

「ふ」だんの「く」らしを「し」あわせに。

福祉くるべ



みんな
ひとりじゃない。

特集 「ひとりじゃないー頑張らなくていいんだよー」

2020
11
November

スマイルワーカー 金谷貴子さんのお話

親子サークル「コアラの会」

ちびっこランド

【編集・発行】 社会福祉法人 黒部市社会福祉協議会 令和2年11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。

新型コロナウイルス感染症の県内での発生状況で、イベントの中止や休館となることがございますので、ご了承ください。自宅での検温、来館時にはマスクの着用をお願いいたします。

うなづき 黒部市宇奈月老人福祉センター
TEL.(0765)65-1820

2020
11 | 介護予防通所事業
生き生き倶楽部

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	バスハイク	文化の日	バスハイク	バスハイク		
8	9	10	11	12	13	14
	交通安全教室	自力整体		交通安全教室		
15	16	17	18	19	20	21
	レクリエーション	健康体操B		健康体操A		
22	23	24	25	26	27	28
	勤労感謝の日	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション		
29	30	12/1	2	3	4	5
	レクリエーション					

時間/10:00~11:00 対象/65歳以上の方
参加費/150円(入館料のみ)

- 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
- 交通安全教室 黒部警察署

※新型コロナウイルス感染拡大予防の為、全ての教室は事前予約制です。
定員/18人 申し込み先/(0765)65-1820 徳光

くるべ 黒部市福祉センター
TEL.(0765)54-1082

2020
11 | 介護予防のための
元気はつらつ体操教室

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		文化の日		自力整体	健康体操	
8	9	10	11	12	13	14
		健康体操	健康体操	健康体操	ゆる体操	
15	16	17	18	19	20	21
		ゆる体操	自力整体	体操	脳トレ	
22	23	24	25	26	27	28
	勤労感謝の日	体操	ゆる体操	ゆる体操	体操	
29	30	12/1	2	3	4	5
		アロマ・ヨガ	体操	アロマ・ヨガ	アロマ・ヨガ	

時間/10:00~11:00 対象/65歳以上の方
参加費/300円(入館料のみ)

- 健康体操 樋口 瞬 先生
- アロマ・ヨガ 村田 あゆみ 先生
- ゆる体操 佐々木 智生 先生
- 自力整体 稲田 清美 先生
- 脳トレ くるべ脳トレクラブ
- 体操 小森 亜希子 先生

読んで効く

健康 正しいうがいの手順 ミニコラム

- ①まずは手洗い
流水でせっけんを使って、手についた菌やウイルスを30秒以上かけてしっかり洗いましょう。
- ②ブクブクうがい(口内洗浄)を1回する
水を口に含み左右交互に頬をふくらませ15秒程ブクブクとゆすぎましょう。
- ③ガラガラうがい(洗浄・殺菌)を2回する
水を口に含んで上を向き、約15秒「ガラガラ」うがいを2回行いましょう。



今月の表紙

畑で収穫作業を終えて、「今年もたくさん採れたぞ!」と笑顔で野菜のお裾分け。大きなさつまいもをたくさん抱えて声をかけてくれる優しさに触れ、感謝の気持ちでいっぱいになります。

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

私たちは5GOALS for 黒部を推進しています



ちよこつと情報 [黒部市の人口] 40,864人 [65歳以上の人口] 12,877人 高齢化率 31.5% R2.9.30 現在



▲自身の経験から活動に励む出分さん

出分さんが小学校の教員として働いていた時、担任していたクラスには数名のひとり親家庭の子どもがいました。「朝ごはんを食べて来ない子、宿題をして来ない子、夜はずっと一人で過ごしている子など、複雑な家庭環境で過ごす子どもたちがいました。悪いと思いつつも子どもも子どもに手をあげてしまってお母さんもいて、話を聞いた時に、ひとり親家庭の相談をしつかりと受け止める所が必要だと思いました」と話します。

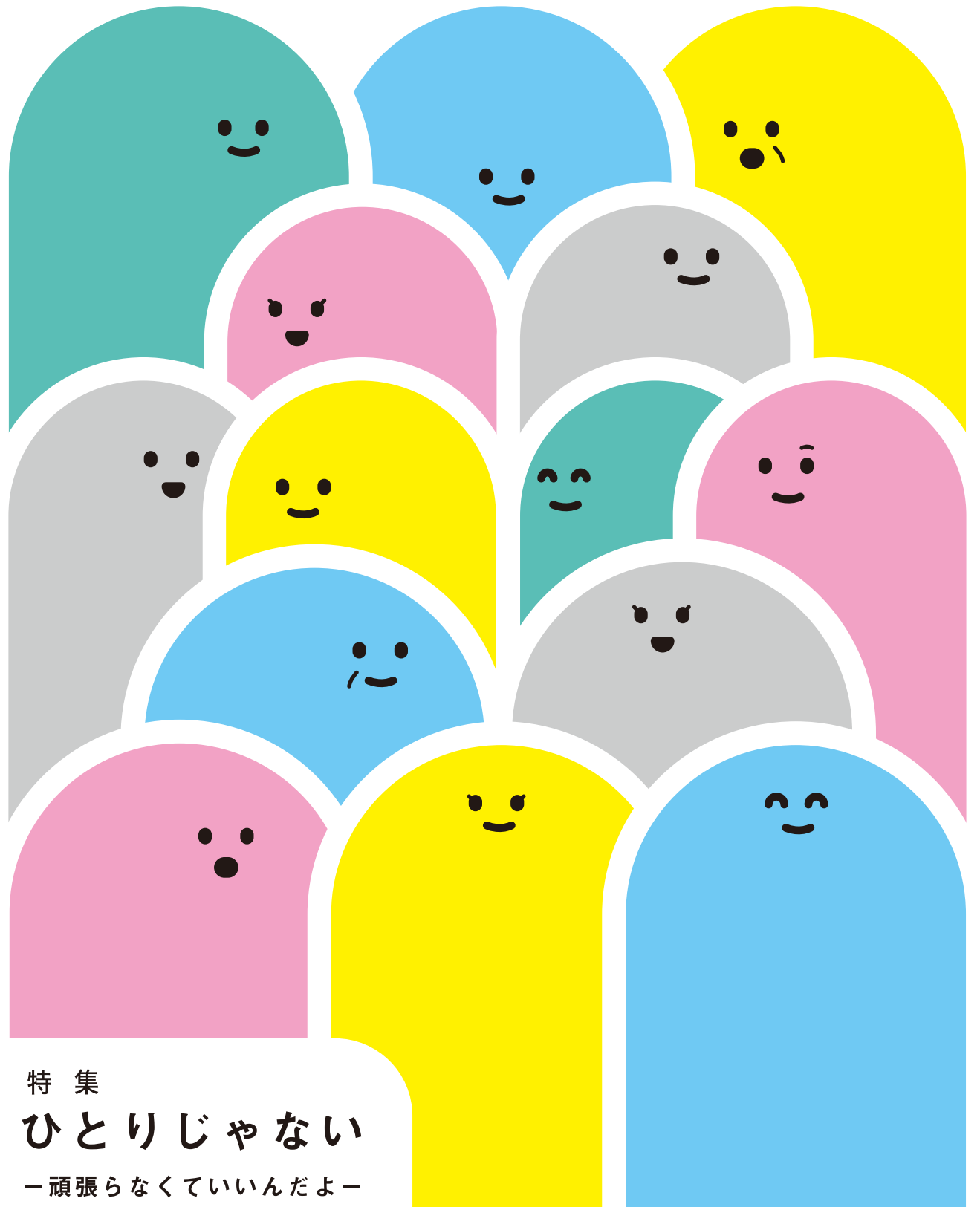
お母さんたちを支えたい

かもしれないけれど、私はお母さんの気持ちですごくわかって、自分がやらなきゃいけないんじゃないか、神様からもそう言われている気がして活動を始めました」と話します。

子どものため、お母さんのための支援

10年間の活動で出分さんが大切にしていることは、子どもたちだけでも食事の用意ができるようになることとお母さんたちの語り合いの場をつくることです。えがおプロジェクトでは、仕事で忙しいお母さんのお手伝いができるよう料理教室やバーベキュー、クリスマスパーティーを開き、参加者みんなで調理をしています。また、子どもから父親がいない理由を聞かれた時にどう答えているかなど、同じ境遇の人同士でしか話せないことも聞き合える機会を設けています。

DV被害者支援では、DVを受けていると気づかずに自分が悪いと思っている女性もおり、特にDVを受けたお母さんの子どもは、精神的なダメージを受けていて、それが不登校や引きこもりにつながる場合があります。お母さんはカウンセリングを受けたり通院したりしながら体調の良い時しか働けないため、月収が10万円未満という家庭もあり、そのような世帯には食品の支援をしています。



特集 ひとりじゃない —頑張らなくていいんだよ—

富山県には7,232世帯の母子家庭があり、そのうちの約82%が離婚を経験しています。(平成30年富山県調査より)離婚の原因は家庭によって様々ですが、中にはDV※1被害などで辛い経験をされた方もいます。シングルマザー※2が社会で孤立せず生きていけるよう課題解決に取り組むNPO法人えがおプロジェクト代表の出分玲子(でぶん れいこ)さんから、ひとり親家庭を取り巻く現状やシングルマザーへの理解と支援についてお話を伺いました。



▲どんどん焼きに挑戦する子どもたち

今年の6月からはフードパントリー※3を始めました。「コロナで経済的に大変だという声が多くなりました。家賃や光熱水費は変えられない経費なので、お母さんたちは食べる回数や品数を減らして食費を削って生活しています。フードパントリーには過去に母子家庭で育った人から寄付がいくつも届きました。「お礼の手紙には『普段は買ってやれないものがあって子どもが本当に喜んだ。とても嬉しかった』と書いてあり、母子家庭に育って大変だった方は何が必要かわかっているから実際に受けた人たちにもその方の気持ちが響いているのだと思いました」と話します。

見えてきた課題

日本のシングルマザーは海外に比べて社会保障が十分ではなく、貧困からなかなか抜け出せない状態にあります。富山県では年収200万円以下で生活しているシングルマザーが約40%おり、「周りからは『別れて大変な思いをするのは自業自得』と言われることもありすが、それを言ってしまったら、『つらくて本当は助けしてほしい』とお母さんたちは言えなくなり。お母さんを一方的に責めるのではなく、どうやったら助けられるかというのを考える社会にならないといけないと思います。周りの人はお父さんをお願いするようにして子どもがかわいそうと言うけれど、一緒にいる方が子どもに悪い影響を与えることもあります。『自分が離婚さえしなければ、子どもに寂しい思いをさせなくて良かったの』と考えて、離婚＝悪だと自己肯定感が低くなっているお母さんたちが多くいます」と話します。そして、頼れるところがないかたり、頼り方がわからないことが課題となっています。

自信を持って生きてほしい

出分さんはシングルマザーの女性が幸せになつて笑顔で生きてほしいと考えています。「お

母さんたちには頑張つてと言わないように心がけています。以前あるお母さんから夫のDVが酷くて家を出て県外に行くという電話をもらいました。その時に『頑張らないでね』って声をかけたら、『今までみんな頑張つて言われてきたけど、初めて頑張らなくていいよって言うてもらえた』って泣きながら話されたんです。『頑張れ』ってきれいな言葉に思われるかもしれないけど、しんどい立場の人にはすくきついい言葉だと思うので、『よく頑張つてきたね』と声をかけています」と話します。

今後は体調不良などで働きたくても思うように働けないシングルマザーが短時間でできる仕事をつくり、孤立せず、自信を持って生きていけるような支援もしたいと考えています。「食べ物が必要としている世帯に届ける食品の箱詰めや配達、コーディネートなどをお母さんたちが行い、定期的な訪問によってお母さん同士がつながり、仕事をしながらお互いに相談し合える雇用の場をつくりたいです」。

出分さんの活動は当事者や同じ境遇を体験した人が特に共感でき、そのような人からも「自分もできることがあれば」と思う人が増える活動の幅をますます広げていくことができます。お母さんたちが安心して相談できる窓口を整え、適切な支援先につないだり、支える仕組みを充実させてシングルマザーがほつとできる場所を作っていくことが必要です。そして、「離婚する親が悪い」という自己責任論ではなく、離婚



▲学童保育「こどものいえ」での様子



▲全国の仲間とも情報交換しています

に至るまでの背景を理解し、ねぎらい、親子が希望を持って前に進めるように地域で見守っていくことが大切です。

詳しくはNPO法人えがおプロジェクトのホームページをご覧ください(https://www.egao-project.org/)

問い合わせ先
「メールアドレス」egao.toyama@gmail.com
黒部市社会福祉協議会「電話」0765-54-1082

※1 DV
「ドメスティック・バイオレンス(domestic violence)」の略。日本では「配偶者や恋人など親密な関係にある、又はあった者から振るわれる暴力」という意味で使用されることが多い。
※2 シングルマザー
母子家庭の母親。また、未婚の母。
※3 フードパントリー
生活困窮者やひとり親家庭など、何らかの理由で十分な食事を取ることができない状況の人々に食品を無料で提供する支援活動のこと。

実は黒部で、こんな事やっています!

Vol.6

ママも子どもも楽しもう!

子育て中のママたちが知り合う場、相談し合える場となり、子どもたちも同世代の交流ができる親子サークル「コアラの会」。核家族が増えて家庭内でおじいちゃん、おばあちゃんなどに育児の相談ができる機会が昔より少なくなっても、コアラの会に来ればママたちの不安も和らぎ、気分転換にもなります。

1歳半から3歳の親子が集まり、体操や手遊び、季節ごとの遊びをしたり、読み聞かせを行っています。みんなが楽しめる内容になっています。いつでも見学でき、随時会員を募集しています。



魚釣りにチャレンジ!

中央児童センター 親子サークル「コアラの会」

活動日 毎週金曜日 午前10時30分~12時

お問い合わせ 中央児童センター 〒938-0022 黒部市金屋464-1 TEL.54-4007

詳しくは、中央児童センター、まいぶれ黒部のホームページをご覧ください。

中央児童センターHP



まいぶれ黒部HP



活動レポート | 8月8日(土)黒部市立中央児童センター

親子で楽しいひと時を

大布施地区にある中央児童センターでは、月1回もしくは2回、土曜日の午前10時30分~11時30分に「ちびっこランド」を開催しています。

平日は仕事で子どもたちとゆっくりふれあうことができないお父さんお母さんが、子どもたちと楽しく過ごせるような活動が行われています。また、異年齢の子どもたちが交流を深められるようになっており、幼児の親子から小学生が参加できます。

8月は小さなボトルに造花と洗濯のりを入れた「なんちゃってハーバリウム」を作りました。子どもたちが好きな花を選び、お母さんたちが洗濯のりを入れて仕上げ、本物のような可愛い作品ができました。



オリジナルのハーバリウムを作る親子

黒部市福祉センターのお知らせ

休憩時間/9:30～16:00 入浴/10:30～15:30
※休憩時間、入浴時間が短縮になっております。

新型コロナウイルス感染症の県内での発生状況で、イベントの中止や休館となる場合がございますので、ご了承ください。

11月

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、11月は演芸、ステージ発表をいたしません。

休館日 毎週月曜日(2日・9日・16日・23日・30日)
祝日の翌日のため4日は休館日です

12月

12月の演芸、ステージ発表は未定となっております。

休館日 毎週月曜日(7日・14日・21日・28日)
年末年始のため12月30日(水)～1月4日(月)まで休館日です

催し物と休館日のご案内

今月のクラブ

ポールウォーキング
金曜日(13日・27日)

囲碁・将棋クラブ、元気カラオケクラブにつきましては新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、11月は開催を中止とさせていただきます。



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

お知らせ

くろベネットICT利活用実証実験のモニター募集

高齢者の見守りや地域のつながりにICTの利活用ができるか、支援者側の視点で実証実験を行い、市民の皆様からも幅広い意見をお聞きするために協力して下さる方を募集します。

募集人員	若干名
実験期間	令和2年12月1日(火)～令和3年3月31日(水)まで
応募資格	黒部市内に住所を有する方または市内事業所に勤務する方で満20歳以上の方。
募集期限	令和2年11月1日(日)～令和2年11月18日(水)まで(当日消印有効)
応募方法	応募申込書を提出(直接持参または郵送) ※応募申込書は本会HPまたは黒部市福祉センター窓口にあります。
申込み 問合せ先	黒部市社会福祉協議会 地域福祉課 佐渡 TEL.0765-54-1082 FAX.0765-52-2797

今月の相談日

民生委員児童委員と心配ごと相談

- 黒部市福祉センター(金屋464-1) 行政相談員が同席
11月10日(火) 13:30～15:30 / 予約不要
- 黒部市立中央公民館(宇奈月町浦山2100-2)
11月12日(木) 13:30～15:30 / 予約不要

弁護士と法律相談

- 黒部市福祉センター(金屋464-1)
11月17日(火) 13:30～15:30 / 予約受付11月2日より※先着4名
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

- 黒部市福祉センター(金屋464-1)
11月16日(月) 10:00～11:30 / 予約受付11月2日より

新型コロナウイルス感染症の県内での発生状況で、相談員の変更や中止となる場合がございますので、ご了承ください。

Q. お仕事の魅力と心がけていることを教えてください。

できなかったことができるようになる瞬間を見られたり、一生懸命練習して上手になっていく姿や友達に思いやりを持って優しく接している姿など、子どもたちの成長を間近で感じられるのがこの仕事の魅力です。

子どもたちに悲しいことがあった時やモヤモヤした気持ちを口に出せない時は、その子に寄り添って話を聞くようにしています。元気がない子どもたちは表情に出ていたりするのでそういうサインを見逃さないように心がけています。

話を聞いたことで、子どもたちがすっきりした気持ちで笑顔になって自宅に帰れるようお手伝いしたいと思っています。

スマイル ワーカー



金谷貴子さん (かなや たかこ)



おぎっこキッズ
(荻生地区放課後児童クラブ)
放課後児童支援員



好きなこと

城址巡り

写真レポート



座ってできる楽しい介護予防

8月6日(木) / 下立まちおこしセンター

生活総合機能改善機器を使って介護予防の体操を行いました。懐かしい曲に合わせて体を動かしたり、歌手と曲名を当てるイントロクイズをしたり楽しく頭と体を使いました。



自慢のサンドイッチができたよ!

8月7日(金) / 石田交流プラザ

石田放課後子ども教室と「さんさん広場」共催の子供料理教室が開催されました。1年生から5年生までの児童が参加し、卵サンドやコロケサンドなど4種類のサンドイッチを作りました。