

「ふ」だんの「く」らしを「し」あわせに。

# 福祉くろべ



あたりまえは、  
支えられている。

特集 「暮らしの変化 -この1年を振り返って-」

2021  
**2**  
February

スマイルワーカー松林由香さんのお話

レディー ゴー クロベ  
LADY GO KUROBE実行委員会

専門職も支えるくろベネット

【編集・発行】 社会福祉法人 黒部市社会福祉協議会 令和3年2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  
**2** | 介護予防通所事業  
**生き生き倶楽部**

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

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 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
- 音楽教室 岡島 聡子 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、事前にお申し込みください。  
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

2021  
**2** | 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
31	1	2	3	4	5	6
		アロマ・ヨガ	健康体操A	アロマ・ヨガ	自力整体	
7	8	9	10	11	12	13
		体操	アロマ・ヨガ	建国記念の日		
14	15	16	17	18	19	20
		ゆる体操	体操	脳トレ	健康体操B	
21	22	23	24	25	26	27
		天皇誕生日		自力整体	アロマ・ヨガ	
28	3/1	2	3	4	5	6
		自力整体	音楽療法	音楽療法	音楽療法	

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
- アロマ・ヨガ 村田 あゆみ 先生
- ゆる体操 佐々木 智生 先生
- 音楽療法 畠山 悦子 先生
- 自力整体 稲田 清美 先生
- 脳トレ くろべ脳トレクラブ
- 体操 小森 亜希子 先生

読んで効く  
**健康**  
ミニコラム

## 一日に野菜を どれだけ食べていますか？

1日の野菜の摂取量の目標は350gです。目安としては、両手の平を合わせて山盛りになる分になります。そのうち1/3(120g)は緑黄色野菜を取るようにしましょう。

彩りよく色々な野菜を選び、生野菜だけでなく煮る、茹でる、炒める等の加熱調理もかさが減るのでおすすです。合わせて減塩にも気をつけましょう。



今月の表紙

大雪で様変わりしたいつもの道。私たちが安心して通れるように大きな除雪車が一気に除雪してくれます。今までは当たり前感じていた冬の光景も、今年は一段とありがたいと感じます。

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] 40,808人 [65歳以上の人口] 12,851人 高齢化率 31.5% R2.12.31 現在

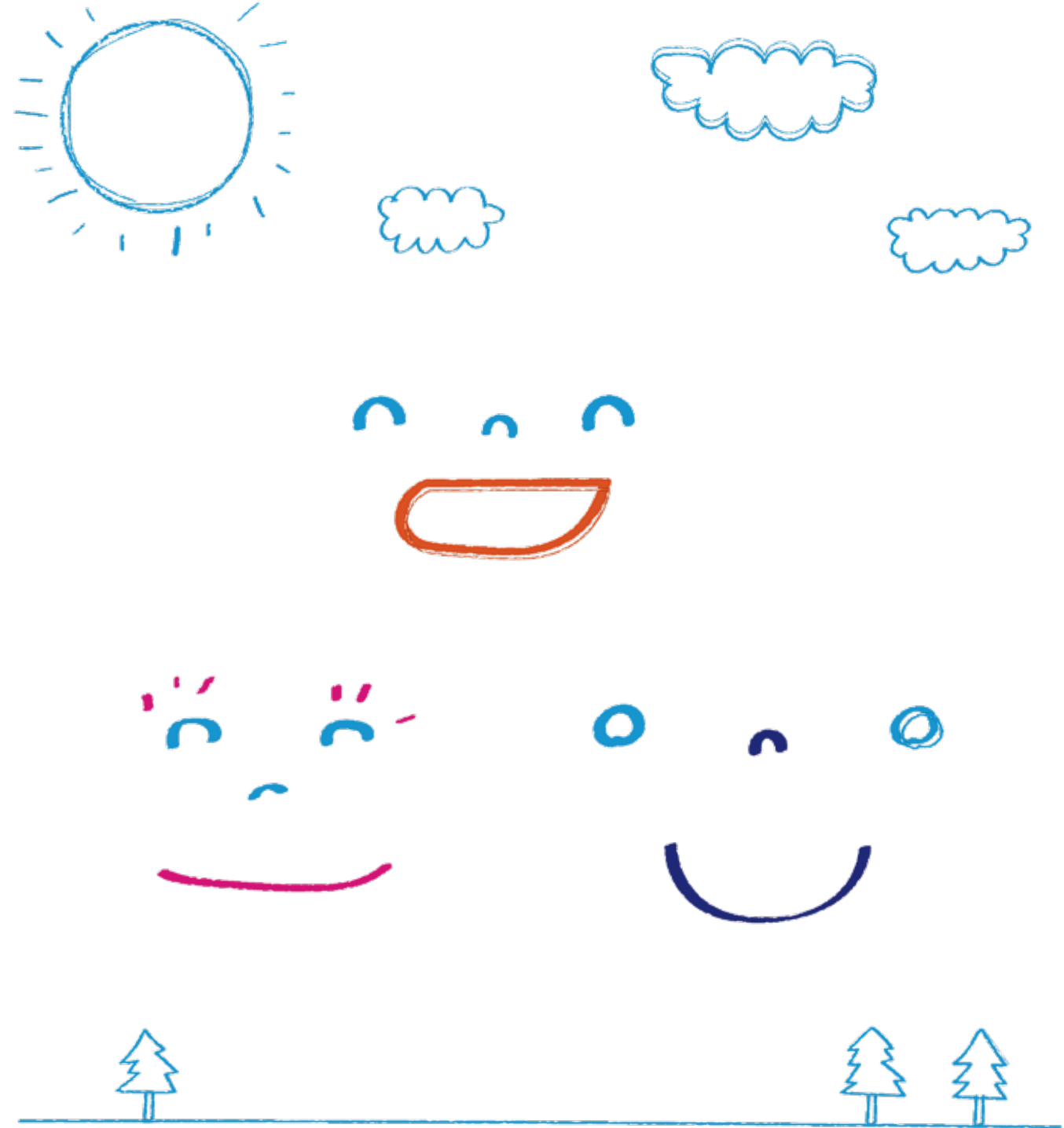


大学4年生の平野さん

愛知県の大学に通う平野夏鈴(ひらのかりん)さんは、就職活動で影響を受けました。「昨年1月から本格的に就職活動を始めました。新型コロナの影響で選考が進んで行く中でどんどん採用人数が減らされていったり、最終面接を残して今年の採用活動を打ち切りにする連絡が来たりして、すごく辛い時期もありました」と話します。

いつもと違う就職活動

特集 暮らしの変化 -この1年を振り返って-



新型コロナウイルス感染症が流行してから約1年が経ち、普段の暮らしが一変しました。今回は、大学生、子育て中のママ、まちづくり推進員、自営業の方々が、それぞれの立場でどんな影響や変化があったのかをお聞きし、あらためて「ふだんのくらしのしあわせ」について考えます。

支えになっていたのは家族や友だちの存在でしたが、直接会って話ができず、しんどい気持ちが消されなかったのもありました。「親に心配をかけたくなかったので、新型コロナのこと、学校のこと、就職活動のことを一人で考えすぎる時もあった、春から夏にかけては実家に帰りたいと強く思いました。例年に比べて周りの友だちも就職が決まる時期が遅かったり、内定取り消しになった友だちもいましたが、私が一番

子どもたちと家で過ごす

就活を終えるのが遅かったので焦っていました」と話します。  
昨年10月末に平野さんは愛知県内の企業に内定をもらいました。「コロナ禍で働く在宅勤務の時間も増えるかもしれませんが、できるだけたくさんの人と直接コミュニケーションをとっていきたいと思います。家族への感謝の気持ちを忘れずに一生懸命働きたいです」と話します。  
では、黒部で暮らす子育て中のママはどのように過ごしていたのでしょうか。



佐々木さんと次男の万晟(ばんせい)くん

子どもたちと家で過ごす  
昨年1月に第2子を出産した佐々木麻友(ささきまゆ)さん。「私が次男を出産した時はまだ家族が立ち会える時でしたが、生活の変化を実感したのは2月頃ですね。4月は保育所の登園が自粛できる時だったので2歳の長男も一緒に自宅で過ごすことにしました。次男の面倒を見ながら長男と一緒に過ごすのは体力的にもなかなか大変でした。夫には二人が同時泣きして手がつけられない時に助けてもらったり、母には買い物やドライブと一緒に連れてもらったりと、かなり助けられました」と話します。  
子育て支援センターや子育てサロンに行かなかったことも大きな変化でした。いつもなら気軽に情報交換をしながら待っていた検診も、あまり会話をすることもなく、知り合いになるお母さんも少なかったそうです。  
10月末からは保育所内の支援室にも通い始め、少しずつ外出する機会も増えていきました。今年の2月から仕事に復帰をします。「育休中はほとんど家にいたので、コロナ禍で働くことへの不安があります。仕事と家事・育児に追われて自分が疲れてしまうと、イライラしてどうでもいいことで怒ってしまうので、余裕を持って子どもたちと接する時間を大切にしたいです」と話します。  
子育て世帯をはじめ、様々な住民と関わっているまちづくり推進員の方はどのように事業を進めてきたのでしょうか。



できることをやっていく

浦山地区社会福祉協議会まちづくり推進員の岡田千春（おかだちはる）さんは、「人の加減と空間と密にならない工夫や対策がとにかく大変でした」とこの1年を振り返ります。

4月と5月は会議や行事でなるべく集まらないうようにしていましたが、6月からはできることをやろうという意識になりました。「参加人数を減らすなどの感染対策をしながら事業を再開しましたが、最終的に参加の判断をするのは個人かなと思っています。新型コロナを不安に感じるのとは仕方がないことなので、参加したいと思う方がおられれば、人数が少なくても密対策をして実施していこうと思っています」と話します。

今年度の防災訓練は、小さな地域での防災強化を目的としました。非常持ち出し袋を町内に一つずつ行き渡るように計画し、防災資機



まちづくり推進員の岡田さん(右)とまちづくり推進補助員の飯里さん(左)

材やハザードマップの確認、水防訓練、毛布担架をつくる体験など、町内ごとに工夫されて実施しました。

「今できることを私たちはやりたいと思っています。新型コロナ対策をしながら事業に協力してくださる住民の皆さんも気遣いながら、小さな単位で少しずつ行っていきたいです。他の地区のまちづくり推進員さん方も工夫してそれぞれ事業を進めておられます」と話します。

一方、自営業の方にとってはどのような1年だったのでしょうか。

### 生まれた助け合いの輪

「つながりの大切さを実感しました」と話すのは宇奈月温泉街で体験型施設を併設した飲食店を経営する堀池奈里架（ほりいけなりか）さん。昨年の3月から6月は温泉街全体が影響を受け、5月に飲食店を営んでいる人たちが黒部市内に販売に行きました。7月には温泉街が一つになって宇奈月温泉は安全安心であることをアピールする「スマイル宇奈月」が立ち上がりました。以前は、商店、ホテル、住民がそれぞれの形で観光客に関わっていました。しかし、新型コロナの影響で観光客がいなかったと商売が成り立たない、個々で頑張っている



工夫しながらお店を営む堀池さん

限界があることがわかり、ホテル、飲食店、商店、峡谷鉄道、行政が集まり情報を提供し合ったり、GOTOトラベルやGOTO Eatの手続きを教え合ったりしてみんなで力を合わせていくようになりました。

「今回の経験が、宇奈月温泉が一つになるきっかけになればもつとすごい魅力発信ができる気がします。富山県でトロッコ電車が秘境を走る温泉街は黒部しかない。やっぱりそれは一つの財産だと思います」と話します。

## 実は黒部で、こんな事やっています!

Vol.9

### 女性による女性のための場づくり

レディーゴークロベ LADY GO KUROBE実行委員会では、女性たちがほっとできる場所を提供したり、ハンドメイド作家が出店できる場をつくり、地域活性化につながるイベントをホテルアクア黒部1階のアクアテラスで開催しています。

新しい生活のためのスタートを女性たちがつくることをコンセプトに、秋のイベントでは、多くの女性で賑わいました。お客様から「こういうイベントをずっと待っていました」、出展者の皆さんからは「お客様の反応を直接見ながら販売できてとても嬉しかったです」と言っていました。今後もイベントを開催して人と人とのつながりを広げ、地域を明るくしていきたいです。



女性たちのパワーで活気があふれる会場



レディーゴークロベ LADY GO KUROBE実行委員会

実行委員長 濱西若奈(はまにしわか)さん  
TEL:0765-56-7112



Facebook



Instagram

### 活動レポート | 11月26日(木)黒部市国際文化センターコラーレ マルチホール

#### 専門職も支えるくろベネット

11月26日(木)に黒部市国際文化センターコラーレにてくろベネット専門職研修会及び第19回定期事例検討会を開催し、多分野の専門職32名が参加しました。

愛知県半田市社会福祉協議会の前山憲一事務局次長を講師として招き、野中方式事例検討会の特徴と意義、構造について学んだ後、事例検討会を行いました。

事例検討会の手法やコツを学ぶとともに様々な専門職から普段とは違った視点での意見やアイデアを出し合いながら支援方法を検討することで、考えを深めていきました。



野中式の手法で今後の支援を考える参加者

## 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。

## 2月

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、2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)  
祝日の翌日のため12日・24日は休館日です

## 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

## ポールウォーキング

金曜日(5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、2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

アサヒ飲料(株)北陸工場 様

富山県立桜井高等学校 家庭クラブ 様

堀内秀則 様

澤田グループ 様

北陸電力株式会社 様

村井ふみ 様

松平柁秋 様

元 浦山あるかんまい会 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  
2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)  
2月4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)  
2月16日(火) 13:30~15:30 / 予約受付2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)  
2月15日(月) 10:00~11:30 / 予約受付2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。

身体障がいや精神障がい、病気によって一般企業で思うように働けない利用者の方々が、軽作業や施設外就労をとおして一般就労を目指せるよう支援しています。現在は20代~50代の15名が利用しており、賃貸物件などの清掃作業を行う施設外作業や事業所内での作業を指導したり、企業で働く利用者の見守りをしています。

施設外作業では一人ひとりの体調や気持ち日がによって違う中で、複数の現場を時間内にしっかり終わらせるよう毎日試行錯誤しながら教えています。

利用者の皆さんが日々ステップアップしていく姿を見られることがこの仕事の魅力だと思います。

# スマイル ワーカー



松林由香さん  
(まつばやし ゆか)



株式会社しおり  
self-A・しおり黒部  
職業指導員



趣味

トールペイント

## 写真レポート



### 元気の出るお弁当でふれあいランチ

11月29日(日) / 尾山コミュニティセンター他(東布施地区)

東布施地区ボランティア部会の皆さんが75歳以上の方々にお弁当を作りました。各町内の公民館に招待された皆さんは、彩りがきれいなお弁当を見て喜ばれ、お互いの近況を話しながら食事をしました。

## お知らせ

小物づくり教室  
カラー軍手で作る  
アマビエのお守り人形



日時 令和3年3月1日(月)13:30~15:00

場所 黒部市福祉センター 大広間

講師 高島真美子 氏

定員 15名

参加費 500円(※入館料込み)

持ち物 ハサミ

申し込み期間 2月1日(月)~2月19日(金)  
※定員になり次第受付を終了します。  
※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となる場合もございます。

問合せ先 黒部市社会福祉協議会 TEL.0765-54-1082