特集

# 「さらけだせ」から3年

## 次の合言葉は「お互いさま」

これまでを振り返り、新たな一歩を踏み出す4月。黒部では、黒部の福祉を良くするためにこれから先の5年間、何を目標に、どんなことに力を入れて取り組んでいくのかを示す新しい計画がスタートします。

今回の特集では、これまで地域で聞かれた声や想いをとおして、これからの黒部を考えます。

## 自分たちのまちを自分たちで良くしていくために

今から3年前、全国各地から参加者約1,200名がここ黒部に集い、「第9回全国校区・小地域福祉活動サミットーNくろべ」が開催されました。このサミットは、それぞれの校区（小学校区単位）で行われている地域福祉活動、つまり「自分たちのまちを自分たちで良くしていく」ための活動を互いに紹介することで知り・学ぶこと、そして同じ活動に想いを持って取り組む仲間とつながり、やる気や元気を持ち帰ってもらうことが目的でした。

サミット開催後には、実行委員や市内の参加者から「今回のサミットみたいに大きなものじゃなくても、黒部市内に16地区あるんだし、それぞれの地区の取り組みを知る場や一緒に学ぶ場があってもいいんじゃないか？」という声があり、今年2月に大布施地区で「小地域福祉活動くろべミニサミット」を初開催しました。

## 課題を共有し、話し合う場

くろべミニサミットでは、会場となった大布施地区の取り組みを中心に、地域福祉活動を進める中での課題を共有しながら、その課題について参加者がそれぞれの立場で意見を交わし、話し合いました。〝地域の担い手〟という課題に対しては「役員のなり手がおらず、輪番制にすると1年や2年任期で役員が変わっていく。そうなるとなかなか経験を活かすことができないんです」という町内の悩みが出ました。一方で「でも、一度役員として地域での様々な行事に関わり、その苦労も実感することで、地域のつながりの大切さを感じる機会にもなるんですよね」と、たくさんの人が役員を経験することは、地域にとって良いという意見も出ました。その他にも、〝男性が地域の集いの場にどうやったら参加しやすくなるのか？若い人たちをどう巻き込んでいくのか？〟などをテーマに、グループで話し合う場面では、どの地区でも共感できることが多く活発に意見が飛び交っていました。参加者からは「行事やイベントの段取りの話し合いはするけど、今回のように一つのテーマについてしっかりと話し合う機会って今まであまりなかったですよね」という声が聞かれ、このようなこれからの地域を考える話し合いの場は、今後ますます大切になってくるのだと感じました。

市社会福祉協議会では引き続き、地区を巡回してミニサミットを開催し、話し合いの場をつくっていきたいと考えています。

地区で活動する中での気づきやアイデアを話し合う皆さん

# 黒部の福祉を良くする活動計画

昨年4月から今年3月までは、「第3次黒部市地域福祉活動計画」の策定に向け、委員会を立ち上げて取り組んできました。この活動計画は、「お互いさまの社会の実現」を目指して、民間の福祉活動団体や活動者が、これから5年間、何を目標（ゴール）にどんなこと（ターゲット）に力を入れて取り組んでいくかを示すものです。つまり、具体的な事業を羅列するだけではなく、それぞれの団体・個人が、一つのゴールに向かって取り組み、みんなで達成しよう、というものです。

各福祉団体の現状や課題を共有しました

策定にあたり、委員長となった大布施自治振興会・地区社会福祉協議会の松原宗一（まつばらむねかず）会長は、5年後に目指す地域の姿を次のように話します。

「誰もが安心して暮らせるやさしい福祉のまちをつくっていくためには、自助・互助・共助・公助が横断的につながり、包括的に支え合う体制が必要です。黒部市内には16地区があり、その中には128町内という単位、そして約15,400世帯という家族の単位があります。それぞれにはそれぞれの課題がありますが、文化や伝統、生活環境などによって、課題解決のための手段も違ってきます。

そのような中で、〝自分たちのまちを自分たちで良くしていく〟という住民主体の活動が今後より一層求められます。ゆるやかな近所の顔見知りの関係性を保ちつつ、災害時のような緊急で突発的なことが起きた時に支え合い、助け合う体制もつくっていく必要があります。そのためには、大変さや煩わしさも感じることがあるかもしれません。しかしながらそのような時にも、共に黒部や同じ地域に住む人々が〝お互いさまですよ〟と言い合える関係性を築くのが理想だと考えます。〝お互いさま〟と言うのではなく、〝ありがとう〟と伝えた時に〝お互いさまですよ〟と言葉が返ってくる社会になった時、本当の意味での地域共生社会が実現するのだと思っています。」

この4月から、新しい活動計画が動き出します。皆さんも〝自分にできるワンアクション〟を起こし、「お互いさまの社会の実現」に向けて、黒部の地域福祉を共に進めていきましょう。

CHECK！
黒部の福祉を良くする活動計画書

メンバーそれぞれが活動推進のためのマイアクションを掲げました



# ふくしスマイルワーカー

福祉に携わる人のお仕事拝見！

スマイル Vol.60

医療法人ホスピィー
メディカルフィットネス&カフェ スコールライト
店長／健康運動指導士
石坂（いしざか） 希（のぞみ） さん（34歳）

好きな色　青（海が好きなので）

**お仕事内容と、心がけていることを教えてください。**

会員一人ひとりの重心移動や呼吸、関節の動きなど身体全体を見ながら、ご本人の目標に合ったトレーニング内容を考えています。身体の痛み改善やシェイプアップのほか、スポーツ選手の競技力向上やケガからの復帰をサポートすることもあります。

痛みなどの症状改善のためには、適切な治療に加えて「セルフケア」が大切なので、トレーニングをとおして自分の身体の状態や、ケアの方法を知ってもらうことを大事にしています。痛みの原因や症状はそれぞれ異なるので、幅広い知識を身につけるため日々勉強しています。自分らしくいられる仕事だなと感じるので、本当に楽しいんですよね。

マンツーマンで正しい動きを指導します

## 写真レポート

2月26日(火) 黒部市福祉センター

**射水市と黒部市のボランティアサポーターが交流**

ボランティアサポーター27名が互いの活動を紹介し、現状や課題について意見を交わしました。

3月1日（金） 音沢地区

**毎年恒例のひな祭りちらし寿司を届けました**

地区社会福祉協議会から全23世帯に、お内裏様とお雛様の折り紙が飾られた可愛らしいひな祭りちらし寿司が届けられました。

## 活動レポート

### 地域で「いざ」に備える
# 愛本地区一斉雪かきDAYを開催

2月16日(土)愛本地区一斉雪かきDAYを開催し、市内外から80名が参加しました。

今年は積雪が少なく、雪かきは比較的短時間で完了したものの、交流をとおして地域の一人暮らし・高齢者世帯の生活や雪かきの現状を再確認する機会となりました。参加者からは「今まで自宅の雪かきしか考えていなかったけど、雪が多い時は近所の方の手助けもしたいと思った」といった声が聞かれました。

一斉雪かきDAYは災害ボランティアセンターの立ち上げ訓練も兼ねており、活動後には地区社会福祉協議会・自治振興会女性部から、炊き出しの訓練の一環として温かい豚汁やおにぎりがふるまわれました。

Pick up!

役割ごとに班に分かれて訓練を行いました

## おしらせ

### 赤い羽根共同募金 助成申請説明会

黒部のまちを良くする活動の助成先を公募します

**平成31年 4月11日(木)**

【時間】15:30〜16:30
【場所】大布施公民館 研修室

2020年度実施事業 赤い羽根共同募金助成申請団体の公募を行います。

事前にお申込みの上、説明会には必ずご出席ください。

| | |
|---|---|
| 対象団体 | 社会福祉法人・NPO法人・地域団体(自治会等)・福祉団体・ボランティア団体 |
| 助成金 | 1団体10万円以内<br>※団体の規模・事業内容により上限額を変更する場合があります。 |
| 対象事業 | 地域福祉が目的で、活動区域が黒部市の事業(2020年4月1日〜2021年3月31日の期間内)<br>※他の補助金との重複や公的補填がある事業、また営利・経費目的である場合は対象となりません。 |

申込・お問合せ
黒部市共同募金委員会 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

◉川端　豊次 様

## 賛助会員を募集しています

市社会福祉協議会では賛助会費制度を設けており、多種多様なニーズに対応し、福祉事業の充実を図るために必要な財源確保に努めております。皆様のご支援とご協力をお願い申し上げます。

**年会費(1口)**

個人・企業・事業所等 …… 1,000円
法人・団体 …… 10,000円
※賛助会費は、随時受付をしております。

受付・お問合せ
黒部市社会福祉協議会 総務課
黒部市金屋464-1　TEL.(0765)54-1082

## 今月の相談日

### 民生委員児童委員と心配ごと相談　予約不要

黒部市福祉センター(金屋464-1)※行政相談員が同席
4月9日(火)　13:30〜15:30
黒部市立中央公民館(宇奈月町浦山2100-2)
4月11日(木)　13:30〜15:30

### 弁護士と法律相談　予約受付／4月1日より

黒部市福祉センター(金屋464-1)
4月16日(火)　13:30〜15:30
★相談内容問わず、年度につき1人3回までのご利用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／4月1日より

黒部市福祉センター(金屋464-1)
4月15日(月)　10:00〜11:30

## 黒部市福祉センターのお知らせ

[利用時間] 8:30〜16:30 [入浴]10:00〜16:00

### 催し物と休館日のご案内

**4月**

| | | |
|---|---|---|
| 6日(土) | さくらカラオケ愛好会 | 10:30〜 |
| 7日(日) | 歌謡パラダイス | 10:30〜 |
| 13日(土) | 華の会 | 10:30〜 |
| 20日(土) | カサブランカ愛好会 | 10:30〜 |
| 21日(日) | 入善野菊の会 | 10:30〜 |
| 27日(土) | カラオケうた仲間 | 10:30〜 |

休館日　毎週月曜日(1日・8日・15日・22日・29日)

**5月**

| | | |
|---|---|---|
| 11日(土) | 日本海歌謡研究会 | 10:30〜 |
| 25日(土) | YKK社友会歌謡同好会 | 10:30〜 |
| 26日(日) | 北川歌謡ショー | 10:30〜 |

休館日　毎週月曜日(6日・13日・20日・27日)
※5月2日・4日・5日はゴールデンウィークのためお休み

### 今月のクラブ

**囲碁・将棋クラブ**
金曜日(5日・12日・19日・26日)

**元気カラオケクラブ**
木曜日(11日・25日)

**ポールウォーキング**
金曜日(12日・26日)

誕生日のお祝いに
黒部市福祉センターの入浴券は
いかがですか?
**11枚綴り 3,000円**

特集

「さらけだせ」から3年

次の合言葉は「お互いさま」

# 福祉くろべ

2019

4月 Vol.157

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。

[編集・発行] 社会福祉法人 黒部市社会福祉協議会 平成31年4月1日発行

## うなづき [参加費] 150円(入館料のみ)

2019 4月

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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 31 | 1 レクリエーション | 2 健康体操B | 3 | 4 レクリエーション | 5 自力整体 | 6 |
| 7 | 8 介護予防体操 | 9 レクリエーション | 10 | 11 レクリエーション | 12 健康体操A | 13 |
| 14 | 15 バスハイク | 16 バスハイク | 17 | 18 バスハイク | 19 バスハイク | 20 |
| 21 | 22 自力整体 | 23 健康体操C | 24 | 25 健康講話 | 26 健康講話 | 27 |
| 28 | 29 昭和の日 | 30 国民の休日 | 5/1 | 2 | 3 | 4 |

時間／10:00〜 ※■は休館日

健康講話 25日:池田リハビリテーション病院/26日:薬剤師

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 健康体操C 岡﨑 明子 先生

介護予防体操 黒部市接骨師会

## くろべ [参加費] 300円(入館料のみ)

2019 4月

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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 自力整体 | 5 健康体操 | 6 |
| 7 | 8 | 9 自力整体 | 10 自力整体 | 11 健康体操 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 健康体操 | 17 健康体操 | 18 | 19 自力整体 | 20 |
| 21 | 22 | 23 音楽療法 | 24 音楽療法 | 25 音楽療法 | 26 音楽療法 | 27 |
| 28 | 29 昭和の日 | 30 国民の休日 | 5/1 | 2 | 3 | 4 |

時間／10:00〜 ※■は休館日

健康体操 樋口 瞬 先生 音楽療法 畠山 悦子 先生

自力整体 稲田 清美 先生

## 脳活くらぶ 学習サポーター募集中!

認知症予防に役立つ簡単な学習の支援をしてみませんか?

**対 象** 65歳以上のみなさんと会話を楽しめる方

**学習サポーター研修会** 黒部市宇奈月老人福祉センター 5月15日(水)13:00〜16:00

**締 切** 5月10日(金)まで

お申し込み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

温かな日差しと風が心地良く感じられる季節になってきました。高校生活最後の1年がどんな年になるのか—。希望に満ち、若さ溢れる女子高生の姿がとても眩しく、そして羨ましく感じられました。素敵な1年になるといいですね!

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

ちょこっと情報 [黒部市の人口] 41,332人 [65歳以上の人口] 12,804人 高齢化率 31.0% H31.2.28 現在