

「ふ」だんの「く」らしを「し」あわせに。

福祉くろべ



ありがたいじゃ、
足りない。

特集 「大雪からお互いさまを考える」

2021
3
March

スマイルワーカー板倉麻子さんのお話

宇奈月朗読グループ

生活資金の緊急貸付に関するご案内

【編集・発行】 社会福祉法人 黒部市社会福祉協議会 令和3年3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

2021
3 | 介護予防通所事業
生き生き倶楽部

日	月	火	水	木	金	土
28	1 レクリエーション	2 レクリエーション	3	4 自力整体	5 健康体操A	6
7	8 レクリエーション	9 健康体操B	10	11 介護予防教室	12 健康体操A	13
14	15 レクリエーション	16 レクリエーション	17	18 健康体操A	19 自力整体	20
21	22 レクリエーション	23 健康体操C	24	25 健康体操B	26 介護予防教室	27
28	29 レクリエーション	30 自力整体	31	4/1	2	3

時間/10:00~11:00 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
- 健康体操C 岡崎 明子 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

※新型コロナウイルス感染予防のため、事前にお申込みください。
申込み先/(0765)65-1820 徳光

くろべ 黒部市福祉センター
TEL.(0765)54-1082

2021
3 | 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
28	1	2 自力整体	3 音楽療法	4 音楽療法	5 音楽療法	6
7	8	9 音楽療法	10 自力整体	11 健康体操	12 健康体操 体力測定	13
14	15	16 アロマ・ヨガ	17 アロマ・ヨガ	18	19 脳トレ	20
21	22	23 健康体操 体力測定	24 健康体操 体力測定	25 健康体操 体力測定	26	27
28	29	30	31	4/1	2	3

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

- 健康体操 炭田 亮子 先生
- 音楽療法 畠山 悦子 先生
- アロマ・ヨガ 村田 あゆみ 先生
- 脳トレ くろべ脳トレクラブ
- 自力整体 稲田 清美 先生

読んで効く
健康
ミニコラム

舌磨きで、口臭と誤嚥性肺炎を予防しましょう

舌を鏡で見ると、表面が白くなっていませんか？
歯磨きに舌磨きも習慣化することで、口腔内の健康維持につながります。舌磨きは舌専用のブラシで3~4回かき出すだけでOK。
就寝中は細菌が繁殖しやすく、起床時の口腔内は驚くほど汚れています。朝食前に舌磨きを行うと良いでしょう。



今月の表紙

1人で除雪しきれないと思っていた時、お兄さんが雪かきを手伝ってくれました。彼の優しさに触れた瞬間、「ありがとう」の言葉だけでは足りないくらい感謝の気持ちでいっぱいになりました。

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



ちよこっと情報 [黒部市の人口] 40,733人 [65歳以上の人口] 12,849人 高齢化率 31.5% R3.1.31 現在



家族で玄関前を除雪する様子

車を運転している時には、狭くなった道を譲り合って対向車とすれ違うことが何度もありました。多くの人が、譲ってもらったら手を挙げたりパッシングをしたりして感謝の気持ちを伝えていたことと思います。そのような小さな親切がたくさん見られましたが、市内では大雪で困っている人たちが助ける姿も多く見られました。大渋滞している自宅前の道で動けなくなった車を押しに行った人、ゴミ出しに行った時に偶然動けなくなっている車を発見して助けた人など、誰もが気づかぬ人でも困っている時には力を貸していました。また、雪の重みでカー

たくさんさんの小さな親切

ポートが壊れて車が下敷きになっているのを見つけた近所の人たちが大勢集まって車を救出していたこともありました。

地域で困りごとを解決

市内の各地区では、近所の人を自然と助けに行く人たちが何人もいました。例えば、買い物に行けない高齢者へ毎日おにぎりを届けた住民。その様子を見た訪問看護師の板倉麻子（いたくらあさこ）さんは、「地域の中で支え合っていく大切さを実感しました。この大雪では私たちのような専門職や制度だけでは助けを必要としている人たちを支えることができなかったと思います。住民の皆さんが助け合っておられる姿を見てすごく感動しました。私も近所の方が気になって声をかけに行きました」と話します。また、民生委員、自治振興会や町内会の役員の人たちがひとり暮らし高齢者の安否確認や除雪作業を行っていました。他の地区では、ケアマネジャーが利用者宅前を除雪していると、近所の人たちも集まって車を停める部分の除雪を手伝ってくれたそうです。その利用者宅では灯油の配達も間に合っていなかったため、一時的に公民館から灯油を分けてもらい、近所の人歩きで利用者宅まで届けてくれました。



線路が埋もれるほど積もった雪

雪から家を守るボランティア

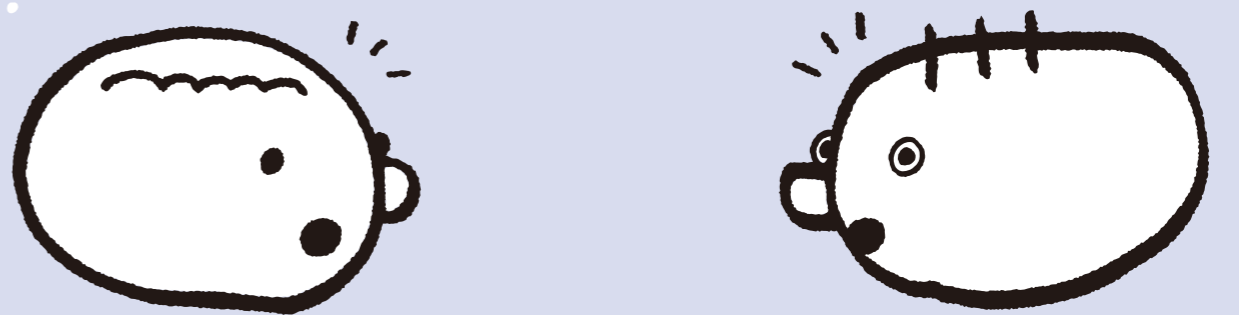
東布施地区では、平成24年に除雪ボランティア「屋根雪下ろし隊」が立ち上がりました。現在は、広瀬博松さん（ひろせひろまつ）さん、山田隆一（やまだたかかず）さん、澤田弘（さわだひろし）さん、山本正志（やまもとただし）さん、澤田訓正（さわだくにまさ）さん、小澤泰史（こざわたいし）さんの6名で活動しており、今回の大雪では、ひとり暮らし高齢者など自分たちでは屋根雪を下ろせない世帯を4軒回りました。

大雪から

お互いさまを考える

今年の1月7日から1月11日にかけて北陸地方は記録的な大雪に見舞われました。24時間降雪量は観測史上最大となり、交通の混乱、臨時休校、成人式の延期など私たちの生活に大きな影響を及ぼしました。しかしながら、一人ひとりのちょっとした気遣いや優しさをありがたいと思える機会にもなりました。

今回は1月の大雪の経験からお互いさまについて考えてみましょう。



実は黒部で、 こんな事 やっています!

Vol.10

朗読を楽しんでいます

宇奈月朗読グループは、平成14年に発足。雪山玲子先生指導のもと、発声や朗読の基礎を学んでいます。とりあげる作品は、小説やエッセイ、詩などの文学作品や絵本、郷土に伝わる民話など多岐にわたっています。

今年度は参加できませんでしたが、毎年公民館のサークル発表に向けて作品を仕上げています。また、市内のイベントや公民館事業、老人会などで大人の読み聞かせを行ったり、カフェで朗読会を開催したこともあります。

田中冬二や木本正次など地元に関わりのある作品を手がけた時には、実際に現地を巡ることで作家の思いを深く理解しようとつとめました。

これからもみんなで精進していきたいと思っています。



雪山先生の指導のもと、練習する皆さん

宇奈月朗読グループ

活動日：毎月第2・4金曜日 午前10時～12時

活動場所：黒部市立中央公民館

会員数：12名

お問い合わせ：黒部市社会福祉協議会

※子ども向けの読み聞かせは、「おはなしたんぼぽ」として活動



活動レポート | 12月17日(木)黒部市福祉センター

7月豪雨災害の被災地支援のために

黒部市自治振興会連絡協議会より義援金を寄付いただきました

12月17日(木)黒部市福祉センターにて、黒部市自治振興会連絡協議会より令和2年7月豪雨災害義援金の寄付をいただきました。

令和2年7月の豪雨では、各地で河川の堤防決壊による住宅への浸水被害、土砂崩れによる家屋の倒壊等の甚大な被害が発生しました。被災地の復興支援に役立ててほしいということで市内16地区から義援金が寄せられ、大上戸会長が目録を手渡されました。これまでも東日本大震災をはじめ平成30年豪雨災害や昨年の台風19号災害など大規模災害の際に義援金を募り、被災地支援にご協力をいただいております。皆様からの温かい善意は、県共同募金会を通じて被災地に届けられます。



目録を手渡す大上戸会長(右)



左から雪下ろし隊の小澤さん、澤田(訓)さん、広瀬さん、山田さん

「平成24年に20軒ほどの屋根雪を下ろしましたが、それ以降は屋根に上がるほど雪も積もらなかったので、久しぶりの大雪でした」と広瀬さんは話します。屋根には1メートル20センチほどの雪が積もっており、積もってから数日たった雪は水分を含んで重たいものでした。「まずはトラクターで家の前まで除雪して、6人がかりで半日かかる家もありました」と山田さんは話します。

に移住して3年目ですが、今年の大雪はとても驚きました。家から出られなかったし、その量の雪が家にのっかっていると想像した瞬間、怖いなって思いました。僕が屋根雪下ろし隊に加わったのは、地域の人と同じ目線で生活をしたかったからです。今年初めて体験しましたが、すごく怖いですね。怖いけれども熟練された方たちと一緒にできる安心感がありました。バランスを取りながら上手にスコップやスノーダンプを使う感覚を皆さん持っていて、ボランティアだけど、ここまで地域の人のためにできるのはすごいことだと思います」と話します。「地区の消防団として長年一緒に活動してきた仲間がメンバーにいるから、私たちも使命感を持って続けられるのだと思います」と澤田さんは話します。

自分事として考える

今回の大雪では、多くの住民が大変な思いをしました。その一方で、困っている人がいたら助けたり譲り合ったり、ちょっとした気遣いやお互いさまの気持ちで私たちの生活が支えられていることを誰もが実感しました。お互いさまの心は、一人ひとりの優しさ、思いやりによって育まれると思います。多くの人々が大雪に限らず自然災害に見舞われた時、「自



依頼を受けた家の雪を下ろす屋根雪下ろし隊

分に何かできることはないか」と考え、困っている人に助けの手を差し伸べます。普段の生活でも目の前で困っている人がいたら、他人事せず自分事として捉えることが大切です。そして、困っている人がいたら助ける、困った時は「助けて」と言えることで、「困った時はお互いさま」という気持ちと「助けてくれてありがとう」という感謝の気持ちがつながり合い、みんなで支え合う地域になるのだと思います。

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。

3月

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、3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(1日・8日・15日・22日・29日)
祝日の翌日のため21日は休館日です。

4月

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、4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(5日・12日・19日・26日)
祝日の翌日のため30日は休館日です。

ポールウォーキング

金曜日(12日・26日)

※開催場所は石田交流プラザとなります。
住所:黒部市岡165-1(現地集合)

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、3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

催し物と休館日のご案内

今月のクラブ

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

黒部商工会議所青年部 様

黒部商工会議所青年部様から「日々の業務における感染症予防に活用してほしい」と、アルコール消毒液60ℓの寄付をいただきました。



濱谷弘志 様

「ママをやめてもいいですか!?!」自主上映会 有志一同
代表 富山薫 様

YKK労働組合 様

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

3月9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)

3月11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)

3月16日(火) 13:30~15:30 / 予約受付3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)

3月15日(月) 10:00~11:30 / 予約受付3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. 訪問看護師になったきっかけを教えてください。

働きながら義母の介護をしていた時に、義母が利用していた介護施設の皆さんにたくさん助けていただきました。今度は自分が介護の現場で働く人たちの力になって恩返しをしたいと思い、看護師の資格を活かして訪問看護師になりました。また私自身も家族の介護を経験してその大変さがわかるので、在宅で介護を頑張っておられるご家族を支えたいと思っています。

訪問先ではいつもと違うちょっとした変化を気にしたり、介護されているご家族の相談事を解決できるよう心がけたりして、利用者の方もご家族も自宅でいつまでも元気に暮らせるような支援をしていきたいです。

スマイル ワーカー



板倉麻子さん
(いたくら あさこ)



株式会社ナースソフィア
訪問看護ナースソフィアにかかわる訪問看護師



好きなこと

山や清水などの自然にふれること

お知らせ

一時的な生活資金の 緊急貸付に関するご案内

新型コロナウイルス感染症の影響により、休業や失業等によって生活資金にお悩みの方々に向けた緊急小口資金、総合支援資金の特例貸付の新規受付期間を3月末まで延長いたします。

期間 令和3年3月31日(水)まで

受付時間 9:00~17:00(月~金曜日※祝日除く)

貸付利子 無利子・保証人不要

申込方法 事前に電話でお問い合わせください。
必要書類等についてお伝えいたします。

受付・問合せ 黒部市社会福祉協議会 TEL.0765-54-1082

お知らせ

職員募集のお知らせ

募集職員 黒部市東部地域包括支援センター嘱託職員(フルタイム)1名

※介護支援専門員、社会福祉士、保健師、看護師のいずれかの資格を有する者

採用期間 令和3年4月~令和4年4月(産休代替職員)

受付期間 随時

受付時間 9:00~17:00(月~金曜日※祝日除く)

試験内容 書類審査、面接試験

申込方法 次の必要書類を受付窓口まで提出してください。
履歴書、免許証、資格証明書の写し

受付・問合せ 黒部市社会福祉協議会 TEL.0765-54-1082

※詳しくはホームページまたはハローワーク求人をご覧ください。