

助産師の8割以上が病院で活躍する中、「ご黒部では、育児をしているお母さんたちの相談にのり、母子の健康と成長をあたたく見守ってくれる地域で活躍する助産師の方々がいます。今回は地域で幅広く活動し、安心して子育てができるようにサポートしてくれる助産師の高野<sup>たかの</sup>香<sup>かおり</sup>さんからお話を伺いました。

## 息つく暇もないお産の日々

高野さんは就職した当初、出産数が年間1000件以上ある東京の周産期専門病院で3年間働き、中には早産や母体に大きな負担がかかる緊迫したケースにもかかわってきました。新生児室には常時20〜30人の赤ちゃんがおり、次々と新たな出産がある中、1人のお母さんとゆつくり話ができませんでした。出産後のフォローもできないまま母子が退院していくことが気がかりだったこともあり、自身の結婚を機に地元に戻ってからは、一人のお母さんの妊娠から出産、産後までをじっくりとケアができるクリニックに勤めることになりました。

## わが子と地域に目を向ける

18年間クリニックで勤めた高野さんでしたが、昨年3番目のお子さんに病気がわかり、手術が必要だったため、クリニックを退職することにしました。「夜勤があったりお産の連絡があると駆け付けたり、充実して働いていましたが、3人の子どものための行事も忙しく何より、手術をした子どもをゆつくりと見てあげたいと思いました」と話し、仕事を一



休みして子どもたちとの時間を優先することにしました。その後お子さんも元気に回復し、自分の時間ができた高野さんは、クリニックで働いているときから行っていた市内の新生児訪問や地域で育児をしているお母さんのサポートに力を入れて取り組んでみたいと思うようになりました。

現在は、保健センターからの委託で新生児訪問やお母さんたちが心配なことを相談できる助産師相談会・妊娠中の夫婦が対象のパパママ教室・育児講座など幅広く地域に向いています。また、週3回市外の総合病院の夜勤もしています。

## 育児中のママたちに寄り添う

昔と比べて制度や仕組みは充実していますが、共働きや核家族化の増加など社会の変化で、地域でサポートしてくれる助産師が必要になってきています。

地域には助産師に相談できることを知らずに本当は困っているけれど、どこに相談したらいいのかからず悩みながら、自分なりに頑張っているお母さんたちが多くいます。産後は、睡眠不足や慣れない育児への不安などから情緒面でも不安定になりやすく、マタニティブルーから産後うつに移行する人もいます。



不安な時、頼れる家族が少ない時などは、地域の助産師に相談して安心してもらいたいと高野さんは考えています。

ゆっくり休めないお母さんのために、高野さんは自宅に訪問してお母さんをサポートする訪問型産後ケアも行っています。産後ケアでは育児の不安を解消できるよう相談にのり、希望があれば母乳マッサージや授乳のサポート、赤ちゃんの沐浴なども行います。ケアの後「私が赤ちゃんを見てあげるから、少し休んでおいで」と声をかけると、お母さんたちは安心して体を休めることができます。赤ちゃんのお世話は24時間休みがありませんが、少しの間だけでも赤ちゃんを預かって休息が取れる安心できるお母さんたちは「また頑張ろう！」と元気になるそうです。



一人ひとり丁寧に相談にのります

「子育てはお母さん一人では大変です。できるだけ旦那さんや家族の協力を得ることが大切だと思います」と話す高野さん自身もクリニックに勤めている時から夜勤の日は、隣に住む旦那さんの両親に子どもたちの面倒を見てもらっていたそうです。「助産師も家族の理解がないと続けられません。お兄ちゃんが一番下の子を抱っこしながら寝かせてくれたこともあり、お兄ちゃんの成長も感じますね。家族の協力があるから、今もこうやって働けているのだと思います」と話します。

### 自信が持てるお手伝い

高野さんは、出産後の育児に不慣れで心配ばかりしていたお母さんが、新生児訪問や相談などで関わっていくうちに、立派なお母さんになっていく姿を見て喜びを感じるそうです。「お母さんが元氣だと赤ちゃんへの関わりにも余裕が出てくる。母子ともに笑顔になれるし、私はお母さんが自信を持てるようになります」と話し、自分のペースに合わせてゆっくり子育てに慣れていき、周囲がお母さんの頑張りを認めてあげること、母子ともに安心して元氣に成長できるそうです。

「助産師の仕事はずっとしていきたいですね。元氣に生まれてくることのできることがたまや命の

重みも助産師の仕事をしているからこそ感じることもあるし、お母さんが笑顔で楽しく育児できるためのサポート役のような仕事も大事だと思います」と話します。

黒部市には病院で活躍する助産師と地域で活躍する助産師が近くにおり、困った時は相談できる人たちが専門機関があります。一人で抱え込まずに、子育て支援事業を上手に利用しながら安心して地域で子育てをしていきましょう。

### 母子保健に関するお問い合わせ、ご相談は

黒部市健康増進課(保健センター内)  
TEL 0765542411  
開設時間 平日8時30分～17時15分



母乳育児相談室 ころ助産院  
高野 香さん  
TEL 090-9767-4706

## 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.54



荻生保育所  
保育士  
よし え ま み  
吉江 真美さん(32歳)  
これから楽しみなこと  
家族旅行

**普段のお仕事で心がけていることはありますか？**

4歳児を担当していますが、一人ひとり性格や個性が違うので試行錯誤の毎日ですね。子どもたちへの気配りや目配りと頭の中でも同時に複数のことを考えて、柔軟に動かなくてはいけません。私自身も笑顔で楽しく過ごせるように心がけています。

今年で10年目になりますが、子どもたちの成長を見据えて毎日の活動内容を考えたり、作業をしたり見通しを持って仕事ができるようになりました。また、子どもたちが季節を感じられるように、私自身も普段の生活から季節を大切にしています。



子どもたちから毎日刺激を受けています

### 写真レポート



6月20日(水) 黒部市コミュニティセンター

#### 潮風センター 子どもたちと交流

潮風センターの高齢者と生地こども園くじら組の子どもたちが手遊び歌で遊んだり手作りのプレゼントを交換して、楽しい時間を過ごしました。



5月23日(水) ホテルアクア黒部

#### 黒部市民生委員児童委員協議会総会

今後の活動について意見を交わし、黒部市民生委員児童委員協議会の田村豊嗣会長と大野久芳市長は連携して活動を進めることを約束しました。

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)  
8月7日(火) 13:30~15:30  
黒部市立中央公民館(宇奈月町浦山2100-2)  
8月9日(木) 13:30~15:30

弁護士と法律相談 予約受付/8月1日より

黒部市福祉センター(金屋464-1)  
8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/8月1日より

黒部市福祉センター(金屋464-1)  
8月6日(月) 10:00~11:30

8月

4日(土) はまなすカラオケ&踊り 10:30~  
18日(土) 華の会歌謡ショー 10:30~  
25日(土) カサブランカ愛好会 10:30~  
26日(日) ICC生地カルチャークラブ 10:30~  
30日(木) 歌謡パラダイス ふれあいショー 10:30~

休館日 毎週月曜日(6日・13日・20日・27日)  
お盆休み 14日(火)~16日(木)  
※地下タンク工事のため、  
8月27日(月)~30日(木)はお風呂をお休みします

9月

8日(土) こぶしカラオケ愛好会 10:30~  
12日(水) やまびこ会 10:30~  
14日(金) 小扇会舞踊 10:00~  
18日(火) 松乃会くろべ 民謡民舞 11:00~  
22日(土) YKK社友会歌謡同好会 10:30~  
25日(火) ことぶきの会 10:30~  
29日(土) カラオケうた仲間 10:30~  
30日(日) 北川歌謡ショー 10:30~

休館日 毎週月曜日(3日・10日・17日・24日)  
※2日は敬老会の為風呂のみご利用いただけます

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

今月の相談日

催し物と休館日のご案内

赤い羽根共同募金の報告

黒部を想うお金が  
たくさん集まりました

平成29年度 募金総額：7,137,065円

戸別募金	4,999,530円	学校募金	200,714円
街頭募金	149,574円	イベント募金	330,301円
法人募金	552,525円	その他の募金	426,949円
職域募金	477,472円		

たくさんのご協力ありがとうございました。

あったか  
雪募金

平成29年度 募金総額  
132,391円

市内募金箱	106,036円
個人募金	7,000円
イベント募金	1,137円
その他の募金	18,218円

一斉雪かきDAYなど除雪支援に役立つことができました。ありがとうございました。

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

- 黒部市立中央小学校 様
- 黒部市老人クラブ連合会  
会長 村上 勝悦 様

今月のクラブ

囲碁・将棋クラブ  
金曜日(3日・10日・17日・24日・31日)

元気カラオケクラブ  
木曜日(9日・23日)

手芸部  
木曜日(2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

おもちゃのいのちをつなぐ病院  
黒部で開院中

黒部おもちゃ病院ピノキオは、毎月第1・3土曜日13時半~16時に黒部市立東部児童センターで子どもたちのおもちゃを無料で修理しています。7人のメンバーは、子どもたちとのふれあいと物を大切にすることを大切にしており、市内外から年間約130件の依頼を受けています。中学3年生のメンバー前川和貴さんは小学校6年生から携わっており、「楽しいので、進学しても続けたいです」と話し、代表の関口秀範さんは「みんなで楽しく話しながら活動することが7年間続いている秘訣ですね」と話していました。

pick up!  
昨年10月にごみゼロ・リサイクル推進功労を受賞しました



お知らせ

とやま成年後見人協会の  
無料相談会

NPO法人とやま成年後見人協会は、成年後見・遺言相続の相談に応じます。  
お気軽にご相談ください。

平成30年 8月26日(日)

[時間] 10:00~15:00  
[場所] 黒部市福祉センター 研修室  
[相談内容] 成年後見や、遺言相続の相談会を行います。

お問い合わせ

NPO法人 とやま成年後見人協会  
TEL:076-433-2348

お知らせ

24時間テレビの  
募金活動ボランティア募集!

24時間テレビ41「愛は地球を救う」の募金活動に参加してみませんか!

平成30年 8月26日(日)

[時間] ①10:00~11:00  
②11:00~12:00  
③12:00~13:00  
[場所] マックスバリュ黒部コラーレ前店  
黒部ショッピングセンターメルシー  
[対象] 小学生以上  
先着10名(小学生は親子で参加)

※参加者には24時間テレビのTシャツを支給いたします。

お申し込み くろべボランティアセンター  
TEL.54-1082



高野香さん



2018  
**8**月 Vol.149



【編集・発行】 社会福祉法人 黒部市社会福祉協議会 平成30年8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
				健康体操C	健康体操C	
5	6	7	8	9	10	11
	おやつ作り	おやつ作り		おやつ作り	おやつ作り	
12	13	14	15	16	17	18
					レクリエーション	
19	20	21	22	23	24	25
	自力整体	健康体操B		健康体操A	健康体操C	
26	27	28	29	30	31	1
	健康講話 ドライブ	健康講話 ドライブ		健康講話 ドライブ	健康講話 ドライブ	

時間/10:00~11:00

※ 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 「お口の健康」について(福祉課)

※健康講話(福祉課)…午前 ドライブ…午後

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

※ 休館日

健康体操A 泉 一郎 先生 健康体操B 牧野 和子 先生  
音楽療法 畠山 悦子 先生 自力整体 稲田 清美 先生



日頃からこまめな水分補給を!

夏場は、のどが渇いていない、汗もかいていないから水分補給をしなくても大丈夫と思いがちですが、すでに体内の水分が減少している場合があります。のどが渇く前からのこまめな水分補給が熱中症予防には大切です。

水分補給をする時は、あわせて塩分の補給も行いましょう。水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクや経口補水液もとり入れてみましょう。

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

冷たいものがますます食べたくなる季節になりました。女子高生が楽しそうに話しながら、ジェラートを美味しく食べています。お互いの味比べをしながらも暑さで溶けないように懸命に食べている姿も可愛いらしいですね。

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**

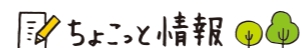
<http://www.kurobesw.com/>

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



ちよこ情報

【黒部市の人口】 41,512人 [65歳以上の人口] 12,745人 高齢化率 30.7% H30.6.30 現在