

「ふ」だんの「く」らしを「し」あわせに。

福祉くるべ



誰にでも、
はじめての瞬間はある。

特集「スポーツで心を育む」

2022
06
June

IKUJIママほっとステーション

令和4年度の予算内訳のご報告

活動レポート

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。

【編集・発行】 社会福祉法人黒部市社会福祉協議会 令和4年6月1日発行

2022
6

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

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2 健康体操	3 健康体操	4
5	6	7	8 体操	9 熱中症・脱水 栄養教室 体操	10 熱中症・脱水 栄養教室 体操	11
12	13	14 健康体操	15 自力整体	16 脳トレ	17 自力整体	18
19	20	21 熱中症・脱水 栄養教室 体操	22 健康体操	23 自力整体	24 体操	25
26	27	28 自力整体	29 熱中症・脱水 栄養教室 体操	30	7/1 健康教室 認知症について	2

★令和4年4月より、生き生き倶楽部の予定は広報くるべにて掲載しております。

健康体操

樋口 瞬 先生

自力整体

稲田 清美 先生

脳トレ

くるべ脳トレクラブ

熱中症・脱水栄養教室

管理栄養士

健康教室 認知症について

池田リハビリテーション病院
作業療法士

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)

介護の
豆
知識

食後のお茶＝ 歯みがき前のうがい

食事のあとに「お茶を飲む習慣」はありますか？
実は、とても理にかなっているのです。
お口の中に残っている食べ物のカスを取り除いてくれます。茶碗にも優しいです。3分でご飯粒がよく取れます。

歯みがきの前に、まず【うがい】をしてから
歯をみがきましょう！



今月の表紙

ソフトクリームを食べている歓泰(かんた)くん。興味はあるけど口に触れる瞬間はドキドキ。はじめての積み重ねが経験となり、未来に繋がっていくのかもしれない。

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



ちよこっと情報 [黒部市の人口] 40,359人 [65歳以上の人口] 12,924人 高齢化率 32.0% R4.4.30 現在

若栗地区在住の山下優嘉(やまし ゆうが)さん(26歳)は競歩日本記録保持者。選手時代に培った技術と知識を活かして生涯運動し続けられる環境を地元につくろうと昨年4月に陸上クラブ「RUNLIFE・RC(ランライフランニングクラブ)」「以下、ランライフという)を立ち上げました。子どもたちが運動に親しみ楽しめる環境づくりに励みながら、黒部からパリ五輪出場を目指す決意をした山下さんの思いを紹介します。



駅伝への憧れ

山下さんが陸上を始めたのは中学1年生のとき。「元々、運動が好きではなかったけど、長距離走は苦手ではなかったんです。その頃から箱根駅伝を見て憧れを抱き、父の勧めもあって、自分も駅伝選手を目指すチャンスだと思って陸上部に入りました」と話します。

高校でも陸上部に入部しますが、1年生のときに疲労骨折。他の部員と同じ練習ができなかったときに顧問の先生からリハビリとして競歩を勧められました。「箱根駅伝を走りたい思いで入部したので道から外れたような気がして最初は嫌でした。高校に入るまで競歩を知らなかったし、長距離の選手ではなかったんだ

と思いました」。

しかし、高校3年間で富山県1位、北信越2位、国体入賞、インターハイ、世界ユース出場など競歩で入賞をすることができました。それでも駅伝への思いを諦められなかった山下さん。「勝つことは嬉しいし自信にもなった一方で、みんなは走って練習しているのに、なんで自分は歩いているのだろうと葛藤がありました。でも、競歩のおかげで走力が伸びてきて、3年生のときに長距離種目で富山県2位、都道府県駅伝で富山県代表、全国高校駅伝でエース区間を走ることができました」。

結果を出して恩返ししたい

大学は関東の陸上強豪校へ進学。このときからオリンピック出場を目指して競歩に専念します。毎日厳しい練習の中で山下さんを支えているのは、これまでお世話になった人たちに恩返しをしたいという気持ち。「卒業後は黒部に帰ると決めていました。地元には運動が苦手だった頃から支えてくれた人、高校で競歩を一から教えてくれたコーチ、進学にあたって僕を推薦してくださった先生方、そしていつも応援してくれる家族がいます。みなさんにちゃんと結果を残して感謝の気持ちを伝えたい。教わったことを全て持ち帰って地元のために活かしたいと

子どもの楽しさを1番に

ずっと思っていました」と話します。そして、大学3年のときに競歩で日本記録を出しました。

地元に戻って、働きながら陸上を続けますが、仕事と競技の両立は難しいものでした。山下さんは環境と気持ちをリセットし、もっと陸上競技に特化して自分の学んできたこと、スキルを届けることができなにか考え、起業を決意。陸上で出会った仲間とともに、ランライフを立ち上げました。「全国大会で活躍していた人たちが普通に働いているのってすごくもったいないなと思っていて、そのスキルをどんどん活かせるような環境をつくりたいとい



「楽しく、健康に」をテーマにしている山下さん



スタートラインに立ってゴールを眺める子どもたち

う考えがまずありました。それに自分自身の経験から、黒部や周辺地域の子どもたちがもっと満足に陸上を教わるようにしたいと思いました。」
現在は小学生を中心に教え、運動遊びも取り入れて練習しています。「どんなことでも自分がまずやってみて楽しいか、自分が理解できるかというのを確かめてから子どもたちとふれあっています。走り方、歩き方って全てのスポーツの基本になるので、それを子どもたちに身につけてほしいです」と山下さん。
コロナ禍でも子どもたちの満足度を落とさないように工夫し、お子さんの成長を見た親御さんも一緒に楽しめるよう常に考え続けています。「運動を楽しむことは今後の人生においてすごく重要だと思います。それが本人のやりたいことにつながっていけば一番いいですし、基礎が固まっているとどんなことでもできると思います」と話します。

黒部がもっと元気に

小学生の指導から始まって中高生にも活動の幅を広げているランライフ。将来は市民ランナー、シニア世代、幼児と対象を広げていき、スポーツを一貫して教えられる機会を提供したいと考えています。



親戚のお兄さんのように慕われている山下さんと子どもたち



笑顔はじけるランライフの子どもたち

山下さんは現役選手としてパリ五輪出場を目標に自身の練習も本格的に始めました。「パリ五輪に向けてもう一度頑張っている姿を子どもたちに見せたいです。その背中を見てモチベーションを上げてほしいし、いい刺激になるような結果を出したい。オリンピック出場が人生最大の目標です」。
競技人生における様々な経験を経て、子どもたちの笑顔を増やせるように活動している山下さん。応援してくれる家族やいつも支えてくれる人たちへの感謝の気持ちを忘れずに、幅広い世代の人たちと一緒にスポーツできる環境づくりに向かって進む姿からは勢いと優しさを感じました。どんなスポーツでも楽しいと感じられることで心が豊かになり、相手を思いやる気持ち、感謝の気持ちが育まれていくのではないだろうか。また、いつになっても競技を続けられることが生きがいや健康につながっていくと思います。山下さんは競技者であり続けながら地域で活躍する人が増えるよう頑張っています。

[RUNLIFE.RC]
問合せ先電話：090・6175・0787（山下）

詳しくはこちら



実は黒部で、こんな事やっています!

Vol.21

ママを笑顔にするイベントが盛りだくさん!

IKUJIママほっとステーションは、産後まもないママの孤独感や育児不安が軽減できるよう、ママたちがつながり、リフレッシュすることを目指した子育てサロン。スタッフとのふれ合いでママたちが地域に親しむ場にもなっています。

手形・足形アートやおねぞうアート、生活に役立つ講座などママ目線の企画をたくさん行っています。

今年度のメインイベントは、9月10日(土)「0才からの癒しのピアノコンサート」。日々頑張っているママ、パパの心をピアノの音色で癒やすとともに、子どもたちにも生の音楽に触れ、楽しんでもらいたいです。

参加者、協力してくださるスタッフの方、ともに募集中です!



IKUJIママほっとステーションの様子



IKUJIママほっとステーション

活動日時 毎月19日頃 午前10時～午前11時30分
問合せ先 代表 富山 薫(とみやま かおる)TEL.(0765)56-9576
場所 黒部市コミュニティセンター(黒部市生地中区361)



公式LINE

活動レポート | 4月22日(金) 石田交流プラザ

自分の歩幅で楽しく歩けるポールウォーキング

黒部市社会福祉協議会では、毎月第2・4金曜日にポールウォーキング教室を開催しています。ポールを使った体操もするので天気が悪くても楽しく運動できます。

「一人ひとりに合わせて教えてもらえるので無理なくできます。1度参加すると次回も行きたくなります」、「天気の良い日は海まで見渡せてまち歩き感覚で参加できて楽しいです」と好評です。また、講師の下霜美智子さんは、「足幅を広げて歩くことで脚力を養い、会話をすることで認知症予防にもなります。いつまでも歩ける体力づくりを大切にしています」と話します。和気あいあいとした雰囲気の教室にみなさんも参加しませんか。



みんなで外をウォーキング



頭から足まで鍛えられる準備体操

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

6月

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、6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(6日・13日・20日・27日)

7月

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、7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)

ポールウォーキング

金曜日(10日・24日)13:30~15:00
場所:石田交流プラザ(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、6月は開催を中止とさせていただきます。

今月のクラブ



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

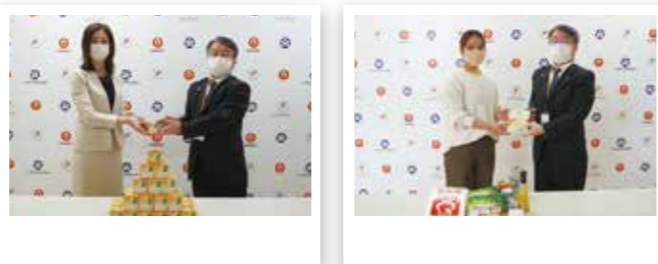
黒部市社会福祉協議会に寄付をいただきました
ありがとうございました

関西電力株式会社黒部川水力センター 様

江端 満理子 様

株式会社北陸銀行 YKK支店 様

Lady go Kurobe 春のマルシェ 代表 濱西 若奈 様



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)
6月21日(火) 13:30~15:30
予約受付6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)
6月13日(月) 10:00~11:30 / 予約受付6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。

令和4年度の予算内訳のご報告

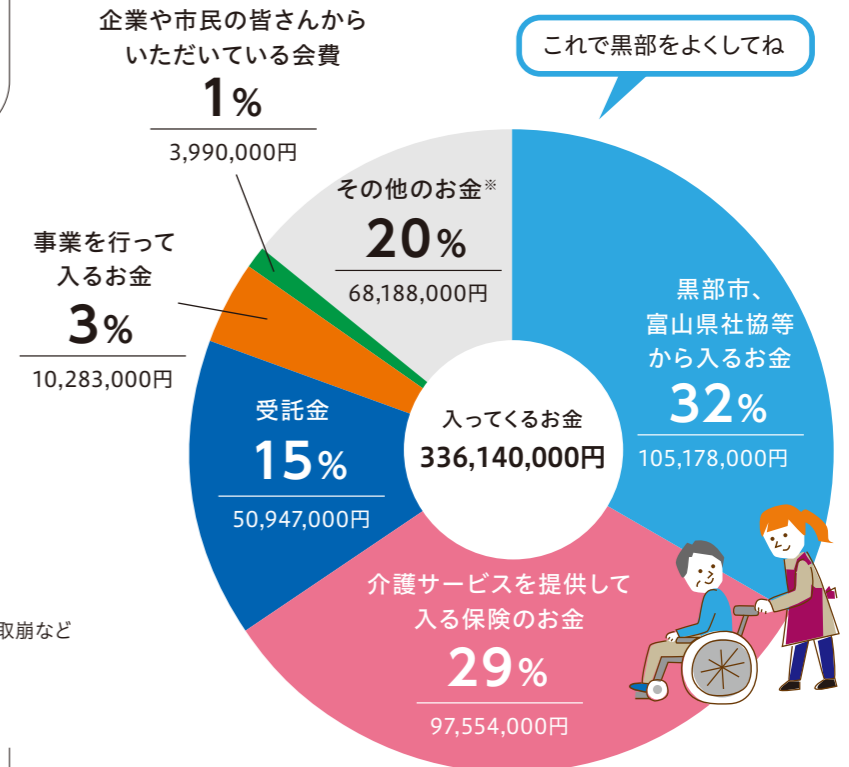
黒部市社会福祉協議会は、「誰もが安心して暮らせるやさしい福祉のまちづくり」の推進のために活動します。

入ってくるお金 令和4年度収入の内訳

企業や市民の皆さんからも
ご寄附をいただいています

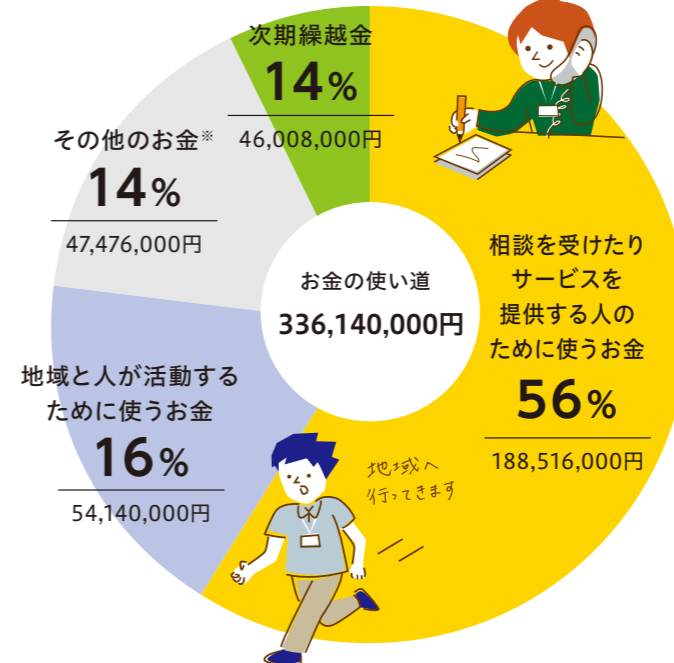


※その他のお金
寄附金・負担金・受取利息配当金・積立資産取崩など



お金の使い道 令和4年度支出の内訳

何かお困りですか?



専門職が中心となって、介護や介護予防になるサービスを提供

配食弁当づくりの様子



※その他のお金
事務費・助成金・負担金 など

令和4年度予算の詳細は黒部市社会福祉協議会のホームページでご覧いただけます。 <http://www.kurobesw.com/>