



学生の時から福祉に携わっていました

## 実習と研究で 見えた福祉

学生時代は、高齢者入所施設や地域包括支援センターで実習し、様々な職種が現場で働く様子を学んできました。また、男性の介護者についての現地調査や研究も行い、授業では聞くことができない貴重な学びを多く得ました。

初めの3日間くらいは寂しかった人生初の一人暮らしは、慣れるととても楽しい毎日、あっという間の4年間だったそうです。勉強、サークル活動、アルバイト、旅行などを楽しみ、学部や専攻の垣根を越えて、たくさんの方と出会ったことができたそうです。

## 生まれ育ったまちに 貢献したい

就職するなら地元でと決めていた大坂さんは、「ずっと住んでいるまちで、人の温かさや自然の豊かさがとても自分に合っていると、黒部を離れて改めて思ったんです。両親のおかげで充実した大学生活を送れたこともあり、恩返しや地元へ貢献できたらいいなと思っていました」と話します。

大学で学んだ地域福祉に興味もありましたが、思いに寄り添いながら、人の生活や命を守るチーム医療に携わりたいという思いから大坂さんは医療福祉の分野に進みました。

日々の仕事では、入院患者やその家族の不安や悩みを聞きながら退院までのサポートをします。自宅、リハビリ病院への転院、施設入所など様々な退院の選択肢からどれが一番良いのか、何度も本人や家族、関係者と話をしながら、安心して退院ができるよう支援しています。大学での学び以上に多くの知識や病名、症状、治療方法を把握しておかなくてはいけないため、自身でも調べながら知識を深めているそうです。

## 祖父のように働きたい

福祉の道を志したのは、大坂さんの祖父が地区の行事や活動の運営に積極的に関わり協力している様子を見て育ったことがきっかけです。

「高校3年生の時、将来は何をしようかって考えていたら、祖父のことが頭に浮かんできたんです」と話すのは、黒部市民病院地域医療連携室で働く大坂菜月さん(23歳)。

今回の特集では、県外の大学を卒業後に夢や希望を抱きながらUターンした若者の地元で働く心境をお聞きしました。



かけとっています。

「おじいちゃんが地区で何をしているかはわからなかったけれど、いろいろと活動しているなあって、小さい頃は思っていました。でも、高校生になって将来の夢を考えていた時に、おじいちゃんみんなが集まって楽しく過ごせる場所をつくっていたんだって気づいて、高齢者が地域で生きがいをもって生活できる場づくりに携わりたいなと素敵だなど思いました。そこから私も慣れ親しんだ地域のために働く仕事をしてみたいと考えました」と話します。

働くことについて、「今は新しい発見ばかりで、吸収するのは楽しいですね。わからないことがあると先輩方が優しく丁寧に教えてくださいます。自分で学ぶ気持ちも大事ですが、わからないことは専門としている方に直接聞くことが一番知識を深められるとこの1年で学びました」と話します。

最近では、入院してから認知症の症状が見え始めた患者の退院調整をしました。「ご家族の協力もあって退院となりましたが、すぐに元の生活には戻れないため施設入所になりました。時間はかかりましたが、ご本人もご家族も納得のいく退院となったようで、あなたがいてくれてよかった」と声をかけていただいても嬉しかったです」と話し、大変さの中にも仕事のやりがいを感じています。

## 娘の成長に喜ぶ家族

看護師や理学療法士、作業療法士など17名の同期とは、定期的に集まって職種に関係なく、現状を話したり、悩みを相談し合い、1人で抱え込まずに仲間とコミュニケーションをとることが息抜きでもあり、楽しみでもあるようです。大坂さんの父・正也まさなりさんは、「県外の大学進学については、自分も県外の大学で学んだこともあり、親元を離れ、社会勉強も兼ねるといって点で良いことだと考えていました。就職についても本人のやりたい仕事であれば、県内外どちらでも…と思っていました。が、やっぱり帰ってきてくれると嬉しいですね。今後は、これまでお世話になった皆さんに感謝し、少しでも恩返しできるように、患者さんの気持ちに寄り添った仕事をしてほしいと願っています」と期待を寄せています。



家族のおかげで安心して地元の病院で働けます

## 温かい人と自然にほっとする

帰省するたびに新幹線の開業などで変わっていく景色に驚き、黒部も進化したという印象を受けた大坂さんですが、「黒部は純粹に居心地がいいですね。私は人が多いところよりもこの自然豊かなまちの方が居心地の良さを感じます。冬は雪が多くて大変な時もありますがそれもまた黒部の良さですね」と、Uターンしてよかったと話します。

そして、「働きながら食事の用意や洗濯をしてくれる母、ずっと応援してくれる父や兄と暮らせることは本当に幸せだなって思います。それから、おじいちゃんや私をこの仕事につないでくれたんじゃないかなって感じています。働いている姿を見せることはできなかったけれど、きつと喜んでくれていると思いますね」と笑顔で話す大坂さんは、家族や周囲の人々へ感謝の気持ちを忘れずに前向きに仕事に取り組んでいました。

何気なく見ていた風景や人との関わりも、一度地元を離れて見つめ直してみると、今までは違った魅力を感じます。県外で働く人、Uターンする人、地元で暮らす人、私たちの生活する場は多様な選択肢があります。生まれ育ったまちや家族を大切にしながら夢に向かって歩いていくことや地元で活躍する若者が増えていくことで黒部が元気になり、これからの地域を守っていくことにもつながります。



居心地の良い黒部に帰ってきて良かったです

大坂さんは、旧宇奈月町社会福祉協議会の元会長 大坂吉郎おおさかきちろうさんのお孫さんであることがお話を聞いていくうちにわかりました。生前は、会長としてまた地区での支援者として自ら積極的に活動に参加される方で、大坂元会長が引き合わせてくれたかもしれない偶然のご縁に不思議なつながりを感じる今回の取材でした。

## ふくしスマイルワーカー

福祉に携わる人のお仕事拝見!

### 介護の仕事を始めたきっかけは?

大好きな祖父母が年を重ねるにつれて体力が落ちていく姿を見た時に、「今までお世話になった分、今度は私がお世話をしてあげたい」と思い、介護の道に進もうと決めました。5年間、介護福祉士として高齢者施設で働き、現在はホームヘルパーとして、1日4〜5件の自宅を訪問しています。

### ホームヘルパーの仕事の魅力は?

決められた短い時間の関わりでも本人の心に秘められている本音を聞いたり、ヘルパーとして関わった時に見える部分があり、とても濃い時間を過ごしていると感じます。介護という大変な仕事と思われがちですが、大きな達成感ややりがいを感じられる仕事です。



スマイル Vol.49

社会福祉法人  
黒部市社会福祉協議会  
登録ヘルパー/介護福祉士

あいのともえ  
**四十物 知恵さん**

自分の長所  
ポジティブな性格



ヘルパーとして高齢者と関わり、濃い毎日を送っています

## 写真レポート



12月17日(日) 愛本交流館

### 心温まるお弁当作り

ちらし寿司や鶏肉の塩糍焼、さつまいもとかぼちゃのサラダなど色とりどりのお弁当ができあがり、一人暮らし高齢者に届けられました。



12月15日(金) 浦山交流センター

### 男性の料理教室

タラのから揚げなど6品を作り、炊き立てのご飯は心を込めておにぎりにしていました。できあがった料理は女性の皆さんにもふるまいました。

## 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)

3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)

3月8日(木) 13:30~15:30

弁護士と法律相談 予約受付/3月1日より

黒部市福祉センター(金屋464-1)

3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/3月1日より

黒部市福祉センター(金屋464-1)

3月12日(月) 10:00~11:30

## 3月

- 6日(火) #なんでもや〜楽団b 10:30~
- 10日(土) 魚津カラオケ友好会 歌謡ショー 10:30~
- 11日(日) 黒部民謡友の会 民謡唄と踊り 10:30~
- 14日(水) やまびこ会カラオケ発表会 10:30~
- 17日(土) カラオケあえの風歌サークル発表会 10:30~
- 18日(日) 北川歌謡ショー 10:30~
- 24日(土) こぶしカラオケ愛好会 10:30~
- 31日(土) カラオケうた仲間 10:30~

休館日 毎週月曜日(5日・12日・19日・26日)  
22日(木) ※春分の日振替

## 4月

※4月の催し物予定は次号にて  
お知らせいたします。

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

## お知らせ

### 傾聴ボランティア 養成講座受講者募集

この講座では、「聴く」ことによって、相手の心に寄り添う傾聴の技法について学びます。この機会に地域のボランティアとして活動してみませんか。

第1回 平成30年 3月9日(金)  
第2回 平成30年 3月23日(金)

[時間] 10:00~12:00

[場所] 大布施公民館 和室

[締切] 3月8日(木)まで

お申し込み

黒部市社会福祉協議会 黒部市金屋464-1  
TEL(0765)54-1082 FAX(0765)52-2797

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

●四月朔日 裕司 様 (若栗)

●青山 正之 様 (荻生)

●黒部民謡清韻会 様

## 今月のクラブ

### 囲碁・将棋クラブ

金曜日(2日・9日・16日・23日)

※2、9日は黒部市社会福祉協議会  
杯囲碁将棋大会です

### 元気カラオケクラブ

木曜日(8日・29日)

手芸部 木曜日(15日)

### ポールウォーキング

金曜日(2日・9日・16日・23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

## 黒部市福祉センター開館40周年記念まつり 感謝の気持ちを込めて「いい風呂の日」を開催

11月26日(日)、「いい風呂の日」にちなんで黒部市福祉センター開館40周年記念まつりが開催されました。全館無料開放し、子どもから高齢者まで多くの来館者が訪れ、輪投げや射的などの縁日コーナーを楽しみました。アトラクションでは、元気はつらつ体操、子どもたちのお遊戯、NPO法人富山ダルフリカバリークルーズの迫力ある和太鼓、シバッチーズの民謡があり、会場はとても盛り上がり上がっていました。



## イベントPICK UP

### 「立ちすくむ国家ワークショップ」&地域のカ×ICTの力を考える in くらべ ～黒部から考える日本の未来～

経済産業省の若手官僚プロジェクトが作った資料をもとに、  
みんなで国家における不安や不満を話し合い、地域の未来を一緒に考えましょう。

平成30年 3月9日(金)

場所 黒部市国際文化センターコラーレ  
マルチホール

参加費 第1部…無料  
第2部…男性:4,000円  
女性:3,000円

第1部(18:15~20:15)

- ①ワークショップ「立ちすくむ国家をつくった想い、願い」  
【講師】経済産業省 山本 聡一氏
- ②パネルディスカッション  
一般社団法人Code for Japan 代表 関 治之氏、  
特定非営利活動法人日本NPOセンター/テックスープJapan 三本 裕子氏

第2部(20:10~21:45)

情報交換/交流会(レストラン パ・ド・ドゥ)

お申し込み・お問い合わせ

黒部市社会福祉協議会 担当:小柴 TEL.(0765)54-1082 詳しくはホームページをご覧ください。

大好きな黒部で働く  
Uターンして地域を支える若者



大坂菜月さん



2018  
**3**月 Vol.144



【編集・発行】 社会福祉法人 黒部市社会福祉協議会 平成30年3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
25	26	27	28	1	2	3
				おやつ作り	おやつ作り	
4	5	6	7	8	9	10
	健康体操A	自力整体		健康体操B	レクリエーション	
11	12	13	14	15	16	17
	健康体操B	健康体操C		健康体操B	自力整体	
18	19	20	21	22	23	24
	自力整体	健康体操B	春分の日	健康体操B	レクリエーション	
25	26	27	28	29	30	31
	健康体操C	健康体操B		健康体操B	レクリエーション	

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
25	26	27	28	1	2	3
				アロマ・ヨガ		
4	5	6	7	8	9	10
		音楽療法	健康体操	健康体操	体操	
11	12	13	14	15	16	17
		体操	音楽療法	音楽療法	音楽療法	
18	19	20	21	22	23	24
		健康体操B	春分の日		健康体操	
25	26	27	28	29	30	31

時間/10:00~11:00

※ ■ は休館日

健康体操 牧野 和子 先生 アロマ・ヨガ 村田あゆみ 先生  
音楽療法 岡島 聡子 先生 体操 小森亜希子 先生



栄養と運動で丈夫な骨をつくりましょう

**栄養** カルシウムとビタミンD(カルシウムの吸収を高める)と一緒に摂取すると骨が強くなります。骨の形成に役立つ栄養素を摂取しましょう。  
◎カルシウム:牛乳・乳製品・小魚・大豆製品  
◎ビタミンD:サケ・ウナギ・サンマ

**運動** 運動すると骨が強化されます。また、紫外線を浴びることにより体内でビタミンDが作られます。運動を兼ねて外出の機会を持ちましょう。

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

友だちと制服を着て下校するのもあとわずか。3年間の思い出を振り返りながら楽しそうに帰る女子高生たちは、夢を叶える新たな一歩を踏み出そうとしています。卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。

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**

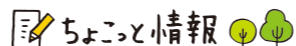
<http://www.kurobesw.com/>

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



ちょっと情報

【黒部市の人口】 41,623人 【65歳以上の人口】 12,702人 高齢化率 30.5% H30.1.31 現在