

「ふ」だんの「く」らしを「し」あわせに。

福祉くるべ



あたりまえの毎日は、
愛に支えられている。

特集 「やりたいことを続けられる幸せ」

2022
12
December

スマイルワーカー 村田あゆみさんのお話

シャキッとうらやま☆

年越しまつり

【編集・発行】 社会福祉法人 黒部市社会福祉協議会 令和4年12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。

2022
12

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
TEL.(0765)54-1082

★新規参加者随時受付中

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1 健康体操A	2 体操	3
4	5	6 自力整体	7 健康体操A	8 自力整体	9 健康体操A	10
11	12	13 音楽療法	14 音楽療法	15 音楽療法	16 自力整体	17 年越しまつり
18	19	20 脳トレ	21 健康体操B	22 フレイル 予防講座	23 音楽療法	24
25	26	27	28 自力整体	29	30	31
1/1	2	3	4	5 自力整体	6 健康体操A	7

- 健康体操A**
樋口 瞬 先生
- 健康体操B**
炭田 亮子 先生
- 音楽療法**
島山 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
- フレイル予防講座**
明治安田生命
- 体操**
小森 亜希子 先生
- は休館日
時間/10:00~11:00
対象/65歳以上の方
参加費/300円(入館料のみ)

★令和4年4月より、生き生き倶楽部の予定は広報くろべにて掲載しております。

健康の

豆 体だけが財産

寒くなると、体を動かさなくなる傾向にあります。
おいしいものも増えてきます。

歯を1本失うと、噛む力は半分に
2~7本失うと、7割近く低下します。
噛むと、脳への刺激となり、脳の血流増加になり
認知症予防につながります。
噛み合わせの悪さは、転倒にもつながっていきます。

座っていても【かかとトントン】して【ふくらはぎ】を動かし、
運動不足にならないよう努力しましょう。



今月の表紙

家族のためにおにぎりを握るお母さん。どんなに忙しくても大切な人たちのためなら毎日続けられる。炊き立ての白米を優しく包み込む手元からも、家族を愛する気持ちが伝わってきます。

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 黒部市ふれあい福祉センター内
〒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

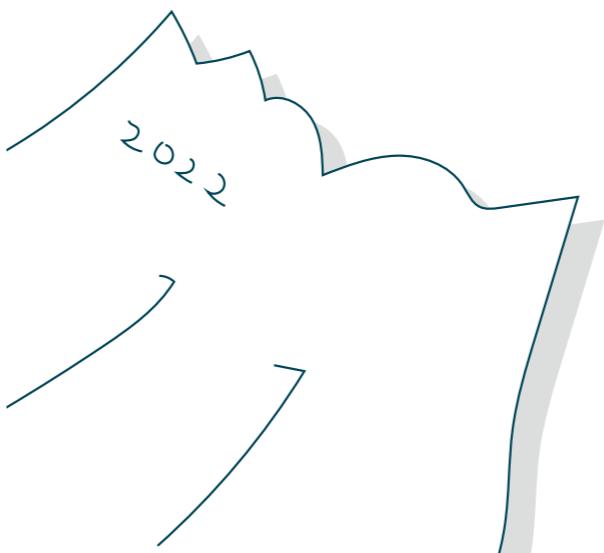


ちよこつ情報 [黒部市の人口] 40,195人 [65歳以上の人口] 12,923人 高齢化率 32.2% R4.10.31 現在

やりたいことを 続けられる幸せ



前沢地区に住む、村井ふみ(むらい ふみ)さん(90歳)。6人きょうだいの3番目で活発だった幼少期。実家は農家で、子どもの頃から農作業を手伝い、繁忙期には一緒に働いている人たちの食事も準備していました。現在は、週2回前沢公民館の清掃と週3回近所の常設資源回収所の鍵の開け閉めの仕事をしています。また、月2回町内の集いの場に行くことが楽しみでもあります。今回は、村井さんの元気の源を紹介します。



また、まちづくり推進員の舟川智恵美(ふなかわちえみ)さんは、「ここに來られることが生きがいになっていると、ふみさんがおっしゃってくださるのでありがたいです。公民館に來られた方々も『ふみさん、どう?』と声をかけて、いろいろと話されていますね。『ふみさんみたいなおばあちゃんになりたい』と話す方もおられます」と話します。



子どもたちと一緒に手形アート

働けるうちは働きたい

家ではじっとしているよりも、草むしりや畑作業をする方が好きな村井さん。草刈り機を使って畦の草を刈ることもあります。「子どもたちは勤めとるからね。草刈りだけでも自分がやって家族を助けてあげないと思って思うが。だけど嫌になれば休むし、無理はせんが。家族も『おばあちゃんが草を刈ってくれたんやね。ひどかったやろ』って労ってくれて、みんな優し

ること、働かせてもらえることに感謝しとるが。仏様の言葉やけど、亡くなった主人がそう言っているも近くで見とるがかなとも思つとるん」と話します。

誰からも愛される人柄

公民館の廊下にある大きな鏡は、村井さんの父朝倉新作(あさくらしんさく)さんが寄付したものです。村井さんは、新作さんが見ていると思つて毎回必ず鏡に向かってあいさつしています。
夏休みや冬休み中は、放課後児童クラブに來た子どもたちがいつも声をかけてくれます。今年、村井さんのそばをずっと離れないで「おばあちゃんの家ってどこなん?」、「いつも何しとるん?」とたくさん聞いてくれる子がいて、「まるで自分の孫みたいで可愛いらしかった」と村井さんも嬉しい気持ちになりました。

前沢自治振興会の西本初博(にしもとひろ)会長は、「公民館の外回りにゴミが落ちていたら拾われるし、草が生えていたらとってくださる。それに、ランタンの花にも水をかけてくださって、気になられたところを自らきれいにしてくださるので、非常にありがたく感じています。しっかりと仕事をされていて働き人ですね」と話します。

感謝の気持ちを忘れない

現在、村井さんは6人家族。「娘夫婦も孫たちも私のことを大事にしてくれる。だから毎日朝と晩、仏壇に向かって『家族を見守ってください、ありがとうございます。家族みんな、事故やけが、病気に遭いませんに』って手を合わせとるが」と話します。近所にはお姉さんも住んでいて、散歩の途中に寄ってみたり、気軽になんでも相談できたりして仲良しです。子どもの頃からたくさん歩いて農作業も手伝っていたので、足腰は丈夫。村井さんは今でも歩くことが好きで、家の周りを散歩したり自宅から市街地まで歩いて出かけることもあります。

このように村井さんが元気でいられるのは、いつも感謝の気持ちを忘れずに持ち続けているから。「仏様から『働けるうちは働きなさいよ』と言われていているような気がして、働く場所があ



トイレ掃除をする村井さん

いが」と話します。

畑作業も村井さんにとって楽しみの一つ。「そろそろミニトマトも終わりかなと思つとるんやけど、一粒ずつなるから大事にしとるん。家族に食べてもらえたら嬉しいし、私もソースをかけて食べる。お正月には干し柿を作ってお客さんにあげるが」と話します。毎年、初めて収穫した野菜はお供えして、収穫できたことへの感謝を伝えます。また、次の年にはどの野菜をどこに植えるかも村井さんが決めていきます。「自分で考えるがも頭使わんなんからね。『腰が痛くなって大変な目に遭うよりも、買ってきた方がいいんじゃない?』って言われることもあるけど、私は趣味でしとるん。畑するんが好きなのが今度はほうれん草の種でもまこうかなと思つていてね。ちゃんと芽が出て自分でお世話して実がなったら嬉しいよ」と話します。

一番の楽しみ

前沢地区には、「さんさん前沢」という集いの場があります。村井さんは月2回、さんさん前沢に行くことを楽しみにしていて、「みんなとしゃべったり笑ったり体操したりしておもしろい。私、しゃべりたい人やから、みなさんの顔を見てお話するのが一番楽しいわ」と話します。

実は黒部で、こんな事やっています!

Vol.23

心も体もシャキっと!

「シャキっとうらやま☆」では、毎回いろいろな体操で全身の筋肉をほぐして体力の維持につなげ、指の細やかな動きと左右異なる動きで脳を刺激して認知症の予防をしています。

参加者の方々は「気軽に参加できて、みなさんと会うのが楽しみです。生活に張りが出ます」と話されます。

また、行事予定や振り込め詐欺の注意喚起など、地域の旬な情報もお知らせしています。みなさんと一緒に楽しく体を動かしませんか。



肩や首回りをほぐす運動



シャキっとうらやま☆

【活動日】月曜日 午前10時～11時

【活動場所】浦山交流センター

【問合せ先】浦山交流センター TEL.(0765)65-2090

お知らせ | 黒部市の個人・団体の皆さまが表彰されました

多年にわたり社会福祉の発展に貢献された功績を称えて、市民の方々が表彰されました。

富山県功労表彰	■ 富山県知事表彰(厚生部門 福祉分野) ・田村 豊嗣(田家)
富山県民ボランティア・NPO大会	■ 富山県知事表彰(ボランティア部門功労) ・村瀬 靖子(若栗) ■ ボランティア活動推進富山県民会議会長表彰 ・村井 圭子(前沢) ・山崎 美子(東布施)
第69回 富山県社会福祉大会	■ 富山県知事感謝状の贈呈【永年勤続民生委員児童委員(15年以上)の部】 ・中村 勝吉(石田) ・中田 美智子(三日市) ・中田 浩子(三日市)
	■ 富山県社会福祉協議会会長表彰【社会福祉事業関係功労者の部】 ・中村 好美(黒部市東布施保育所) ・原田 恵子(黒部市若栗保育所) ・青島 文子(朝日町在宅介護支援センター) ・松原 宗一(大布施地区社会福祉協議会)
	■ 富山県共同募金会会長表彰【共同募金活動優良地区・団体】 ・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
	■ 富山県共同募金会会長感謝状の贈呈 【篤志寄付者の部】 ・滝林 勉(下立) ・株式会社中西電気 【災害義援金協力者の部】 ・黒部市自治振興会連絡協議会

※敬称略・順不同



寅の小物を見せてくださる村井さん



さんさん前沢の様子

元気でいられる秘訣

実は村井さん。一昨年は大腿骨を骨折し、今年は肋骨を骨折しましたが、今ではそれを忘れるくらい元気です。「今年も野菜の苗を買っておけばよかった。来年また畑をするが」と笑いながら話す村井さんを見て、やりたいことや目標があると、より一層生き生きと暮らせるのだと感じました。

「元気でいられるのは、好き嫌いがいからやね。一番好きなのは、焼き焼きみたいにお肉といろんな具が入っているもの。いつも娘がご飯を用意してくれるのもありがたい。今日は魚料理かな、肉料理かなって考えるのが楽しみで、器よりもたくさん食べとるが」と話します。しっかりと食べて、たくさん体を動かすことで体力が維持できる。そして、家族を大切にしている感謝の気持ちを忘れないことで心豊かに過ごすことができる感じがしました。役割と生きがいを持って暮らすことが、いくつになっても元気でいられることにつながるのだと思いました。

年明けには、みんなで干支小物を作りました。「ほとんど手伝ってもらったけど、リボンをつけたらトラの模様をつけたり最後は自分で仕上げた。これを作ったのが今までで一番嬉しかった出来事やね」と話します。

食料支援のしくみづくり 2回目のワークショップを開催

7月に引き続き、食料支援で課題となっている、食料を運ぶ作業と管理、困っている人とのマッチングを解決するしくみづくりを考えました。

「福祉に限定しないで友人を二人ずつ誘って参加することで、難しくない、参加しやすいしくみにつながるのではないか」、「わかりやすいルールを作ることで、出し手と受け手を広げて最適なマッチングができるのではないか」、「寄付した人と受け取る人の情報をデータとして集約すれば、時期に合わせて地域に働きかけることができ、受け手の感謝の気持ちも出し手に伝えることができるのではないか」といった意見が出ました。これらのアイデアが実践につながるよう11月には3回目のワークショップ、12月には食料支援を試験的に行う予定です。



行政、団体、ボランティアなど
様々な参加者で話し合い

活動レポート

広がる食料支援の輪

市内の企業、団体、学校、個人のみなさまから食料品の寄付をいただきました。
みなさまの心温まる善意に感謝いたします。



黒部ライオンズクラブ様



YKK AP株式会社様



アルビス・ヤングドライ様



黒部まちづくり協議会様



富山県立桜井高等学校様

セブンイレブン黒部三日市店様
黒部中央ロータリークラブ様
黒部市地区ボランティア部会協議会様
黒部市食生活改善推進協議会様
個人匿名 他

たくさんのご協力ありがとうございました。

Q. お仕事への思いを教えてください。

「1時間楽しく全身を動かしましょう」と声をかけ、終わった後には達成感を感じていただけよう心がけています。「体に良いことをした!」という満足感がみなさんの元気の源になると思うので、モチベーションを上げる声かけが大事だと思っています。

これからも人との関わりを大切にしていきたいので、将来はいろんな人が集まれる場所を作りたいと思っています。お友達とお茶を飲んで休めたり、ヨガができたり、観光の方も立ち寄れるし地元の方も楽しめるような空間を作りたいなど。そんな夢を抱きながら、いくつになってもみなさんとヨガをしていきたいです。

スマイル ワーカー



健康運動指導士
村田あゆみさん
(むらた あゆみ)



元気はつらつ体操教室にて
アロマ・ヨガ講師



趣味

山に登ること

活動レポート | 9月26日(月)・28日(水) 黒部市立清明中学校

手話を学ぶ・介護の仕事を知る・ 車いすを体験する

清明中学校2学年を対象に福祉教育が行われました。黒部手話サークルひまわりの会による手話講座では、ペアになって自分の誕生日を手話で伝え合いました。また会長の宮崎義明さんからは、ゆっくりとした口の動きやジェスチャーでも良いので、聴覚障がいの方と会話してほしいと伝えられました。

介護の仕事を知る時間では黒部市社協の渡辺学ヘルパーから、利用者一人ひとりの価値観を理解しながら支援することが大変でもありやりがいでもあると教わりました。

福祉教育に参加することも中学生ができる福祉活動であり、黒部を活気づけることにつながっています。



手話で数字を表す練習



車いすで段差を越える体験中

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。

催し物と休館日のご案内

12月

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、12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)

年末年始のため
12月30日~1月3日まで休館日です。

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
(9日・16日・23日・30日)

ポールウォーキング

金曜日(9日・23日) 13:30~15:00
場所:石田交流プラザ(現地集合)

今月のクラブ

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、12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

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

JAくろべカトレアホールやすらぎ 様

東洋羽毛北信越販売(株) 様

新和工業株式会社 様



新和工業株式会社様より、車いす用スロープをいただきました。

今月の相談日

弁護士と法律相談

■黒部市福祉センター(金屋464-1)
12月20日(火) 13:30~15:30 / 予約受付12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)
12月12日(月) 10:00~11:30 / 予約受付12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。

年越しまつり

令和4年 12月17日(土)

[時間] 9:30~14:00

[場所] 黒部市福祉センター

入館料 60歳以上 300円 / 障がい者 300円 /
小学生 100円 / 幼児 無料 / 一般 400円

入館された方に
ゲーム券&抽選券プレゼント!!

13:15~ 豪華景品が当たる大抽選会

売上げのすべては
赤い羽根共同募金に寄付します。

縁日コーナー

9:30~14:00

スカットボール、輪投げ、
和菓子類、パン類、焼き込
みおにぎり、ケーキなど。
飲食コーナーもたくさん!

健康チェックコーナー

10:00~12:30

・血管年齢測定
・骨密度チェック
自分の健康度をチェック
してみましょう!

工作コーナー

10:00~12:30

「クリスマスリース作り」
~フラワービーズでクリ
スマリースを作ろう~
(参加費300円)

アトラクション

11:30~
健康体操

12:30~
ギター演奏と
詐欺防止啓発トーク
(山田厚志 氏)

年越しまつり 無料バス運行表

- 各停車場にバス出発時刻5分前までにお集まりください。
- 交通事情により予定時刻よりずれる場合があります。



帰りのバスは迎いのバスの逆回りコースになります。
■東布施・田家・石田方面 → 14:00発 ■若栗・荻生・三日市方面 → 14:00発
■生地・村椿方面 → 15:20発 ■前沢方面 → 15:00発

[お問い合わせ] 黒部市社会福祉協議会 〒938-0022 黒部市金屋464-1 TEL.(0765)54-1082 FAX.(0765)52-2797