

「ふ」だんの「く」らしを「し」あわせに。

# 福祉くろべ



2020  
**09**  
September

特集 「やるか、やらないか」

—日々の努力が自分を変える、黒部を変える—

スマイルワーカー 植木公祐さんのお話

黒部市社会福祉協議会表彰式

黒部おもちゃ病院ピノキオ

【編集・発行】 社会福祉法人 黒部市社会福祉協議会 令和2年9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  
**9** 介護予防通所事業  
**生き生き倶楽部**

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 脳トレ	2	3 脳トレ	4	5
6	7 脳トレ	8 健康体操A	9	10 季節行事	11	12
13	14 季節行事	15 季節行事	16	17 健康体操B	18	19
20	21 敬老の日	22 秋分の日	23 健康体操C	24 健康体操B	25	26
27	28 自力整体	29 レクリエーション	30	10/1	2	3

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

- 健康体操A 岡崎 明子 先生
- 健康体操B 村田 あゆみ 先生
- 健康体操C 石田 みどり 先生
- 自力整体 稲田 清美 先生
- 脳トレ くらべ脳トレクラブ

※新型コロナウイルス感染拡大予防の為、教室人数の制限を設けております。  
定員/18人 申し込み先/(0765)65-1820 徳光

**くろべ** 黒部市福祉センター  
TEL.(0765)54-1082

2020  
**9** 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
30	31	1 ゆる体操	2 健康体操A	3 自力整体	4 体力測定体操	5
6	7	8 健康体操A	9 自力整体	10 健康体操A	11 健康体操A	12
13	14	15 体力測定体操	16 脳トレ	17	18 自力整体	19
20	21 敬老の日	22 秋分の日	23	24 ゆる体操	25 ゆる体操	26
27	28	29 自力整体	30 ゆる体操	10/1	2 健康体操B	3

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

- 健康体操A 樋口 瞬 先生
- 健康体操B 炭田 亮子 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 くらべ脳トレクラブ
- 体力測定・体操 泉 博美 先生

読んで効く

## 健康 「秋バテ」を防いで ミニコラム 快適な秋を過ごしませんか?

秋の少し涼しくなってきた頃にだるい、疲れがとれない、食欲がないといった夏バテの症状が続いているら、その原因は「秋バテ」かもしれません。

### <秋バテ予防ポイント>

- 毎日20分から30分のウォーキングなど有酸素運動を取り入れましょう。
- 38~39℃のぬるま湯にゆっくりと浸かりましょう。
- ビタミン・ミネラルなどの栄養素を積極的に摂りましょう。



今月の表紙

夏も終わり季節の変わり目となる9月。1日の終わりを迎えようとしている夕暮れ時、どこまでも続く道のように見える夕日の光を見ると季節も日々も続いていて、前に進もうと思えます。撮影場所:石田浜海水浴場

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] 40,925人 [65歳以上の人口] 12,871人 高齢化率 31.5% R2.7.31 現在



▲ 保育所での紙芝居読み聞かせ事業



▲ 電気バスに黒部の良いところを描く子どもたち

横山さんは高校卒業後、県外で10年間生活してから黒部に戻り、29歳の時に黒部J.C.に入りました。「父親がメンバーだったこともありJ.C.の活動には興味がありました。最初は仲間づくりの場というイメージでしたね」。

今までで一番印象に残っている事業は、北方領土委員会の委員長として取り組んだ保育園での紙芝居読み聞かせ事業。「それまでは『ばあちゃんのお話』という北方領土に関する絵本を使って読み聞かせを行っていましたが、どちらかというと悲しい・寂しいというイメージが強く、子どもたちにはなかなか理解できないと思っていました。やはり子どもたちにはもっと楽しさが必要と思ひ、楽しみながら北方領土を自然に知ってもらいたくて新しいストーリーの紙芝居を考えました」とその意義を語る横山さん。新しく作成した紙芝居「いちろうくん

### 北方領土を知る・学ぶ・伝える

## 特集

# やるか、やらないか

- 日々の努力が自分を変える、黒部を変える -



のふしぎなたび」は、主人公が北方領土にいる動物や植物を見つながら旅をする設定で、まずは北方領土という島があることを知ってもらうことを目的に作成されました。

このように黒部J.C.は設立当初から北方領土返還運動を続けており、横山さんは紙芝居事業以外にも北方四島ビザなし交流事業で実際に色丹（しこたん）島を訪問し、見てきたことを情報発信するなど積極的に活動されています。

### まずは存在を知ってもらう

J.C.と言われても、ピンと来ない人も多いのではないのでしょうか。J.C.は20歳から40歳までの品格ある青年で構成される団体です。「J.C.って聞くと若社長の飲み会と思われがちで、どんな活動をしているのか知らない人が多いんですけど、実際は『修練・奉仕・友情』の3信条に基づいてまちづくりやわんぱく相撲などの青少年健全育成といった活動をしています。アイデンティティの確立はまだ道半ばですが、まずは『ボランティア活動をしている人たち』と思っていたらいい、それから一つ一つの活動を通してより深く私たちのことを知ってもらえたらいいですね」と横山さんは話します。

たくさんの人と助け合いながら、一人ひとりの個性を大切に、自分中心ではなく人のために活動するというJ.C.の考えの下、メンバー

は一年ごとに役職が代わり、卒業までにたくさんチャンスや経験を活かしてそれぞれの目的に向かって活動しています。

### 修練を積んでこそ成長する

その目的を達成するには、自らが修練を積み成長することが重要だと語る横山さん。「J.C.はトレーニングジムと一緒によく言われ、トレーニングは修練を積むことで初めて筋肉が付く成長するのだとか。年会費を払っただけでは何も変わりません。自らいろいろ活動に取り組んで初めて成長できます。そしてこれは日本J.C.の会頭から言われたことですが、『毎年、去年よりも強い負荷をかけ続けること。筋肉を付けるのに軽いバーベルに戻す人はいないよね』って。なるほど！とすぐ納得できました。この言葉は今でも横山さんの原動力となっています。

そして修練を積む一番の場は、新しく事業を



▲ 活動への思いを語る横山理事長

公益社団法人黒部青年会議所（以下、黒部J.C.という）は設立43年、現在38名で黒部のまちを良くするために様々な活動をしています。2020年度は「日々精進」をスローガンに、これまで先輩たちが築いてきたものを引き継ぎつつ時代に合わせて新たな活動にも取り組み、1歩ずつ努力を積み重ねていく黒部J.C.。そのトップである2020年度理事長、横山栄一郎（よこやま えいいちろう）さん（39歳）からお話を伺いました。

## 実は黒部で、 こんな事 やっています!

Vol.4

### 壊れたおもちゃはおもちゃ病院へ

黒部おもちゃ病院ピノキオでは、6人のメンバーが壊れたおもちゃをその場で修理する活動を行なっています。「物を大切に使う」ことを子どもたちに伝えながら、それぞれの得意分野を活かして楽しく活動しています。

子どもたちの「ありがとう」という言葉が励みとなり、修理ができて再び動き出したおもちゃを見ると大きな達成感があります。

家で使わない壊れたおもちゃを回収します!

黒部市福祉センターの回収BOXにて壊れたおもちゃを回収します。おもちゃ自体が壊れていてもアイデア次第で使える部品があります。\*パソコン、DS、おもちゃの銃は不可



相談しながらおもちゃを修理する皆さん



せきくち ひでのり  
(代表) 関口秀範さん

新メンバー  
募集中です!

黒部おもちゃ病院ピノキオ 開院日のお知らせ  
黒部市立東部児童センター(黒部市三日市2581-1)  
毎月第1・3土曜日(13:30~16:00)

問合せ先  
黒部市立東部児童センター TEL.0765-52-4670

### 活動レポート | 7月18日(土) 浦山交流センター

#### 日頃からの準備の重要性を実感

富山県防災士会 佐伯邦夫(さえき くにお)氏を講師に招き、新型コロナウイルス感染症下における風水害を想定した避難所運営図上訓練が行われました。

参加者は早めに情報を得ながら避難準備をすること、浸水した場合は無理に避難せずに必要な物を持って2階以上へ移動すること、避難所の受付は一か所にして感染症の感染拡大を防ぐことが重要であると学びました。浦山地区では「命のポケット」を災害時にも活用できるよう情報の記入を呼びかけています。

今後はコロナ対策で密を避けるために、お寺や企業と協定を結ぶなどして新たな避難場所を確保したり、避難所運営マニュアルを作り災害に備えることが大切です。



平面図とカードを使って  
避難所運営を模擬体験する参加者

企画すること。地域の問題点、実施する目的を明確にして、その目的が地域のためになっているのか意見を出し合っています。「例えば子どもを対象とした事業で、みんなが楽しんでるのを見て大成功のように思えても、振り返った時に目的が達成されていなかったということがあります。どれだけ失敗してもいいですが、そこに至るまでの計画やプロセスが良かったかなどしっかりと反省して一つの修煉として次に活かしていくことを大切に考えています」。

黒部JICの皆さんは対象に合わせて事業内容を工夫し、それぞれの目的を達成しているかを考えて活動しています。そして、その積み重ねが若手の成長と未来の黒部を担う人材の輩出、まちづくりにつながっていきます。

「黒部のまちを良くする」人材を増やす

学歴や会社の肩書に関係なく、一人の青年として仲間と一緒に活動することは仕事と違う面白さがあると言われています。そして40歳までの活動を終えJICを卒業したその先が重要です。「若者に成長の機会を与える」という使命の元、メンバーが成長の機会をもらって修煉を重ね、卒業後も黒部のために活動しまちをよくする人材を輩出し続けるような組織でありたいですね。卒業して活動が終わりではなく、



▲スマイルマスクプロジェクトで集めたマスクを黒部市社会福祉法人連合会へ寄贈



▲黒部、新川、滑川JICの協働で行った献血活動



▲JICの全国大会富山大会の活動紹介

JICという組織を抜けてもまちづくりや地域のことに関わっていきなさい」と横山さんは卒業後の自分も見据えながら活動をされています。

JICでは、自分自身が目的を持って能動的に活動していくことを大切にしています。自ら学ぶ意欲と自分を高めようとする姿勢で活動する黒部JICの皆さんはまちづくりに欠かせない存在です。20代から40代のパワーと行動力は地域の活動においても、災害が起きた場合のいざという時にも大きな強みとなり、これからの黒部を担う世代として、地域でも力を発揮してくれることと思います。

黒部市社会福祉協議会と黒部JICは平成25年10月17日に「災害時における協力に関する協定書」を締結し、災害時に連携して動ける体制をつくっています。私たちは「黒部のまちを良くしたい」という同じ気持ちを持つ黒部JICの皆さんとこれからも様々な形で連携し、誰もが安心して暮らせるやさしい福祉のまちづくりに励んでいきます。

※JIC: Junior Chamber (ジュニアチェンバー) 青年会議所の略。

## 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ことがございますので、ご了承ください。

催し物と休館日のご案内

### 9月

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、9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(7日・14日・21日・28日)  
祝日の翌日のため23日は休館日です

### 10月

10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  
(5日・12日・19日・26日)

バス運行

### 定期バスについて

8月18日(火)から定期バス  
帰りが15時30分の出発となりました。

今月のクラブ

### ポールウォーキング 金曜日(25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、9月は開催を中止とさせていただきます。

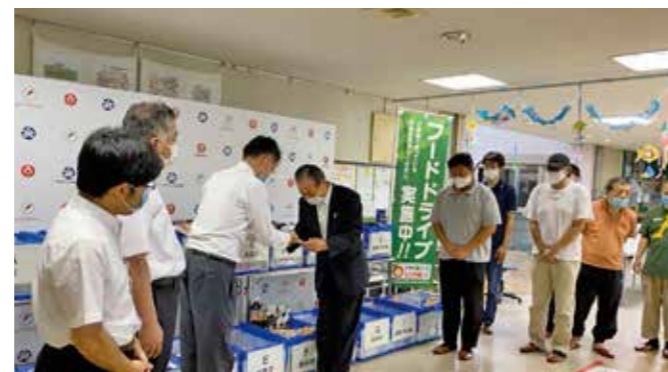


誕生日のお祝いに福祉センターの入浴券はいかがですか?  
11枚綴り・・・3,000円

## 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

8月3日~5日まで黒部市役所にて各家庭で余っている食品を集め、福祉団体・施設へ寄付する「フードドライブ」が実施されました。この活動は食品ロスの削減にもつながり、富山県モデル事業として黒部市で実施されました。インスタント食品や乾物など942点、189kgが集まり、これらの食品はNPO法人教育研究所が運営する共同生活型の自立支援施設「宇奈月自立塾」と市社会福祉協議会に寄贈いただきました。



## 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  
9月8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)  
9月10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)  
9月15日(火) 13:30~15:30 / 予約受付9月1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)  
9月14日(月) 10:00~11:30 / 予約受付9月1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ことがございますので、ご了承ください。

## Q. お仕事について教えてください。

シェアフィールドひまわりは就労支援B型作業所で、知的障がいや精神障がいのある20代から70代までの利用者の方々が4種類の段ボールの組み立て加工やビスの組み立て、牛乳配達や広報誌の配布などの作業を通じて就労訓練を行っています。

ご自身の気持ちを思うように言葉で表現できない利用者の方の思いをくみ取って代弁したり困りごとが解決できるように努めたり、利用者一人ひとりの個性を尊重しながら、皆さんが作業所へ来て楽しく過ごしていただけるよう心がけています。

これからも利用者の皆さんがいろいろな世界を見たり体験ができるよう寄り添っていきたくと思います。

# スマイル ワーカー



植木公祐さん  
(うえき こうすけ)



社会福祉法人にいかわ苑  
シェアフィールドひまわり  
職業指導員



趣味、好きなこと

ドライブ

## 写真レポート



### 家でも簡単にできるパン作り

7月21日(火) / 親水の館(田家地区)

介護予防地域型クラブ事業でパン作りをしました。あんこ入りちぎりパンとベーコンエピを作り、参加者の方は「自宅でも作ってみたい」と話していました。



### 黒部市社会福祉協議会表彰式

7月20日(月) / 黒部市福祉センター 大広間

黒部市の福祉活動に貢献された方々や、地域福祉推進のために多額のご寄付をいただいた方々を表彰しました。受賞者の皆さま、おめでとうございます。