

「ふ」だんの「く」らしを「し」あわせに。

福祉くろべ



どこへだって
いける。

2021
1
January

特集「Next!」

スマイルワーカー 國多貴子さんのお話

高齢者宅訪問、秋を楽しもう

あったか雪募金のお知らせ

【編集・発行】 社会福祉法人 黒部市社会福祉協議会 令和3年1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
1 | 介護予防通所事業
生き生き倶楽部

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

※新型コロナウイルス感染拡大予防の為、全ての教室は事前予約制です。
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

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

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 音楽療法 岡島 聡子 先生

自力整体 稲田 清美 先生 脳トレ くろべ脳トレクラブ
アロマ・ヨガ 村田 あゆみ 先生 体操 小森 亜希子 先生

読んで効く

健康 ミニコラム 冬にも水分補給が大切です!

食事や起床時、就寝前など1日8回、コップ1杯程度の水分補給を心がけましょう!

効果1 風邪の予防

水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおし、ウイルスの侵入を防ぎ、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。

効果2 脳卒中・心筋梗塞の予防

水分摂取が減ることで「ドロドロ血液」になり、血管が詰まりやすく、脳卒中や心筋梗塞を起こす可能性が高くなります。

今月の表紙



年が明けてふと眺めた空は冬のきれいな青空でした。ここから見える空は世界とつながっている。自分はどこにでも行けるし、まだ知らないことがいっぱいあると気づいた時、新たな一歩を踏み出そうと思いました。

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



ちよこつと情報 [黒部市の人口] 40,823人 [65歳以上の人口] 12,863人 高齢化率 31.5% R2.11.30 現在

当時はインターネットがなく、不動産屋もガイドブックを見て探しました。住み始めた時は楽しくて、カルチャーショックもホームシックもありませんでした。
ニューヨークは多様な国の人がいて、それぞれのファッションや文化で暮らしたり一緒に仕

スーツケース一つで渡米

小さい頃から思ったことははっきりと主張するタイプだった山本さんは、周囲の人に合わせ控えめに行動することが多い日本の生活を窮屈に感じていました。「15歳の時にカリフォルニアに行つて、自分の住む場所はアメリカだと思えました。それからヒップホップが好きになってダンスに興味を持ったので、ニューヨークに行きたいという気持ちが強くなりました」と話します。

大学卒業後すぐに単身で渡米し、1996年から2008年までニューヨークで生活していました。「ニューヨークには住みに行きました。家族は泣いて反対しましたが、1年前から下見して決めていたことだったので。つては全くなかったですが、現地に行つてから考えようと思っていました」。

新たな居場所を求めて

事をしてるそうです。「ニューヨークでは自分が外国人だという気持ちは全くありませんでした。逆に一時帰国した時に、ほとんど同じ髪色、肌の色の日本人を見て不思議な気分になりました」と話します。

「若い時にとりあえずやってみないと！」と思つて飛び出し、自信のあるものを身につけるまで帰るつもりはありませんでした。そして旅行会社や航空会社でキャリアを積んでいきました。「旅行会社は初めてのまともな就職だったので、毎日新しいことを覚えていくのが楽し



航空会社ニューヨークセールスの同僚



特集 Next!

黒部市内で英会話教室を開く山本理恵(やまもと りえ)さん(46歳)は、ニューヨークで12年間生活し、様々な国の人たちと一緒にアメリカの企業で働いてきました。文化や人種の違いに触れながら生活してきた経験を活かし、自分のやりたいことに向かって走り続ける山本さんからグローバルな視点で夢に向かってチャレンジする大切さについてお聞きしました。





航空会社の一番大きなイベントで表彰された時の様子



航空会社シカゴ本社セールスチームの同僚

かったです。常連客からある日突然、旅行代金未払いのまま逃げられるピンチもありましたが全てが良い経験となり、3年くらいで仕事内容が全てわかるようになりました」と話します。航空会社ではニューヨークとロサンゼルス間を結ぶ特別フライトの就航やVIP対応などに携わり、同僚や上司から厚い信頼を得ていました。「上司と大喧嘩をした後に握手で仲直りしたこともありました。後々に私の熱意が伝わって営業成績を評価され、社内一番大きなイベントで表彰されました」と話します。しかし、アメリカ同時多発テロ事件やSARS(サーズ)や鳥インフルエンザ、デング熱などの流行で業界が不安定になったこともあり、山本さんは生

涯続けていける仕事ではないと思うようになりました。「出張で毎週いろんな所に行けて楽しかったですが、飛行機に長時間乗っていると時差もあって、体力面でもずっとは無理かもって思いました」。そして、新しい仕事として英語を教えることを考えるようになりました。

コミュニケーションを伝える

夫のブライアンさんとは2006年に出会いました。「両親に紹介した時に自然豊かな黒部を気に入って、夫は日本に住みたいと言いました。私はずっとアメリカに住むつもりでしたが、一時帰国した時に立山連峰を見たら富山もいいなと思って、翌年に黒部に引っ越しました」と話します。

山本さんは、「日本は英語ができる人が少ない」と感じており、テキストにない本場の通じる英語を広めたいという思いを持っていました。そしてブライアンさんは、ニューヨークの教員免許を持ち、海外で英語を教えた経験もあったので夫婦で英会話教室ができるのではないかと、二人でやる英会話スクール」の構図ができた。黒部に帰ってすぐに始めました。「家族は私が帰ってきて大喜びで、英会話スクールを始めたい」と『理恵ならできるよ』って



ハンドメイド作家の方とコラボレーションした英会話レッスン



インド料理を食べながら英会話教室を行う山本さん

後押ししてくれました。受講生には様々な職種の方がおり、教える内容も一人ひとりのニーズや目的に合わせています。また、保育園、高校や大学、企業などでも教

えています。「私も教えるだけではなくて、いろいろな分野を勉強させていただいています。知らない分野に英語を通して踏み込めるところが面白いです。全部人のつながりで声をかけてもらっていて、それがまた黒部の良いところですよ。人のつながりは大事なのでいつも皆さんに感謝しながら教えています」と話します。引きこもりの子を教えることもあり、英語の文化自体が「YES」や「GOOD」などポジティブであるため、英語を話す表情がどんどん明るくなるそうです。笑顔になってきたり自信を持ち出したりする様子を見て、生きづらさを感じている人たちが英語をとおしてサポートしていきたいと考えています。

やりたいことにチャレンジしよう!

最近はネットショッピングやオンラインゲームなどが普及し、家でなんでもできるようになってきました。「今の若い人たちは自分のできる範囲から選択肢を選んでいて、視野や行動範囲が狭くなっている気がします。最初から諦めて失敗しないように生きるのではなくて、『やりたいからやる!』っていう気持ちでもっとチャレンジしてもらいたいです。新型コロナウイルスが落ち着いたら一度は海外に行ってほしいで



高校での特別英会話&異文化授業



大学の講座で講師を務める山本さん

実は黒部で、 こんな事 やっています!

Vol.8

気軽に寄れてほっとできる里山をつくる

前沢地区で活動する前山里山ほたるの会は、長年手つかずになっていた田畑でそばを育てて収穫後にそばまつりを行ったり、小川を整備してホタルを育て、里山を守る活動をしています。活動を始めて7年が経ち、小川や池にはドジョウやサワガニ、カワニナなどの生き物が暮らし、ホタルも少しずつ戻ってくるようになりました。真っ白なそばの花、ピンクのコスモス、真っ赤な彼岸花が咲き広がる秋にはチョウやトンボも集まり、気軽に自然にふれあえる場所になっています。

種まきから収穫、乾燥、脱穀などすべて手作業で行い、毎年12月の第1日曜日に開催するそばまつりでは、そば打ち体験をする子どもたちの食育にもつながっています。



手打ちそば体験で
楽しいひと時を過ごす子どもたち



お問合せ

前山里山ほたるの会

会長：中平 一郎(なかひら いちろう)さん

TEL.(0765)52-2218

活動レポート | 10月7日(水)・21日(水)音沢地区内全域、親水公園

秋を感じながら会話を楽しむ

音沢地区社会福祉協議会では10月7日(水)に高齢者宅を訪問し、マスクと栄養ドリンクをプレゼントしました。最近の様子を伺って「お体を大切に」と声をかけたり、行事への声掛けをしました。高齢者の皆さんは「来年まで元気におらんなんね。また顔を見せに来てね」と喜んでおられました。

10月21日(水)には、音沢公民館隣の親水公園で秋を楽しむ会が行われました。池の魚に餌をあげたり紅葉し始めた山を眺めたりしながら自由に散策しました。地元の公園の良さにあらためて気づく人、久しぶりに会って会話を楽しむ人たちなど、秋晴れの下、みんなでゆっくりと過ごすことができました。



散策しながら会話が弾む皆さん

す。私は実際に出たから日本の良さもわかりました。今は黒部が好きだし、山も海も温泉もあって、野菜も新鮮で最高ですよ。ずっと黒部にいたらそう思えなかったかもしれないけど、外に出ていろいろ比べてみたから黒部がいいなって思えました」と話します。

切り替えて前に進む力

日本は間違いや失敗を予防する考え方ですが、アメリカはいつも前に進む考え方で、切り替えも早く、チャレンジする場がたくさん設けられています。また、小さい頃から「なんでもできる」という考え方をもち、成果を出せば出世できる社会の仕組みになっているので、若くして成功している人たちを見ると誰でも「やればできる!」と思えるそうです。

「今の生活に生きづらさを感じている人や居場所がないと感じている人がいたら、日本にすることだけが選択肢ではないと思います。日本を出て見つけに行くのもすごく大事なことです。何も変わらないかもしれないけど、気持ち次第で物事が動き出すこともあります」と話します。ただ変化を待つのではなく、自分も動いてみたり、誰かと一緒にやってみたり、失敗しても気持ちを切り替えて次に進んでいくポジティブさと挑戦する気持ちが必要です。「見通しを立

てて行動する日本の良さ、思い詰めないで次に進むアメリカの『Next!』のマインドをうまく兼ね備えられるといいですね」。

フラットな視点を持つ

自由な国、ポジティブな文化の国のイメージがあるアメリカでも、黒人や有色人種に対する差別はあるようです。「国によって差別する人種は違うけど日本の場合、働きに来ているアジア人を無意識のうちに差別している人もいますよね。みんな自分の国がNO.1と思わずにフラットに見る視点が必要だと思います」と話します。

また、英語を話せると外国人とのコミュニケーションがスムーズになるだけでなく、世界の情報をより早く具体的に知ることができるメリットもあります。報道内容を絞って日本語に訳された情報だけを信じるのではなく、いくつかの情報をフラットに見ることで、海外との情報格差も少しずつ埋めていくことができます。

国内外で流れている多くの情報を簡単に手に入れられるようになった今、私たちは固定観念にとらわれずに情報を客観的に見て判断していくことが必要です。そして、情報を集めながら自分の可能性を広げ、黒部から日本や世界に羽ばたいて活躍する人が増えることを期待します。

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。

1月

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、1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(4日・11日・18日・25日)
年始1日・2日・3日は休館日です。

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。

催し物と休館日のご案内

今月のクラブ

ポールウォーキング
金曜日(8日・22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、1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



あの人^{ひと}が
雪^{ゆき}を嫌^{きら}いにな^まってしまう前に。

白くてきれいな雪は、
まちを銀世界に変えてしまう魔法のようです。
でも、たくさん積もってしまうと
毎日の暮らしに「困ったなあ」をたくさん
作ってしまいます。
「あつたか雪募金」は、雪がたくさん積もってしまっ
て困る皆さんを支えるための募金です。
雪と生きるわたしたちの町ならではの、
あたたかい気持ちを募っています。



実施期間 | 2021.1.1(金) ▶ 3.31(水)
※寄付付きチラシ・募金箱を市内各所に設置し、募金を募っています。

お問合せ 黒部市共同募金委員会
富山県黒部市金屋464-1 TEL.0765-54-1082

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
1月12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)
1月14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)
1月19日(火) 13:30~15:30 / 予約受付1月4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)
1月14日(木) 10:00~11:30 / 予約受付1月4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. 仕事に対する思いを教えてください。

重度心身障がい児者など障がいのある方の通所施設として令和2年4月に開所しました。人とふれあう仕事が好きで、学生時代に障がい者施設でのボランティア活動が楽しかったこともあり、今の職場で働いています。利用者の皆さんとの関わりでは、日々一人ひとりの成長を感じることが出来ます。

相談を受けたり、お話好きな方と会話を楽しんだり、一人ひとりと向き合う時間を大切にしています。忙しくて話ができなかった時は次の日に声をかけると、いろいろなことを話して下さるので嬉しい気持ちになります。利用者の皆さんが毎日楽しく通える施設にしたいです。

スマイル ワーカー



國多貴子さん
(くにた たかこ)



株式会社つくし工房
つくしの家黒部
施設長・サービス管理責任者



好きな動物 犬

写真レポート



楽しく真剣に作品づくり

10月8日(木) / 鶏野里シニア教室(浦山地区)

田家地区にある阿古屋野窯で陶芸教室が行われました。陶芸家・寺田雄山先生に教わりながら、菓子皿や花瓶など一人ひとりが考えてきたものを作りました。



体験を通してできることを考える

10月15日(木) / 荻生小学校

福祉体験教室が行われ、車いす体験と高齢者疑似体験をしました。相手の気持ちになってコミュニケーションを取りながら介助することの大切さを学びました。