

「ふ」だんの「く」らしを「し」あわせに。

# 福祉くろべ



4月が始まる  
ワクワク。

特集「笑顔を育む子育ての輪」

2020  
**04**  
April

スマイルワーカー 辻彰子さんのお話

ママ同士のつながりづくり

料理で元気づくり

【編集・発行】 社会福祉法人黒部市社会福祉協議会 令和2年4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が県内で発生した場合等で、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。

## うなづき 黒部市宇奈月老人福祉センター

2020  
**4** | 介護予防通所事業  
生き生き倶楽部

| 日  | 月              | 火              | 水          | 木              | 金              | 土  |
|----|----------------|----------------|------------|----------------|----------------|----|
| 29 | 30             | 31             | 1          | 2<br>レクリエーション  | 3<br>自力整体      | 4  |
| 5  | 6<br>介護予防教室    | 7<br>健康体操B     | 8          | 9<br>レクリエーション  | 10<br>健康体操A    | 11 |
| 12 | 13<br>レクリエーション | 14<br>レクリエーション | 15         | 16<br>レクリエーション | 17<br>レクリエーション | 18 |
| 19 | 20<br>バスハイク    | 21<br>バスハイク    | 22         | 23<br>バスハイク    | 24<br>レクリエーション | 25 |
| 26 | 27<br>健康講話     | 28<br>健康講話     | 29<br>昭和の日 | 30<br>健康講話     | 5/1            | 2  |

時間/9:30~15:00 対象/65歳以上の方 参加費/150円(入館料のみ) □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 介護予防教室 黒部市接骨師会

## くろべ 黒部市福祉センター

2020  
**4** | 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  |
|----|----|-----------|------------|------------|-------------|----|
| 29 | 30 | 31        | 1          | 2          | 3<br>体操     | 4  |
| 5  | 6  | 7<br>音楽療法 | 8<br>自力整体  | 9<br>くすりの話 | 10<br>くすりの話 | 11 |
| 12 | 13 | 14<br>体操  | 15<br>口腔ケア | 16<br>自力整体 | 17          | 18 |
| 19 | 20 | 21<br>脳トレ | 22<br>音楽療法 | 23<br>音楽療法 | 24<br>音楽療法  | 25 |
| 26 | 27 | 28        | 29<br>昭和の日 | 30         | 5/1         | 2  |

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

脳トレ くろべ脳トレクラブ 音楽療法 畠山 悦子 先生  
口腔ケア 松木久美子 先生 自力整体 稲田 清美 先生  
くすりの話 沓掛 隆義 先生 体操 小森亜希子 先生

読んで効く

**健康**

やってみよう!

ミニコラム

今日から始める運動×脳トレ

適度に身体を動かしながら何か考えることは、認知症の予防に効果的です。無理のない程度に運動と脳トレを実施してみましょう。

<カンタン運動>

- ①散歩をしながら、昨日や今日の出来事を思い出す(食事や人と話した内容など)
- ②足踏みをしながら3の倍数で手をたたく

黒部市宇奈月老人福祉センター 徳光  
お問い合わせは TEL:(0765)65-1820



今月の表紙

穏やかな春の訪れとともに迎える新学期。ママとの会話を弾ませながら、お友達に会う前に髪型もかわいく整え中。今月は、とっても微笑ましく、仲睦まじい稲沢家の日常をのぞいてみました。

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



ちょっと情報 [黒部市の人口] 41,030人 [65歳以上の人口] 12,851人 高齢化率 31.1% R2.2.29 現在

# 笑顔を育む子育ての輪

パパとママのよりどころ

時とともに変化する暮らしの中で、子どもを育てるお父さん、お母さん。初めての育児や、移住、単身赴任、仕事復帰など、それぞれの環境の中で、毎日の子育ては続きます。

今回の特集では、子育て中の家族に寄り添うパパママサポートセンター「たんぼぼ」の活動から、子育ての「安心」について考えます。



山本さん

## 子育て家庭の支え

三日市地区の自由空間かつて屋で、NPO法人が16年前に立ち上げた。パパママサポートセンター「たんぼぼ」。「子育て中、困った時に頼れる場所があれば」と数名の子育てママの声から、現在は保育士などの有資格者や講習を受けた子育て経験者約20名が協力会員（サポーター）として支援をしています。事前に登録している利用会員からの託児希望を受けて、対応できる協力会員を探して調整し、託児当日に利用会員から協力会員に利用料が支払われるしくみです。

現在、このような「ファミリー・サポート・センター事業<sup>※1</sup>」の取り組みは、全国863市区町村（平成29年度実績）で行われており、転勤・移住や単身赴任で近くに頼れる人がいない家庭や、残業・休日出勤、通院など、さまざまな事情で子育てに誰かの手助けが必要になった時のサポートをしています。

## 頼れる場所があるという安心

実家が遠く、普段両親に子育てを助けてもらうことが難しいAさんは、「上の子が3歳で、下の子の夜間授乳がまだ頻繁だった時に、家での託児をお願いし、上の子と外で一緒に遊んでもらってとても助かりました。ワンオペ



育児なので、少しゆっくりしたい時や家事をしたい時などにも利用させてもらっています。サポーターさんは、先輩ママや保育士の方々なので、悩んだ時には相談させていただくこともありますし、子どももいつもすぐに打ち解けて楽しそうなので、本当にありがたいですね」と話します。保育所を利用しているBさんも「一時保育や土日の預かりに頭を悩ませていたので、本当に助かりました。今年は保育所の役員や仕事復帰などの予定があり、困った時にお手伝いできる場所があるというだけで、とても心強いです」と話し、いざという時に頼れる存在が、毎日続く子育ての支えとなっています。

## 役に立てる喜び

1年前に知人に誘われてサポーターに登録した田尻結子（たじりゆいこ）さんは、自身も高校生と小学生の二人の子どもを育てながら仕事をしていますが、自分が休みの日に預かって



喜びややりがい語るサポーターの田尻さん

ほしいという要望があれば、可能な範囲でサポーターとして活動しています。

「預かるお子さんは、とても可愛いですね。癒しの時間ですし、『できれば私にお願いしたい』と言ってもらえるとやりがいを感じます」と話し、自分が子育てをしている時とはまた違った気持ちも感じているそうです。

たんぼぼの立ち上げ当初から、サポーター兼相談員として携わってきた万尾直美（まんおなおみ）さんも、仕事をしながら、現在もサポーターを続けています。「黒部には移住してこられる子育て世帯も多いですし、今はおじいちゃんとおばあちゃんが近くにいても、まだ50〜60代で働いているから子どもを預かってもらうのは難しいという方も多いと思うんです。少しの時間、お子さんを預かることで役に立てればと思いますし、『助かった』と喜んでもらったり、何度も預かるうちに年賀状を頂いて、お子さんの成長した姿がみられたり、だんだん縁が広がっていくことも嬉しいですね」と、活動の魅力について話します。

※1 ファミリー・サポート・センター事業  
乳幼児や小学生等の児童を有する子育て中の労働者や主婦等を会員として、児童の預かりの援助を受けることを希望する者と当該援助を行うことを希望する者との相互援助活動に関する連絡、調整を行うもの。

※2 ワンオペ育児  
単身赴任や残業などの理由により、夫婦どちらか一方に家事・育児の負担がかかっている状態のこと。「ワンオペ」とはワンオペレーションの略。

## 実は黒部で、 こんな事 やっています!

Vol.1

### ママ同士のつながりづくり

#### 子育てサークル「くろてんズ」

交流会・情報交換会(第2火曜日)・おゆずり会などを、黒部市宇奈月子育て支援センター、黒部市内のイベント会場で随時開催しています。子育ての楽しさや大変さを共に分かち合いましょう。

#### 楽になってニコニコ「楽 nico ツインズ」

双子ちゃんのパパママや多胎妊娠中の方との交流会などを月に一回、黒部市宇奈月子育て支援センターで開催しています。楽になってにこにこ笑って子育てできる時間が増えますように…。



ママ同士の新しいつながりが生まれています!



右:くろてんズ

代表 橋詰真知子(はしづめ まちこ)さん

TEL:080-5128-8974

Facebook →



左:楽 nico ツインズ

代表 長谷川夏名枝(はせがわ かなえ)さん

TEL:090-5687-5334

Instagram →



### 活動レポート | 2月25日(火)大布施公民館

#### 誰でも美味しく食べられる おやつを作りました

大布施公民館 料理室で元気づくり事業の料理教室を開催しました。フライパンで手軽に作れる、乳製品・卵不使用の体に優しいケーキを作りました。お菓子作りが好きな方や卵アレルギーのお孫さんがいる方など、計10名が参加しました。

講師の松島春佳(まつしま はるか)さんは以前、洋菓子店に勤めていた時に、アレルギーに対応したお菓子を必要としている方がいると知り、乳・卵を使わないお菓子を作り始めました。パースデーケーキを諦めていたというお客さんからの感謝の言葉を力に、誰でも美味しく食べられるお菓子を作っていきたいと思っています。



乳・卵を使わないお菓子なお店  
Smile Labo.

月曜のみ店頭販売(営業日はご確認ください)

住所:黒部市荻生1329

TEL:090-6271-8058

ホームページ →



### 家族みんなの 笑顔のために

たんぼぼの相談員として、利用会員と協会の橋渡しだけでなく、移住してきたお母さん方や子育て中の悩み相談にも応じる山本千恵子(やまもとちえこ)さんは、「母としての責任感が強い方ほど、『私が見ないと』という気持ちが強かったり、先輩方に『私たちの若いころは…』と言われて気にされたりしますが、今



ママからの感謝だけでなく、癒しや元気をもらえます

子育てのサポートに喜びややりがいを感じながら活動されているサポーターの方々の存在が、たくさんの方々の笑顔を支えています。

は社会も生活も違って、それぞれの事情がある中で、助けが必要なこともあると思います」と話します。また、山本さん自身も子育てを経験し、たくさんの方々と関わる中で、子どもたちのためにも、お父さんお母さんの心の余裕や笑顔が大切だと感じています。

「サポートを受けることは、『心のリセット』なんです。おじいちゃんおばあちゃんに『ちょっと見て』と頼むのと同じで、決して育児を放棄しているわけではないので、少しでも楽しく子育てをしていくために、頼れる場所があるということを知ってもらいたいですね」と話します。

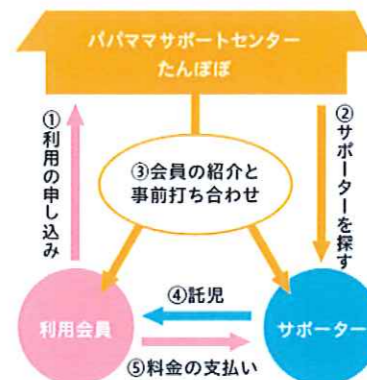
また、自由空間「かつて屋」内には、託児にも利用されている「たんぼぼランド」という託児スペースがあります。子どもたちが自由に利用できる、現在子育て中の方はもちろん、出産を控えた方やそのご家族でも気軽に訪れることのできる場所になっています。

黒部が地元でも、そうでなくても、子どもがたくさんいても、働いていても。人それぞれの事情がある中で、必要な時には頼れる場所があります。そして、そのしくみを支えるサポーターの方々の思いや活動が、黒部で子育てをしていくための「安心」を支えています。

#### 子育ての手助けに 加わってみませんか?

預かる子どもたちの年齢や日時、場所などは相談しながら決めていきます。空き時間を活かしたサポート活動が、黒部の子どもたちやパパママの笑顔につながります。

#### パパママサポートセンター 『たんぼぼ』のしくみ



パパママサポートセンター「たんぼぼ」

【場所】黒部市三日市3309  
自由空間「かつて屋」内

【電話】070-2250-4391(携帯)

【時間】13時~17時「定休日」日曜・祝

●相談員は月・水・金曜日のみ在席。

●相談はお電話でも受付しています。

●子育て応援券が使えます!

【対象年齢】0歳3ヶ月~小学校6年生

【利用時間】8時~18時(要相談)

【利用料金(1時間)】  
1人目700円 2人目以降500円  
利用時間以外のご利用は、  
プラス200円(1時間)です。

ホームページ ↓

## 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

### 4月

- 11日(土) 10:30~ カサブランカ愛好会
- 12日(日) 10:30~ 立山相甚会
- 18日(土) 10:30~ 華の会
- 19日(日) 10:30~ 野菊の会
- 22日(水) 10:30~ 北川歌謡ショー
- 25日(土) 10:30~ 日本海歌謡研究会
- 26日(日) 10:30~ グリーンロード

休館日 毎週月曜日(6日・13日・20日・27日)  
29日祝日のため翌30日は休館日です

### 5月

- 2日(土) 10:30~ カラオケうた仲間
- 16日(土) 10:30~ グリーンロード
- 19日(火) 10:30~ 黒老連歌謡サークル
- 23日(土) 10:30~ YKK社友会歌謡同好会
- 27日(水) 10:30~ 歌謡パラダイス
- 30日(土) 10:30~ 高山舞踊研究会

休館日 毎週月曜日(4日・11日・18日・25日)  
5日・6日は休館日です

### 囲碁・将棋クラブ

金曜日(3日・10日・17日・24日)

### 元気カラオケクラブ

木曜日(9日・23日)

### ポールウォーキング

金曜日(10日・24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

催し物と休館日のご案内

今月のクラブ

## 募集中

皆さんのエピソードをお聞かせください  
「ふだんのくらしのしあわせ」を募集します

福祉くろべでは黒部市民の皆さまの声を募集し、来月号以降不定期にご紹介します。テーマは皆さんの「ふくし(ふだんのくらしのしあわせ)」です。例えば、「孫が生まれ、家族でこんな風に過ごす時間がしあわせ」、「困っていた時に、近くにいた方がかけてくれたこんな言葉に心が温かくなった」など、黒部の普段の暮らしの中でしあわせを感じた具体的なエピソードを募集します。

記入内容 ・お名前(またはペンネーム)  
・ふくしエピソード

応募方法 <ホームページからの場合>  
黒部市社協ホームページのQRコードからご応募ください  
<ハガキからの場合>  
応募先:〒938-0022 黒部市金屋464-1  
黒部市社会福祉協議会  
「くろべのふくしエピソード」係まで



## 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  
4月14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)  
4月9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)  
4月21日(火) 13:30~15:30 / 予約受付4月1日より  
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)  
4月13日(月) 10:00~11:30 / 予約受付4月1日より

新型コロナウイルス感染症が県内で発生した場合等で、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。

## Q. お仕事のやりがいと、心がけていることを教えてください

利用者さんがグループホームに入りたてのころは、住み慣れた家を離れた不安から表情が硬く、緊張しておられますが、毎日関わるうちに笑顔が増え、心を開いてもらえた時には嬉しくなりますね。ご本人の安心は、ご家族の安心にもつながるので、一人ひとりを良く知り、これまで好きだったものをできる限り提供しながら、最適なケアができるように心がけています。

少人数で深く関われる施設の良さを生かし、家族のように安心でき、活気ある場所でありたいです。また、地域の方にも気軽に遊びに来てもらえるような、開かれた施設にしていきたいと思っています。

# スマイル ワーカー



辻彰子さん  
(つじあきこさん)



NPO法人生活支援センター  
アットホーム新川  
グループホーム荻生さん銀さん  
主任管理者/介護福祉士



好きな休日の過ごし方  
断捨離、ドラマ鑑賞

## お知らせ

### ボランティア活動保険のご案内

従来の4プランから2プランに改定されます。くろべボランティアセンターでは、下記の掛金に対し1人あたり50円の助成を行います。加入申込書に掛金を添えて事務局までお申し込みください。

- 基本プラン/350円
  - 天災・地震補償プラン/500円
  - 補償期間/加入完了日の翌日から令和3年3月31日まで  
※災害ボランティアセンターで活動の場合は、加入手続き完了日から補償開始
  - 備考/災害ボランティア活動の参加は「天災・地震補償プラン」への加入をおすすめします
  - 受付時間/月~金曜日の8時30分から17時まで(祝日をのぞく)
- ※加入申し込みの際にはボランティア登録が必要となります。詳しくは、お問い合わせください。

申込・お問合せ 黒部市社会福祉協議会 くろべボランティアセンター  
黒部市金屋464-1  
TEL:(0765)54-1082 FAX:(0765)52-2797

## お知らせ

### 黒部のまちを良くする活動の 助成先を公募します



令和3年度実施事業 赤い羽根共同募金助成申請団体の公募のための助成申請説明会を開催します。事前にお申込みの上、説明会には必ずご出席ください。

- 開催日/令和2年4月7日(火) 13:30~14:30
- 場所/大布施公民館 研修室

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 新規事業1事業につき10万円以内(※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(令和3年4月1日~令和4年3月31日の期間内)  
※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