1820 担当:山内まで



今月の表紙

きらびやかに光る花火をしながら夏の思い出を振り返ります。涼しくなる夜風が心地よく、耳を澄ませば、鈴虫の音が聞こえるようになりました。今年も秋の訪れを感じます。

編集 橋本

福祉・ボランティアに関することは

本所 黒部市福祉センター内

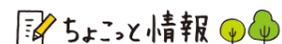
〒938-0022 黒部市金屋464-1 TEL.(0765)54-1082(代表) FAX.(0765)52-2797
TEL.(0765)57-1089(ケアセンター・ホームヘルプセンター) Eメール kurobesw@ma.mrr.jp

社会福祉法人 黒部市社会福祉協議会

http://www.kurobesw.com/

宇奈月支所・黒部市東部地域包括支援センター 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



ちよこ情報

【黒部市の人口】41,850人 [65歳以上の人口] 12,621人 高齢化率 30.2% H29.7.31 現在