

いきいきと生きる!

佐々木さんの元気の秘訣



「生まれ育った場所である音沢は大好きです」と笑顔いっぱい話すのは、音沢地区社会福祉協議会(以下、地区社協という)会長の佐々木光忠さんです。定年後も新たな仕事をしながら地域の活動にも積極的に取り組んでいます。アクティブに活動する佐々木さんの元気の秘訣は？お話を聞いてみました。



地元を大切に思う

音沢地区社協長の佐々木光忠さんは、平成23年から会長として現在も地区活動に積極的に関わっています。

佐々木さんが地区社協に関わるようになったのは、60歳の時に近所の人からバスハイキングの運転手を頼まれたことがきっかけでした。毎回バスハイキングを楽しんでくれる参加者と交流したり、1年の無病息災を祈願する「ひとつやいと」の行事に付き添ったりする中で住民からも頼られる存在になりました。

また、東日本大震災の時には、被災地支援(黒部ボランティアバス)のボランティア活動にも3回参加し、計12日間活動しました。当時から音沢地区社協長を務めていた佐々木さんは、「実際に現地を見て、自分にもできることがあれば手伝えたい」という思いで自ら参加しましたが、被害は想像以上で衝撃を受けたと話します。それでも、現地の方と話をしながら取り組んだ活動は貴重な体験となり、今でも現地の人々を気にかけています。

音沢地区まちづくり推進員の島崎清美さんは「長年私たちがサポートしてくれる佐々木さんは本当に頼りになります。被災地支援に行かれるなど誰に対しても優しく、また、三味線を披露して住民の皆さんを楽しませてくれたり、思いやりのある方です」と話します。



趣味の時間も楽しんでおられます

元気の秘訣

地区活動に携わりつつ、現在は趣味の三味線も楽しんでる佐々木さん。

民謡をしている友人と職場で知り合い、唄い始めたことがきっかけで、おわら風の盆や民謡のど自慢大会に何度も参加され、表彰されたこともあるそうです。その後は三味線にも興味を持ちましたが、「友人から三味線を譲ってもらったんだけど、当時の先生が怖くてすぐに習いに行くことができなかったんです(笑)。しばらく自己流でやっていたけれど、いかな音がなくなると、教室に通うようになり、その時から孫と一緒に来るようになりま



お孫さんと共演を楽しみに教室に通っています

した」と、当時を振り返ります。今は月2回三味線教室へ通い、2人のお孫さんの腕前が上がっていくことに喜びを感じ、3人での共演を毎回楽しんでいきます。そして、退職後から始めた造園の仕事は今でも続けており、依頼を受けた家の庭の手入れや庭づくりなどの力仕事でも楽しくやりがいを持って続けています。造園の仕事や地区活動、そして趣味の三味線。「毎日やるのがあって忙しいけれど、それが元気でいる秘訣だと思っています。年を重ねるにつれて、民謡では息が続かなくなってきたけど、三味線はまだまだやりたいです」と話し、目標を持って動くことが健康につながっています。

これからへの思い

佐々木さんは音沢地区のこれからについても考えています。

「今まではなんとなくバスハイキングなどの地区社協行事に携わっていました。でも、参加者がだんだん高齢になっていくと、みんなが元気で安全に参加できるよう気配りすることも大切なですよ」と話し、活動前に関係者で集まって当日の流れや参加者の特徴を確認する場をつくるようにしていきたいそうです。

そして、普段からの声かけや見守りも気にかけていきたいと話します。「もしも、ひとり暮らしの人が病気で倒れていてもわからないですね。それに、身寄りが近くにいっても昼間は一人で過ごす高齢者も多いですよ。そうすると、



普段から地域の方に目を配っていきたいです

近所同士でさりげなく見守っていくことができます。大切になってくると思うんです」と、住民同士で支え合える地区活動を目指している佐々木さんです。

音沢地区は普段から「元気にしとるけ?」、「ちよっと家に入って休んでいかれよ」など声をかけ合う住民が多く、季節ごとの行事やおしゃべりカフェへみんな誘い合って参加しています。季節の団子づくりや昼食会など楽しい企画が催され、毎回約30人が参加しています。

雪の多い時は自治振興会や知り合い同士で協力しながら、高齢者宅の除雪作業も手伝っており、普段からの関わりがいざという時に活かせる関係づくりもできています。

「この地域は今でもつながりや絆は強く、お互いの顔は大体知っているんです。それをこれからも大切にしていきたいと思います」と佐々木さんは笑顔で話します。

澄んだ水が流れる黒部川ときれいな紅葉が見られる山々に囲まれた音沢地区。住民の皆さんは、この自然豊かな地元を誇りに思い、お互い支え合う関係を大切にしています。

一人ひとりができる範囲で地域の活動に関わり、地元を大切に思う人が増えることで住民同士のつながりが強くなっていくと思います。私たちも自分の住んでいる地域の良さを見つけ、毎日笑顔で過ごしていきたいものです。



豊かな環境に恵まれた音沢地区



地域の皆さんと笑顔で過ごせる事が幸せです (ひとつやいと)

活動レポート1

黒部を思う募金が集まりました

赤い羽根の二斉街頭募金活動

10月7日(土)、11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。

また、9月23日(土)、24日(日)に黒部市総合体育センターで開催された「第62回くろべフェア2017」でも赤い羽根共同募金のブースを設け、助成団体が募金の協力を呼びかけました。

黒部市で集まった募金の70%は、市内で活動する団体へ助成され、黒部を良くするために使われます。残り30%は、県内での広域による活動や災害時の備えに使われます。

募金額ご報告

合計 **191,852円**

9月23・24日 くろべフェア **49,636円**

10月7・11日 市内一斉街頭募金 **142,216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



活動レポート2

お互いの地域のできることを考える視察研修会

射水市地区社会福祉協議会連絡協議会の皆さん(24名)が前沢地区社会福祉協議会へ視察に訪れました。さんさんまえざわの活動を見学し、スタッフの黒川富美香氏くろがわ ふうみかから取り組みが紹介されました。

スタッフでアイデアを出し合いながら、参加者の状態に合わせて活動内容を考え、参加者が達成感を得られるよう努めたり、他の町内にもサロン活動や防災マップづくりなどが広がり、住民同士が関わり合うことへの意識が向上してきたことを伝えていました。

男性の参加状況やサロンの運営についてなど、積極的に意見交換が行われ、今後に向けて意識を高めることができました。

pick up!

サロン参加者とふれあう宮村会長
(射水市地区社協)



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)
11月14日(火) 13:30~15:30
黒部市立中央公民館(宇奈月町浦山2100-2)
11月9日(木) 13:30~15:30

弁護士と法律相談 予約受付/11月1日より

黒部市福祉センター(金屋464-1)
11月21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/11月1日より

黒部市福祉センター(金屋464-1)
11月13日(月) 10:00~11:30

11月

5日(日) 歌謡パラダイス ふれあいショウ 10:30~
11日(土) 日本海歌謡研究会 10:30~
17日(金) フラサークルイルマ フラダンス 11:00~
18日(土) 北川歌謡ショー 10:30~
19日(日) カラオケあえの風 10:30~
25日(土) 黒部民謡友の会 民謡唄と踊り 10:30~
26日(日) 黒部市福祉センター40周年記念まつり

休館日 毎週月曜日(6日・13日・20日・27日)
4日(土)・24日(金)

12月

2日(土) カラオケうた仲間 10:30~
3日(日) はまなすカラオケ&踊り 10:30~
9日(土) さくら演歌ショー 10:30~

休館日 毎週月曜日(4日・11日・18日・25日)
30日(土)・31日(日)
※1月3日まで年末年始のお休み

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

お知らせ

元気づくり事業
ポールウォーキング
11月も行います!

普通のウォーキングにポールを持つだけで運動効率が上がります。運動不足の解消や楽しい仲間づくりなど、良いことが盛りだくさんです。一緒に汗を流しませんか。

平成29年 11月10日(金)・17日(金)

[時間] 13:30~15:00
[場所] 黒部市福祉センター
[参加費] 300円(入館料)
[定員] 20名
[持ち物] 飲み物、内履きズック、外履きズック、
タオル、ポール(持っておられる方)
※初心者でポールをお持ちでない方は
事前にご連絡ください。

[講師] 小森亜希子

お申し込み・お問い合わせ

黒部市社会福祉協議会または、
黒部市福祉センター窓口まで TEL.0765-54-1082



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す

黒部市地区ボランティア部会協議会様

今月のクラブ

囲碁・将棋クラブ
金曜日(3日・10日・17日)

元気カラオケクラブ
木曜日(9日・23日)

手芸部 木曜日(16日)

ポールウォーキング
金曜日(10日・17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

みんなで遊ぼう! ファミリー縁日
児童委員が応援します、子育てすくすく家族。

平成29年 12月2日(土)

[時間] 10:00~正午まで
(ご都合がよるしい時間に遊びにいらしてください)

[場所] 黒部市国際文化センター コラーレ
マルチホール

[内容] あてもん、さかなつりゲーム、
ジュースゲーム、スカットボール、
ストライクボウリング、ポップコーン など
(当日、受付で無料引換券をお渡しします)
※よみきかせコーナー、
子どもの健康相談コーナーもあります。

[対象] 幼児・小学生
(保護者と一緒にご来場ください)

お申し込み・お問い合わせ
黒部市民生委員児童委員協議会
TEL.0765-54-1082

黒部市福祉センター
開館40周年記念まつり

平成29年 11月26日(日)
8:30~16:30

全館
無料
開放

9:30~	縁日コーナー
10:30~	式典
10:50~	アトラクション
	<ul style="list-style-type: none"> 元気はつらつ健康体操 大布施保育所、ちびっこきらら保育園、 さくら幼稚園の可愛いお遊戯 富山ダルクの迫力ある太鼓演奏 シバッチーズの楽しい演芸
14:00~	大抽選会 豪華景品があたる!

さらに 500円以上募金された方に
昼食券と抽選券をプレゼント!

市内無料送迎バスを運行します!

●金色マイクロバス(1回目)

荒俣(夏野清宅前) 8:40 → 高東興業前 8:44 → 吉田公民館前 8:46 → 吉田(武隈祝則宅前) 8:46 → 紙屋ガラス建硝店前 8:48 → 生地経新(昭和薬局前) 8:50 → 芦崎製鉛所前 8:51

桜井建設前 9:10 → 旧JA石田支所前 9:08 → 電鉄石田駅前 9:05 → 立野公民館前 9:02 → くすりの経塚前 9:00 → 四十物町(藤田宅前) 8:55 → 生地蒲鉾横 8:52

黒部市福祉センター着 9:20

●金色マイクロバス(2回目)

栗林公民館前 9:35 → 浦川端(中島商店前) 9:36 → 真照寺前 9:38 → 旧JA若栗支所前 9:40 → 長屋(村本タバコ前) 9:45 → 銀盤前 9:48 → 荻生の館前 9:50

黒部市福祉センター着 10:05 → 出島公民館前 10:00 → 沓掛(原幸良宅前) 9:58 → 沓掛(高村弘宅前) 9:57 → 整体素らく前 9:51

●赤色マイクロバス(1回目)

福平(楽山宅前) 8:50 → 池尻公民館前 8:53 → 田初公民館前 8:56 → 笠破公民館前 8:58 → 内生谷公民館前 8:59 → 釈迦堂公民館前 9:00 → 東布施公民館前 9:01

黒部市福祉センター着 9:20 → 黒瀬(うな新前) 9:15 → 旧JA田家支所前 9:13 → 旧田家公民館前 9:12 → 田家駐在所前 9:09 → 山田(沢田理容店前) 9:07 → 尾山公民館前 9:02

●赤色マイクロバス(2回目)

新天(大野隆宅前) 9:45 → 三日市(谷口隆進堂前) 9:46 → 黒部市民会館裏 9:48 → 三日市交番前 9:50 → 黒部市福祉センター着 10:00

★上記以外にワゴン車(10人乗り)を無料運行します。ご希望の方は11月10日まで黒部市社会福祉センター 事務局へご連絡ください

いきいきと生きる！
佐々木さんの元気の秘訣



佐々木光忠さん



2017
11月
Vol.140



【編集・発行】 社会福祉法人 黒部市社会福祉協議会 平成29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。

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
29	30	31	1	2	3	4
			バスハイク	バスハイク	文化の日	
5	6	7	8	9	10	11
	健康体操A	レクリエーション		自力整体	レクリエーション	
12	13	14	15	16	17	18
	健康体操B	自力整体		健康体操C	自力整体	
19	20	21	22	23	24	25
	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	勤労感謝の日	レクリエーション	
26	27	28	29	30	12/1	2
	買い物ドライブ	買い物ドライブ		買い物ドライブ	買い物ドライブ	
3	4	5	6	7	8	9

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
29	30	31	1	2	3	4
			ゆる体操	ゆる体操	文化の日	
5	6	7	8	9	10	11
		ゆる体操	健康体操A	健康体操A	ゆる体操	
12	13	14	15	16	17	18
		健康体操A	体操	アロマ・ヨガ	アロマ・ヨガ	
19	20	21	22	23	24	25
		アロマ・ヨガ	アロマ・ヨガ	勤労感謝の日		
26	27	28	29	30	12/1	2
	いい風呂の日	体操		体操	体操	
3	4	5	6	7	8	9
		音楽療法	健康体操B	音楽療法	音楽療法	

時間/10:00～11:00

※■は休館日

健康体操A 岡崎 明子先生 音楽療法 畠山 悦子先生
ゆる体操 佐々木智生先生 健康体操B 炭田 亮子先生
アロマ・ヨガ 村田あゆみ先生 体操 小森亜希子先生

読んで楽しく



健康ミニコラム 一日一笑！ 笑う門には元気が来る！？

「笑い」は、ストレス解消、血行促進、老化や病気の予防力の向上に効果的です。作り笑いでも、効果あり！

- ・朝起きて、顔を洗ったら、鏡の前で笑いましょう(口角を上げる)
- ・顔の体操をしましょう(口を大きく開ける、目を見開く)
- ・いろんな表情をしましょう(驚いた顔、泣いた顔、怒った顔)

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

運動会も終わり、冬に向けての準備が少しずつ始まりです。吊るしてある柿の色や形、大きさは、家ごとに違って「どんな味がするのか」と、わくわくしてきます。栄養たっぷりの干し柿を食べて、元気に過ごしましょう。

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】41,773人 【65歳以上の人口】12,654人 高齢化率 30.3% H29.9.30 現在