

「ふ」だんの「く」らしを「し」あわせに。

# 福祉くるべ



休もう。

2022  
**05**  
May

特集 「心の充電ができる場所」

赤い羽根共同募金の報告

ふだんのくらしのしあわせエピソード

賛助会員の募集

〔編集・発行〕 社会福祉法人 黒部市社会福祉協議会 令和4年5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  
**5**

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
1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7
8	9	10 健康体操B	11 健康体操B	12 アロマ・ヨガ	13 健康体操B	14
15	16	17 体操	18 脳トレ	19 自力整体	20 自力整体	21
22	23	24	25 自力整体	26 健康体操B	27 体操	28
29	30	31 自力整体	6/1	2 健康体操A	3 健康体操A	4

健康体操A

樋口 瞬 先生

健康体操B

牧野 和子 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

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るべにて掲載しております。

介護の

**豆**

知識

介護予防の豆知識

ハ  
ヒ  
フ  
ヘ  
ホ  
の  
笑  
い

- は・・・はんぶんでいい
- ひ・・・ひとなみでいい
- ふ・・・ふつうでいい
- へ・・・へいぼんでいい
- ほ・・・ほどほどでいい

笑うと、口角が上がって10歳若返ります。元気はつらつ体操教室では、毎回楽しい教室を開催しています。ぜひ参加して、一緒に笑って、若返りませんか？



今月の表紙

暖かく晴れた日、遊んでいた誠一郎くんは靴を脱いで芝生に寝転んでちょっと休憩。元気になってもう一度駆け出していきました。頑張りすぎそうになったら、一休み。心と体を休めることで、何でも長く続けられます。

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



ちよこつと情報 [黒部市の人口] 40,361人 [65歳以上の人口] 12,919人 高齢化率 32.0% R4.3.31 現在



やりたいことや夢がたくさんあると話す柴田さん

# 特集 心の充電ができる場所

「みんなちがって、みんないい だから、おもしろい」が合言葉の、居場所×学びサポート結生（ゆうき）の家（以下、結生の家という）。代表の柴田智美（しばたさとみ）さん（35歳）は、「自身のうつ病経験から、生きづらさを感じている子どもや大人、子育て中のママたちの思いを受け止め、共感できる5つの場づくり（居場所、対話の場、学びの場、生きがいを感じる場、つながる場）をしています。人と人がつながり心豊かに過ごせる空間を提供する柴田さんの思いを紹介します。」

## 一度立ち止まって考える

特別支援学校の教員として働いていた柴田さんは、自分自身を責める考え方や人間関係への不安感から、32歳のときにうつ病を経験しました。「周りの先生も忙しいから相談せずに自分で頑張らなきゃとか、失敗したらどうしようって本当はすごく不安なのに、そう思ったらダメって自分の気持ちを無視して前に進むとしていました。そのうちに一気に頑張る時期と急に動けなくなる時期を繰り返すようになっていったんです」と当時を振り返ります。

柴田さんは、一度立ち止まって自分のことを考えてみようと思ったときに当事者同士のおしゃべり会や県西部の居場所づくりをしている場に参加。教員を続けるか、自分は何をしたいのかを考えたときに、対話が人との信頼関係を



生み、自分を元気にすることを実感し、黒部でも自分と同じように生きづらさを感じている人たちが対話できる場をつくりたいと思いました。柴田さんの思いを聞いたおばの富山薫（とみやまかおる）さんの協力もあり、空き家を借り1年間の準備期間を経て結生の家を立ち上げました。



結生を家のコンセプト

## みんなで育てる

定期的で開催している「凸凹キッズの会」は、発達障がいやその傾向のあるお子さんとその親御さんの対話・活動の場となっています。参加している親御さんからは、「共感してもらえ

仲間がいて、情報交換できるので助かってます。この時間を楽しみにしています」と好評です。親子活動では、最初は恥ずかしがってあまり発言や参加ができなかった子ども今ではみんなと楽しそうに声をかけ合って遊ぶようになりました。

学習支援では、教科の勉強のほか、「コミュニケーション力や手先の器用さを養う自立活動の領域もサポートし、子どもたちが「できた！」「楽しい！」と感じられることを大事にしています。

これまで、結生の家は様々な方や団体と一緒にイベントやワークショップを企画してきました。「当初は、『私が代表だから企画も準備も全部自分でやらなきゃ！』とどこかプレッシャーに思っていました。でも、いろんな方から『サポートするよ』って言っていただけのようにになって、私自身も『力を貸してください』とお願いできるようになって、心が軽くなりました」。

結生の家には子どもから大人まで様々な方々が訪れ、オンラインでも交流しています。これまでに、柴田さんとの対話や参加者同士での対話で気持ちがあすっきりした方、自分の新しい一面に気づいた方もいました。「当事者同士の集まりももちろん大事です。でもそれだけじゃなくて、当事者の方も活動に興味がある方もごちゃ混ぜにして関わりを持ち合えるのもいいなと思っています」と柴田さんは話します。

思いを大事にできるように

療養中に「自分のことをもっと知りたい。見  
つめ直したい」と思った柴田さんは、コーチン  
グの勉強を始めました。コーチングセッション  
では、コーチとクライアント（相談者）が対等  
な関係性の中で、自己理解・夢描き・行動計  
画等のために対話を重ねていきます。教員と生  
徒という上下関係の中で「先生らしくしなきゃ」  
と思うのがつらいときもあったことから、「対  
等な関係性」という言葉に惹かれたそうです。



お母さんたちと話をしている柴田さん



子どもたちが野菜スタンプで制作

柴田さんは教員や小学生にもコーチングの考  
え方・あり方を伝えています。「私は先生に言  
われることや教科書に書いてあることが答えだ  
と思っただけで育ってきました。だから、社会に出た  
ときに『誰か答えを教えてください』って思ったんです  
コーチングでは『答えは自分の中にある』とよ  
く言いますが、その言葉には『自分で決めてい  
い』『自分を大事に思っている』『苦手なこと  
は助けて、手伝ってと言っている』『というメッ  
セージも込められています。コーチングを勉強  
したときに、子どもときから知っておきた  
かったなと思ったので、先生や子どもたちにも  
伝える活動をしています」。

つながりが人も地域も  
元気にする

「やってみて感じたのは、本当に地域の人が  
あったかということ。結生の家を立ち上げた  
ときにも障子の貼り替えや部屋の掃除を手伝っ  
てくださった、いろんな人が力を貸してくださ  
います。県外の知人にも『シバちゃんの地域い  
いよね』と言ってもらえて、今はいろんな人と  
のつながりを感じられています。そこ  
に楽しさを感じてやっています。そう笑顔で話  
す柴田さんを見て、つながりが人を元気にし、  
地域を元気にするのはないかと感じました。  
つらい気持ちを抱えている人も対話を重ねること  
で一歩を踏み出せるようになると思います。  
そのためには本人が頑張るだけでなく、周囲の  
人たちも思いを受け止めて対話していくことが  
大切ではないでしょうか。つらいときには「助  
けて」と言える、一人で抱え込んでしまう前に  
周りが気づける地域になると、みんなが心豊か  
に安心して暮らせるようになると思います。」

居場所×学びサポート 結生の家  
住所 黒部市飯沢八二一  
<https://yuuki-no-ie.amebaownd.com>

詳しくはこちら↓



「ふ」だんの「く」らしの「し」あわせ  
エピソード紹介

市民の皆さまから寄せられた、  
普段の暮らしの中でしあわせを感じた  
エピソードを紹介します。

家族でのんびりと  
テレビを観ること。  
ざきやまさん

推しのアイドルがテレビの中  
で、笑顔で歌ったり踊ったりし  
ているのを見ている時や、友  
達に「ばいばい、また明日」と  
言って、次の日ちゃんと会える  
事に幸せを感じます。  
よったんさん

部活で帰りが遅く  
なっても家族が  
待っていて毎日一緒にご飯が食  
べれることが幸せ  
だなと感じた。  
グクさん

自転車で転んだ  
のを見ていた地  
域の人が声をか  
けてくれて、うれ  
しかった。  
勇者さん

家族と一緒に  
ご飯を食べたり  
テレビを見たり  
する時間がしあ  
わせ。  
ハピネスさん

自分が落ち込んでいた時に、お  
母さんが相談にのってくれて、抱  
きしめてくれました。悩みがふっ  
とぶくらの、優しさ、温かみを感じ  
ました。親の存在はとっても  
大きいなと改めて感じました。  
いちごさん

学校に行くと友達がいる、  
家に帰ると家族が待っていて  
くれてあたりまえのことの  
ようだけどあたりまえでない、  
そんな日常が幸せです。  
あさん

当たり前のこと。毎日学  
校にいった勉強したり部  
活動をみんなでしたり、  
友達と笑いあったり、家  
族でご飯を食べるとき。  
ちいさん

お風呂にゆずが  
入っていてとて  
も温かった時  
が幸せでした。  
あいあいさん

活動レポート | 2月24日(木)前沢公民館

支援が必要な人を見逃さないために

前沢地区社会福祉協議会は、民生委員、町内会長、くろベ  
ネットチーム員が集まって「くろベネット前沢会議」を開催。見  
守り対象者の確認と町内に心配な住民がいないか情報交換  
をしました。地図を見ながら、「この人はデイサービスに行っ  
ていない日が心配だね」、「ここのお父さんは元気に畑をしているか  
らまだ大丈夫。顔を見なくなったらくろベネットが必要かも」と、  
3年後、5年後に支えるかもしれない住民のことも考えながら  
話し合っていました。

西本初博会長は「子ども、中年層、障がいのある方で見守り  
が必要な方も増えています。普段から気にかけることが大事だ  
と思います」と話されました。



町内ごとに気になることを話し合い

## 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。

## 5月

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、5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(2日・9日・16日・23日・30日)  
祝日の翌日のため4日・5日・6日は休館日です。

## 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)

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(13日・27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、5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

昭和18年度 浦山小学校卒業生一同 様

黒部ライオンズクラブ 様

## お知らせ

### 賛助会員を募集しています

市社会福祉協議会では賛助会費制度を設けており、多種多様なニーズに対応し、福祉事業の充実を図るために必要な財源確保に努めております。  
皆様のご支援とご協力をお願い申し上げます。

#### 年会費

1口 1,000円(個人・企業・事業所等)  
1口 10,000円(法人・団体)

※賛助会費は、随時受け付けをしております。

申込・お問合せ 黒部市社会福祉協議会  
黒部市金屋464-1 / TEL.(0765)54-1082

## 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)  
5月17日(火) 13:30~15:30 / 予約受付5月2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)  
5月16日(月) 10:00~11:30 / 予約受付5月2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。

## 写真レポート



### 健康と幸せを願って

2月28日(月) / 下立まちおこしセンター

下立地区社会福祉協議会ではお釈迦だんご作りを実施。だんご作りを手伝っていた幼少期を思い出しながら丸めていきました。15kgの米粉を使って80世帯分を用意するのは体力のいる作業でしたが、健康と幸せを願って心を込めて作りしました。4色に色づいただんごは、3月3日に配食弁当と一緒に高齢者世帯と寡婦世帯へ届けられました。

## 写真レポート



### 地元産のそばを味わう

2月21日(月) / 東布施公民館

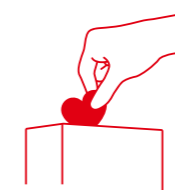
東布施地区の岩田善治さんが講師となって男性の料理教室を開催。地区のみなさんで育てたそばを使ってそば打ちをしました。参加者の中には趣味で普段からそば打ちをされている方、過去に経験したことのある方もいましたが、生地を伸ばす力加減や切る太さを気をつけながら作っていました。

## 赤い羽根共同募金の報告

たくさんのご協力ありがとうございました。



## 黒部を想うお金が たくさん集まりました



黒部市共同募金委員会では、令和3年10月1日~令和4年3月31日まで「じぶんの町を良くするしくみ」をスローガンに、募金の呼びかけを行いました。また、市内約250か所を超える事業所やお店にも募金や募金箱の設置にご協力をいただき、昨年度を上回る募金額が集まりました。

令和3年度 募金総額 **6,908,540円**

戸別募金	5,081,335円	学校募金	342,532円
法人募金	657,465円	イベント募金	49,022円
職域募金	385,480円	その他の募金	392,706円

## あったか雪募金

募金は、除雪活動が困難な世帯に対する支援の仕組みづくりに活用しました。

令和3年度 募金総額 **192,284円**

募金箱(154件)	137,284円
個人募金(2件)	55,000円

## 災害義援金

令和3年度 募金総額 **408,776円**

皆さまの温かい善意は県共同募金会を通じて被災地へ届けられます。