



柳田紀子さん



立花多井子さん



2018
11
月
Vol.152



【編集・発行】 社会福祉法人 黒部市社会福祉協議会 平成30年11月1日発行

うなづき [参加費] 150円(入館料のみ)



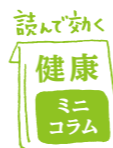
介護予防通所事業
生き生き倶楽部
黒部市宇奈月老人福祉センターにて

[時間] 9:30~15:00 [対象] 65歳以上の方

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 バスハイク	2 バスハイク	3
4	5 レクリエーション	6 レクリエーション	7	8 自力整体	9 健康体操C	10
11	12 自力整体	13 健康体操B	14	15 健康体操A	16 自力整体	17
18	19 レクリエーション	20 レクリエーション	21 レクリエーション	22 レクリエーション	23 勤労感謝の日	24
25	26 AM:救命講習 PM:ドライブ	27 AM:救命講習 PM:ドライブ	28	29 AM:健康講話 PM:ドライブ	30 AM:救命講習 PM:ドライブ	12/1
2	3	4	5	6	7	8

時間/10:00~ ※■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
- 健康講話 …「介護保険」について



朝一番の「伸び」で
気持ちの良い1日にしましょう

朝、布団の中でゆっくり体を伸ばすことで、血流を良くし、体温を上げることができます。

体の伸ばし方

- ①仰向けになり腕を上げ、まっすぐになるように伸ばします
- ②息を吐きながら5秒間続け、力を抜きます(気持ちの良い程度で繰り返します)

効果

- 寝ている間に縮こまっていた筋肉が伸びる
- 1日の活動開始のサインを体にする(動く準備をすることで、怪我を防ぎます)

※急激に体を動かすと怪我につながるので、ゆっくり行いましょう

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

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

時間/10:00~ ※■は休館日

- 健康体操A 樋口 瞬先生
- 自力整体 稲田 清美先生
- 健康体操B 炭田 亮子先生
- 音楽療法 岡島 聡子先生
- ゆる体操 佐々木智生先生



今月の表紙

紅葉が進み、地面には落ち葉も目立つようになりました。公園では仲良しの兄弟が落ち葉を集めたりかけ合ったりしながら、寒さを忘れて楽しく遊んでいます。朝と夜は一段と冷え込みますが、皆さん風邪に気を付けて過ごしましょう。

編集 高村

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・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

黒部市福祉センター
入館無料券

ご持参いただいた方は無料!

11月23日(金)・25日(日)の2日間に限り有効

※1家族につき1枚有効



特集

笑顔あふれる 黒部市消防団女性分団 10年を振り返る

平成18年10月に10名の団員が集まり、黒部市消防団女性分団※1が立ち上がりました。結成当時は具体的な活動が決まっていなかった状態でしたが、現在は分団員が20名となり、工夫を凝らした活動をしています。分団長の柳田紀子やなぎだのりこさん、副分団長の立花多井子たちばなたけこさんからモチベーションを保ちながら10年以上活動を続けるヒントについてお聞きしました。

「一いちから絆を築く

黒部市消防団女性分団が結成されて最初の活動は、3日間の救急救命講習でした。お互いをよく知らず、「消防署から頼まれたことをすれば良い」と思っていた分団員の皆さんでしたが、講習を受けながら会話をしていくうちにつながりができるようになり、2年目からは市内の学校や各地区での講習会に出向き、回数を重ねるごとに親睦も深まっていきました。3年が経ったころ「女性分団として定例会を開くことは基礎だと教えられ、自分たちのやりたいことを考えていかないといけないな」と思いました」と柳田さんは話します。その時から月1回定例会を開き、全員でどんな活動をしていくか話し合うようになりました。

分団員としての意識の高まり

「活動を充実させるため、市外へ視察に行っていた時に紙芝居で子どもたちに防災を呼びかけていることを聞き、私たちも紙芝居をやってみることにしました。市内の保育所に出向き、手作りの大型紙芝居で避難方法を園児にわかりやすく楽しく教えていきました。小道具を使った大型紙芝居は迫力があるので、子どもたちは興味深く聞いてくれます」と立花さんは話します。現在は第3作目を制作中で、自分で作りたいと言ってくれた分団員がおり、みんなで細かい部分のアイデアを出して内容を膨らませ、とても楽しい時間になっているそうです。

昨年9月末には全国女性消防操法大会※2へ出場し、優良賞を受賞しました。「分団員全員で相談し、このメンバーなら大丈夫だと思っただけで出場を決めました」と隊長を務めた柳田さんは話します。出場する選手は隊長、指揮者、1番走者、2番走者、3番走者、機関員、補助員とそれぞれ1人ずつ役割が決まっています。「選手たちをまとめることは指揮者に任せました。指揮者には感謝の気持ちでいっぱいです。他の選手たちもよく頑張ってくれました」と大会を振り返ります。



これまでを振り返る柳田分団長(左)と立花副分団長(右)



一致団結した全国女性消防操法大会(平成29年9月30日)



紙芝居では煙のモクモクくんも登場します



できる時に できることを

活動に参加することができず何度も辞めようと思った分団員もいましたが、その度に「当日参加できなくてもそれまでの準備を手伝ってくれることも女性分団としての仕事だよ」と柳田さんが声をかけたこともありました。「40代は仕事も家庭もあるし、ボランティアの消防団活動を優先させることは難しいんですよ」と話す柳田さんは、活動に関われる時期まではできる時にできることを協力してくれたいという分団員に伝えていきます。

「普段は活動に参加できなくても、救命講習の時は必ず来てくれる分団員もいます。それだけは必ず行きたいと思ってもらっているのが嬉しいですね」と立花さんは話し、分団員の皆さんもできる範囲で協力することで「裏方も女性分団の仕事をしている」と意識を持つようになり、紙芝居の色塗りには必ず参加する分団員や、操法大会の練習でホース巻きを手伝ってくれる分団員など出番と役割を持って活動を続けていきます。



話し合える場と仲間

10年もの間で、救急救命講習、紙芝居、操法大会と、ステップを踏んで絆が深まってきた皆さん。中堅の分団員も県外研修に参加してかちやる気に満ちて、「もっと女性分団を良くしていきたい」と前向きに考えています。「世代も価値観も違う分団員たちをどうやって辞めずに前向きにさせていくか悩んだこともあったけど、相談できる仲間がいるから私も続けられるので声をかけて、みんなが付いてきてくれるのでも感謝しています」と話す柳田さんは、この先の世代交代も考えながら分団をまとめていきます。

誰も辞めることなく10年の歴史を築き上げることができたのは、新川地域消防組合や各地区分団の皆さんの手厚いバックアップと、定期的に顔を合わせ、外部で学んだことを共有し、自分たちらしく活かす方法をみんなが話し合うことができたからだと思います。最後に2人からどうやって上手に仲間づくりをしていったか聞いたところ、「例えば、若い子を誘う時は断られたらどうしようと考えがちですが、思い切って聞いてみると意外とすぐにOKをもらえることもあるんですよ。最初からあきらめて何も言わないのではなくて、とりあえず伝えてみるのが大切だと思います」と話します。

今回の取材を通じて活動を長く続けていくヒントは、思っていることを伝え、声をかけ合い、一人ひとりがやりがいをもって楽しめることだと思いました。



緊張感が漂う中で迅速かつ正確に動きました

※1 女性分団

女性消防団員を採用する消防団は全都道府県に及んでおり、黒部市では市内16地区の消防分団とは別に女性分団として、住民に対する火災予防の指導や啓発、広報活動、大規模災害時の後方支援など地域での交流活動に大きな効果が期待されています。

※2 消防操法

日本の消防訓練における基本的な器具操作・動作の方式。ポンプ・ホースなどの操作を速く正確に行うとともに、動きの綺麗さを競う大会が全国規模で行われています。

ふくしスマイル ワーカー

福祉に携わる人のお仕事拝見!



スマイル
Vol.57

介護サービス(有)真成
住宅型有料老人ホーム しんせい花の丘
介護職、柔道整復師

さんがひさの
三箇 妃佐乃 さん(28歳)

好きなこと 柔道・温泉巡り



利用者の皆さんが笑顔で過ごせるように働いています

介護のお仕事はどうですか？

柔道整復師の資格を活かし、4年間は別の施設で機能訓練士としてリハビリの仕事をしていました。現在は、訪問介護やデイサービスで利用者の方々の衣食住に関する手助けをしており、介護の奥深さを感じています。皆さんが笑ってくださいると私自身もほっこりした気持ちになります。

今後の目標は？

日々勉強しスキルをあげていきたいです。将来は自分が指導する側になれるようにプライドを持って働いていきたいです。そして、利用者の皆さんが1日1回は笑顔になったださるような環境づくりや支援をしていきたいです。

写真レポート



9月22日(土)・23日(日) 黒部市総合体育センター

第63回くろべフェア2018

黒部市共同募金委員会では助成団体と赤い羽根共同募金の協力を呼びかけ、76,196円集まりました。皆さまのご協力ありがとうございました。



9月26日(水) 石田交流プラザ

『男性教室』石田地区社会福祉協議会

富山県新川厚生センターの大江浩氏を講師に招き、健康づくりと認知症の予防には、運動・栄養・人と交流することが大切であると学びました。

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)
11月13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8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20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12日(月) 10:00~11:30

今月の相談日

11月

- 3日(土) 日本海歌謡研究会 10:30~
- 10日(土) カラオケうた仲間 10:30~
- 15日(木) 元気カラオケクラブステージ発表 10:30~
- 16日(金) フラサークル イリマ 10:30~
- 17日(土) はまなすカラオケ&踊り 10:30~
- 18日(日) YKK社友会歌謡同好会 10:30~
- 23日(金) 歌謡パラダイス 10:30~
- 25日(日) 黒部民謡友の会 10:30~

休館日 毎週月曜日(5日・12日・19日・26日)
※4日(日)・24日(土)は翌祝日の為お休み

12月

- 1日(土) さくらカラオケ愛好会 10:30~
- 2日(日) 北川歌謡ショー 10:30~
- 8日(土) 日本海歌謡研究会 10:30~
- 15日(土) 年越しまつり 9:00~
- 22日(土) カラオケうた仲間 10:30~

休館日 毎週月曜日(3日・10日・17日・24日)
※30日(日)~1月3日(木)は
年末年始のため休業します

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

催し物と休館日のご案内



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

●澤田グループ株式会社ノースランド 様


お知らせ

軍手で作る干支飾り

平成30年 12月6日(木)

[時間] 13:30~16:00
[場所] 黒部市福祉センター 研修室
[講師] ニット&ソーイングせきぐち 高島真実子 氏
[募集人数] 20名
[参加費] 500円
[持ち物] はさみ、まち針

※申し込みは11月1日(木)~11月30日(金)まで
※定員になり次第受付を終了します。



お問い合わせ 黒部市福祉センター TEL(0765) 54-1082

今月のクラブ

囲碁・将棋クラブ
金曜日(2日、9日、16日、23日、30日)

元気カラオケクラブ
木曜日(15日、29日)

手芸部
木曜日(22日)

ポールウォーキング
金曜日(9日、30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**

ちょこっと情報

[黒部市の人口] 41,496人
[65歳以上の人口] 12,786人 高齢化率 30.8%
H30.9.30 現在

活動レポート1

見て・聞いて・体験して育む福祉の心

宇奈月小学校の6年生を対象とした福祉体験教室を2回にわたり行いました。

9月20日(木)にはユニバーサル・デザインの紹介や高齢者疑似体験を通して高齢者の福祉について考えました。また、26日(水)には特定非営利活動法人工房あおの丘山下志吾氏から車椅子での日常生活についてお話を聴き、その後車椅子体験とアイマスク・白杖体験を行いました。障がいのある方が普段どのように感じているのか、また自分たちにできることは何かを考え、理解を深めました。



優しく介助する大切さも学びます



活動レポート2

親子と楽しく顔の見える関係づくり

9月24日(月)に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「秋まつりだよ!みんなで遊ぼう!」が黒部市国際文化センターコラーレで開催されました。

当日は小学生以下の親子263名、94家族が参加し、縁日コーナーでのゲームを通して民生児童委員との交流を深めました。子育てや普段の生活について民生児童委員に気軽に相談できる関係づくりや参加者同士のつながりを作る大変有意義な場となりました。



たくさん、お魚釣れるかな?

