

「ふ」だんの「く」らしを「し」あわせに。

福祉くろべ



心が動く方へ行こう。

特集「黒部で人生を紡ぐ」

2021

9

September

写真レポート

宇奈月町手話サークルトロッコの会

包括連携協定 調印式

【編集・発行】 社会福祉法人 黒部市社会福祉協議会 令和3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。

うなづき 黒部市宇奈月老人福祉センター
TEL.(0765)65-1820

2021

9

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 休館のお知らせ

8/20(金)～当面の間、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、休館となります。

生き生き倶楽部の再開の最新情報については、電話または黒部市ホームページにてご確認ください。

問い合わせ：黒部市役所 福祉課 TEL.54-2502

くろべ 黒部市福祉センター
TEL.(0765)54-1082

2021

9

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 休館のお知らせ

8/20(金)～当面の間、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、休館となります。

元気はつらつ体操教室の再開の最新情報については、電話または黒部市社会福祉協議会ホームページにてご確認ください。

問い合わせ：黒部市社会福祉協議会 TEL.54-1082

読んで効く

健康
ミニコラム

簡単な脳トレに チャレンジしてみませんか？

すりすりトントン

- ① 椅子に座り、太ももを使って行います。
- ② 片手はパーで、太ももをこするように前後にすりすりします。もう片手はグーで、太ももを叩くように上下にトントンします。
- ③ 「せーの」で左右の手で行っていることを入れ替えます。数を数えながら、数字の倍数で入れ替えるのもおすすめです。



今月の表紙

両腕を大きく振って海に飛び込もうとする丈琉(たける)くん。いつも近所の海岸で思い切り遊び、海水浴が好きな彼の姿からは、心の動くままに今を楽しんでいるのが伝わってきます。

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



ちよこっと情報 [黒部市の人口] 40,677人 [65歳以上の人口] 12,876人 高齢化率 31.7% R3.7.31 現在



季節の花と盆栽が出迎える玄関

「毎日庭仕事に勤しんでおります。日々少しずつ表情を変えてゆく庭を見ていただきたくてカフェを始めようと決めました。皆さんと繋がる方法としてカフェが良いだろう、と。私たちに興味を持ってくださった方たちと、少しでもお金を介することでお互い気兼ねなく繋がれたらいいかなと思って始めました」と典江さん。

一緒に楽しむ

「黒部を終の住処に」と2017年に神奈川県横須賀市から移住した下石嗣之(くだいし つぐゆき)さん(67歳)と下石典江(くだいしのりえ)さん(67歳)ご夫妻。築150年以上の古民家をリフォームした自宅をカフェ「紡ぎ屋遊楽(つむぎやゆら)※」として開放しています。新しい土地で人々とのつながりを大切に、好きなことを活かしながら暮らす姿を紹介します。

特集 黒部で人生を紡ぐ



終の住処を探して

嗣之さんは生まれも育ちも東京都。典江さんは福島県で生まれ育ち、上京。27歳の時に結婚し、40歳の時に嗣之さんが会社を辞めて夫婦で雑貨と衣料品の店を始めました。店のオープンと同時にインターネット販売も開始。ネット販売が軌道に乗り、千葉県館山市に移住。インターネット販売をしながら夕方からは借りた田畑で無農薬野菜と米を作っていました。

嗣之さんは、古民家再生塾で学び、塗り壁隊にも所属。終の住処のリノベーションを自力ですべく着々とその準備。

その後、お互いの両親を介護するのに通いやすい横須賀市に移り、介護がひと段落したため自分たちが安心して暮らせる場所を探し始めました。

「最初は太平洋側の地域を探していましたが、自分たちのイメージするところがなかなか見つかりませんでした。万が一、車椅子生活になっても生活可能な平地であること、運転ができなくなった時に公共交通機関で移動ができて買い物や病院に行けること、駅まであまり遠くないこと。すべての条件を叶えてくれたのがここでした。それに万が一、出歩けなくなってもこの敷地内で楽しめると思いました」と典江さん。

「僕たちの仕事は全国どこでもできるので、あとは二人で24時間一緒にいて楽しめる所を終の住処にしたかった。ここの皆さんは1時間に

1本しか電車が来ないって言うけど、1時間に1本もある。時間によっては2本もあるのは実はすごいことですよ。東京だと時刻表を見なくても電車が来るって言うけど、時間に追われるような生活でした」と話す嗣之さん。都会には勉強できる機会もたくさんありますが、今



下石嗣之(くだいし つぐゆき)さん(67歳)と下石典江(くだいしのりえ)さん(67歳)ご夫妻

活動レポート | 7月19日(月)黒部市福祉センター 大広間

黒部市社会福祉協議会・黒部市共同募金委員会・黒部善意銀行 表彰式

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頂いた方々を表彰しました。

受賞者の皆さま

黒部市社会福祉協議会
会長表彰(社会福祉事業功労)(個人)

- 大布施地区社会福祉協議会
- 松原宗一(大布施)
 - 伊東百合子(大布施)

下立地区社会福祉協議会

- 山口孝司(下立)
- 長谷川竹子(下立)
- 谷川実千代(下立)

黒部市遺族会

- 能登珠江(石田)

黒部市食生活改善推進協議会

- 上田律子(若栗)

黒部市民生委員児童委員協議会

- 浦田範子(三日市)
- 尾澤文雄(大布施)
- 吉田博明(村椿)

黒部市更生保護女性会

- 若澤芳子(前沢)

黒部市地区
ボランティア部会協議会

- 村井圭子(前沢)
- 山崎美子(東布施)

特定非営利活動法人
松桜閣保勝会

- 金田清吉(若栗)

黒部市共同募金委員会
会長表彰(団体及び企業名)

- 株式会社YKKツーリスト
- マックスバリュ黒部コラーレ前店

黒部市共同募金委員会
会長感謝状の贈呈(団体及び企業名)

- 公益財団法人
黒部市国際文化センター コラーレ
- 有限会社さんせんグループ
スーパーマーケットジャンプ黒部店



敬称略・順不同



コーヒーと手作りスイーツをいただいてゆっくりできる店内

まで経験したことや学んだことを活かす年齢となったお二人は、自分たちのペースで暮らしたいと、黒部への移住を決めたそうです。
週3日、カフェを営み、毎日欠かさず庭の手入れをしているお二人。また、嗣之さんはプリント加工や刺繍する前の素材を仕入れて業者に

ゆるくつながる

購入した当時は庭石が隠れ、人が通るのもやっとなくらい木々が生い茂っていた庭。典江さんが樹木の剪定から苔の手入れなどの庭仕事を担当。大工仕事、盆栽、薪割りも嗣之さんが担当。今では小さな森のように四季を楽しめる庭となりました。垣根は風通しと見通しを良くしお互いに気配を感じられるようにしているそうです。ご近所から野菜や山野草をいただいたり、地域の活動にも声をかけていただき参加したりしています。
「妻も僕も料理が好きなので、日々、季節ごとの地産の海の幸、山の幸を使った料理と、富山の美味しい日本酒を堪能しています。今後は月に1回、10人規模のダッチオーブン料理をメインにした、交流イベントを開催したいと考えています。そして、ここがいろんな活動をしている方々との出会いの場になったらいいなと思っています。僕たち自身が楽しみながら、いろんな人となつながついていけるように無理せず長く細く続けていきたいと思っています」と嗣之さん。

卸す仕事とホームページ制作などの仕事もしています。典江さんは糸を紡いで、ニット製品を制作・販売し、糸紡ぎ教室も主宰してきたとのこと。

自分が楽しめる人生を

「どういう暮らし方をしたいのか自問自答して、優先順位を決めて今後の人生の計画を立てると楽しみが増えると思う」と話す典江さん。まずは自己確認。「何をどうしたいのか」を明確にし、不足している情報収集。経験豊富な方々のアドバイスをいただくにも「伝えたいことを伝えるように」公言することが大切。そして、言葉にすることで自分自身へのさらなる確認にもなります。
「これまでの経験はその都度気づきの勉強にもなっています。自分の引き出しをいっぱい作って、それが器用貧乏であっても良いと思うんです。自分たちがやったことを楽しんで自分たちの歴史として残ればそれでいい。僕たちはそういう生き方を選択してきました。だから毎日充実しています」と話すお二人。その表情は清々しいものであり、これからの暮らしへの期待もあふれていました。

※ Cafe & 雑貨紡ぎ屋遊楽
住所: 黒部市若栗1169
営業日: 週3日
営業時間: 13時~17時 前日17時までに要予約
連絡先: 07655551702

活動レポート | 8月4日(水)黒部市福祉センター

包括連携協定 調印式

黒部市社会福祉協議会(会長 前田 潤)、富山県生活協同組合(理事長 松浦 均)、生活協同組合CO・OPとやま(理事長 小泉 謙二)の3者間で包括連携協定を締結しました。この協定では、地域における見守り支援体制「くろベネット」での連携、困りごとを抱えた住民に対する相談支援の推進、災害時の復旧・復興支援と被災者の生活支援など、6項目で3者が協力していきます。

誰もが安心して生活できる地域づくりに向け、情報共有を図り、地域の課題解決に取り組めます。



(左から) 小泉理事長、前田会長、松浦理事長

黒部市福祉センターのお知らせ

催し物の開催中止と休館のお知らせ

8/20(金)～当面の間、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、休館となります。

再開の最新情報については、電話または黒部市社会福祉協議会ホームページにてご確認ください。

今月のクラブ開催中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、9月は全てのクラブの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

黒部市芸術文化協会 様



今月の相談日

民生委員児童委員と心配ごと相談

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、9月は中止とさせていただきます。

弁護士と法律相談

■黒部市福祉センター(金屋464-1)
9月21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。

※新型コロナウイルス感染症の県内での発生状況により、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。

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13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により、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。

伝わる嬉しさを感じられる手話

平成元年から始まり今年で33年目を迎える「宇奈月町手話サークルトロッコの会」。現在は約20名が登録しており、ろう者の橘勇一さんを中心に暮らしの中での手話表現を学び、交流しながら手話を覚えることができます。

旧黒部市立中央公民館のサークル発表会では手話コーラスや手話体験教室も行いました。曲に合わせて手話表現を考え、練習することが楽しみのなっています。

「ありがとう」など一つひとつの表現がきれいで、手話は素晴らしい言葉です。手が見える限り遠くからでも相手に通じる手話。その良さ、手話言語をもっと広めていきたいです。



宇奈月町手話サークルトロッコの会

活動日:毎週木曜日 19時30分～21時
活動場所:黒部市生涯学習文化スクエア「ぶらっと」(旧黒部市立中央公民館)
問合せ先:黒部市社会福祉協議会 TEL.(0765)54-1082

実は黒部で、 こんな事 やっています!

Vol.14



手作りポスターで活動をPR

写真レポート



できることから始めよう

7月12日(月) / 浜石田公民館(石田地区)

浜石田「いそなみ会」介護予防地域型クラブ事業が行われました。五大リンパ節である耳の後ろ、鎖骨、脇、股関節、膝の後ろを優しく刺激すると、より体の老廃物が排出されます。入浴中におすすめです。

写真レポート



脳トレに挑戦

6月24日(木) / 親水の館(田家地区)

木曜カフェでくろべ脳トレクラブによる脳トレが行われました。少し難しいマッチ棒パズルに挑戦したり、アレンジを加えながら曲に合わせて体を動かす軽体操を全員で楽しみました。