

黒部から世界を目指す

はたち
20歳の挑戦



黒部から2020年に開催される東京パラリンピック出場を目指す青年がいます。昨年、愛媛県で行われた第17回全国障害者スポーツ大会の水泳競技 男子平泳ぎ(25m・50m)で優勝した荻生地区在住の角井俊生さん(20歳)。

今回の特集では、社会人として働きながら水泳のトレーニングに打ち込み、コーチである石田みどりさん(70歳)と一緒に大きな夢に向かって進む姿を取材しました。

コーチとの出会い

2人の出会いは、2015年の富山県障害者スポーツ大会の時です。必要以上に力が入って泳いでいる角井さんを見て、大会スタッフだった石田さんは、「同じ地元の子が頑張っているけど、無駄な動きが多くてもったいないわね」と感じたそうですが、会場で話かけることはありませんでした。

それから一年半後、プールで泳いでいた角井さんは、「おばちゃんと勝負しない？」と声をかけられ、「誰だろう、このおばちゃん？」と戸惑いながらも「まさか自分が負けるわけがない！」と思い勝負しましたが敗れてしまいました。「20歳前の若者が負けてどうするのよー」って思わず言ってしまった(笑)と話す石田さん。

声をかけられるまで独学で水泳に取り組んでいた角井さんでしたが、勝負したことがきっかけとなって石田さんから水泳を教わることになりました。

一緒に泳ぎ、心を通わせる

石田さんは、「自由形や背泳ぎも含めてすべての泳ぎ方を最初からやり直しました。速く泳ぐ時は力を抜くことと姿勢がとても大事です。今でも練習の時はそのことばかり伝えていきます

ね」と話します。角井さんは、「教えてもらいうちに前よりも楽に泳げるようになって、記録も少しずつ伸び自分でも手ごたえを感じています。コーチはともわかりやすく教えてくださいます」と話します。「専門的な言葉ではなく伝えやすい言葉で本人にわかるような伝え方を心がけています。自分も可能な限りプールに入って彼の手を持って動かし方を教えたり、水の中で体を支えながら力の抜き方や入れ方を教えています。どんなにわかりやすく伝えようとしても抽象的な表現になってしまいますが、理解できない部分は、体を使い、肌で感じてもらうことで、彼はきちんと納得することができると話します。角井さんと一緒に話し合いながら基本の動きを細かな部分まで確認しています。



石田コーチとの勝負は印象に残っています

感謝の気持ちを忘れず、世界を目指す



わかりやすい指導を心がけています

昨年11月に行われた全国障害者スポーツ大会で、平泳ぎ25m・50mで優勝しました。「体の力を抜いたフォームができれば、伸びの良い水泳ができると考えていた私の期待にしっかりと彼が応えてくれたから今回優勝できたと思っています」と話す石田さんに対して、「コーチは僕を変えてくれました。一緒に東京パラリンピックに連れて行ってあげたいです」と角井さんは尊敬し慕っています。

また、国の強化指定選手にも選ばれ、大会で勝利した時や自己ベストを更新した時だけでなく、合宿や大会で知り合った県外選手と競い合いながらも絆を深められるところに水泳の魅力を感じ、良い刺激を受けているそうです。

着実に力を付けてきている角井さんの次の目標は、2020年東京パラリンピックへの出場です。

角井さんの母・智晴さんは「『パラリンピックに行けたらいいね』と夢のような気持ちで息子と話をしていましたが、今となってはもう少し頑張れば行けそうなどころまで来たので、本人のプレッシャーにならないか、正直不安な部分もあります。でも、子どもの頃から本当に水泳が好きみたいで、ここまで熱中してくるのは嬉しいですね。小さい頃は知的障がいがあることで、人と同じことができないのが当たり前と思っていました。でも、今では周りの人と一緒に水泳に熱中している姿を見ると私も本当に嬉しい気持ちになります」と話し、仕事と水泳を両立させながら頑張っている角井さんを家族で支えています。



次の目標は東京オリンピックです

支えがあるから頑張れる

今後の角井さんの活躍を期待して周囲の協力者も少しずつ増え、職場や障がい者団体や黒部市体育協会、黒部市水泳協会などの支援も受けながら世界を目指しています。プールを利用する一般の人々も可能な限りレインを譲り、集中して練習に取り組める環境をつくってくださるようになりました。「有志で協力してくださる皆さんや家族のサポートに感謝しながら世界を目指していきたいです」と2人は話します。

角井さんは、パラリンピック出場に向けて、まずは来年の世界大会に出場できる力を付けていくことを第一目標としています。東京開催以降のパラリンピックも見据えています。

最後に石田さんは「身体の成長・精神の成長・水泳の成長がうまくかみ合って上手になつてくれれば、もっと良い選手になると思っていますよ。私はコーチというよりもサポーターとしてこれからも一緒に泳いでいきたいですね」と今後の活躍を期待する声かけをしていました。



石田コーチの指導のもと、水泳だけでなくトレーニングも行なっています



ふくしスマイルワーカー

福祉に携わる人のお仕事拝見!

リハットネスの特徴は?

運動の時間を長めに設け、半日過ごすデイサービスとなっています。高齢者向けのトレーニングマシンを使ったり、マッサージを受けてリラックスできる空間となっており、「デイサービスに行きたいけど、1日は長いなあ」と感じる方や体力をつけていきたい方にぜひ楽しんでもらいたいです。

福祉のお仕事を始めたきっかけは?

接骨院を営んでいた夫から皆さんに楽しみにしていただけるようなデイサービスを始めたいから、手伝ってほしいと言われたことがきっかけです。利用者様と関わっていくうちに楽しくなり、介護の仕事にやりがいを感じています。



スマイル Vol.48

リハットネス 機能訓練特化
富山型デイサービス
管理者/介護福祉士

かいざわ
開澤 ひかりさん(43)

家族での思い出
子どもが柔道団体戦で北信越大会に出場し、優勝したこと。



皆さんに喜んでいただけたら嬉しくなります

写真レポート



12月15日(金) 大布施公民館

男性の料理教室

食生活改善推進員の皆さんに教わりながら楽しく料理を作りました。彩りがきれいで栄養満点の4品が完成し、皆さん美味しくいただけていました。



12月2日(土) コラーレ マルチホール

ファミリー縁日! みんなで遊ぼう

子育てすくすくネットワークが行われ、子育て親子と民生委員児童委員が縁日を楽しみながら、交流しました。

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)
2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)
2月8日(木) 13:30~15:30

弁護士と法律相談 **予約受付/2月1日より**

黒部市福祉センター(金屋464-1)
2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/2月1日より**

黒部市福祉センター(金屋464-1)
2月5日(月) 10:00~11:30

2月

17日(土) あおいバラサークル歌踊発表会 10:30~
18日(日) こぶしカラオケ愛好会 10:30~
25日(日) はまなすカラオケ&踊り 10:30~
27日(火) 黒部市老連カラオケ発表会 10:30~

休館日 毎週月曜日(5日・12日・19日・26日)

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

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

※2月の毎週金曜日は18:00まで延長

今月の相談日

催し物と休館日のご案内

イベントPICK UP

囲碁・将棋大会

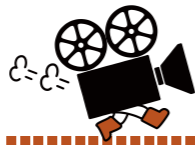
2日間にわたり、囲碁・将棋大会を行います。
入賞者には豪華景品もございます!

平成30年 3月2日(金)・9日(金)

[時間] 9:30~15:30
[場所] 黒部市福祉センター 大広間
[対象] 市内在住の概ね60歳以上の方
[参加費] 1,500円
(2日間の入館料・昼食代含む)
[申込み] 2月1日(木)~2月23日(金)

お申し込み・お問い合わせ

黒部市社会福祉協議会 TEL.0765-54-1082



来て見てヤンバイ映画館

[開催時間] 13:30から 入場無料

2月13日
(火)

「鳥田洋七の
佐賀のがばいばあちゃん」

出演:香山 美子 高島 礼子
場所 荻生の館

今月のクラブ

囲碁・将棋クラブ
金曜日(2日・9日・16日・23日)

元気カラオケクラブ
木曜日(8日・22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**

イベントPICK UP

フェルトバラの 春色お花飾りをつくろう

平成30年 2月15日(木)

[時間] 13:30~16:00
[場所] 黒部市福祉センター 研修室
[定員] 20名
[持ち物] ハサミ
[参加費] 500円
[申込み] 2月1日(木)
~2月10日(土)まで
※定員になり次第受付を終了します。



お申し込み・お問い合わせ

黒部市社会福祉協議会
TEL.0765-54-1082

お知らせ

内山地区一斉雪かきDAY ボランティア大募集!

内山地区で除雪活動が困難な世帯や支援が必要な場所に対して、地区と協力しながら除雪作業を行うボランティアを募集します。

平成30年 2月17日(土)

[時間] 9:30~13:00(9:00集合)
[場所] 内山地区周辺(内山公民館集合)
[定員] 50名
[持ち物] 動きやすい服装でお越しください。
着替えやタオル、手袋をご用意ください。
[参加費] 無料(昼食を準備しております)
[締切] 2月9日(金)まで

お申し込み

黒部市共同募金委員会
TEL.54-1082 担当 小倉まで



この事業は赤い羽根共同募金
「あったか雪募金」の助成金により実施されています。

お知らせ 職員募集のお知らせ

募集職員

嘱託職員

- ①黒部市東部地域包括支援センター ケアマネジャー・・・若干名
- ②地域福祉課 データベース業務担当・・・1名
- ③総務課 調査・研究担当・・・1名

臨時職員

- ①黒部市福祉センター、黒部市宇奈月老人福祉センター 窓口業務担当・・・2名

採用期間

平成30年4月1日~平成31年3月31日

受付期間

平成30年2月1日(木)~平成30年2月13日(火)
月曜日~金曜日の午前8時30分~午後5時

試験日

1次試験:書類審査
2次試験:面接試験(1次試験合格者のみ)
期日:平成30年2月26日(月) 午前9時~
会場:黒部市民会館
※ケアマネジャーについては、随時募集・面接を行います。

お申込み

必要書類(履歴書、最終学校の卒業証明書、免許証、
その他資格証明書の写し)を提出してください。
(郵便による受付はできません)
(家族の代理による提出は可能です)

受付・問い合わせ

黒部市社会福祉協議会 本所
総務課 小柴 TEL:0765-54-1082

詳しくは、黒部市社会福祉協議会ホームページ、
ハローワークに掲載しています。



角井俊生さん



2018
2月
Vol.143



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

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
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
26	27	28	29	1 健康体操B	2 体操	3
4	5	6 アロマ・ヨガ	7 健康体操A	8	9 健康体操A	10
11	12	13 健康体操A	14 アロマ・ヨガ	15 健康体操A	16 健康体操B	17
18	19	20 健康体操B	21 健康体操B	22 体操	23 アロマ・ヨガ	24
25	26	27	28 体操	3/1 アロマ・ヨガ	2	3

時間/10:00~11:00

※■は休館日

健康体操A 泉 一郎先生 アロマ・ヨガ 村田あゆみ先生
健康体操B 炭田 亮子先生 体操 小森亜希子先生



冬の乾燥に
正しいケアを!

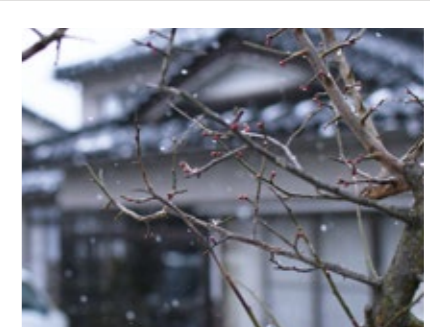
日常のポイント

- ・室内の空気を乾燥させないよう加湿する
- ・こまめに水分補給をする

入浴のポイント

- ・石鹸を泡立て、手や綿タオルでやさしく洗う
- ・ぬるめのお湯で、長湯はしない
- ・入浴後はタオルで体をやさしく拭く

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

雪の降中でも美しい花を咲かせることがある梅の花言葉は、「高潔」、「上品」。かつて「花見」と言えば、芳香を漂わせながら咲き誇る梅を指したこともあったそうです。寒さに耐えたつぼみが花開くまであと少しです。

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**

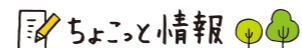
<http://www.kurobesw.com/>

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



ちよこつと情報

【黒部市の人口】41,677人 【65歳以上の人口】12,668人 高齢化率 30.4% H29.12.31 現在