

「ふ」だんの「く」らしを「し」あわせに。

福祉くろべ



大丈夫、
ちゃんと育ってる。

特集 「まちの福祉を良くするために -小さなことから始めよう-」

2022
03
March

スマイルワーカー 松田 文佳さんのお話

サロンひまわり

活動レポート

【編集・発行】 社会福祉法人 黒部市社会福祉協議会 令和4年3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

くろべ 黒部市福祉センター
TEL.(0765)54-1082

2022
3 | 介護予防通所事業
生き生き倶楽部

2022
3 | 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	1 レクリエーション	2	3 レクリエーション	4	5
6	7 レクリエーション	8 健康体操C	9	10 健康講話	11 健康体操A	12
13	14 健康講話	15 健康講話	16	17 自力整体	18	19
20	21 春分の日	22 レクリエーション	23 健康体操B	24 レクリエーション	25 健康体操B	26
27	28 レクリエーション	29 レクリエーション	30	31 体操	4/1	2

日	月	火	水	木	金	土
27	28	1 体操	2 自力整体	3 体力測定 健康体操	4 体力測定 健康体操	5
6	7	8 自力整体	9 自力整体	10 自力整体	11 脳トレ	12
13	14	15 体力測定 健康体操	16 体力測定 健康体操	17 アロマ・ヨガ	18 自力整体	19
20	21 春分の日	22 音楽療法	23 音楽療法	24 音楽療法	25 音楽療法	26
27	28	29	30	31	4/1	2

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
健康体操C 岡崎 明子先生 体操 小森 亜希子先生
自力整体 稲田 清美先生 健康講話 富山県薬剤師会

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 炭田 亮子先生 音楽療法 畠山 悦子先生
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

※新型コロナウイルス感染予防のため、事前にお申込みください。
申込み先/(0765)65-1820 徳光

読んで効く **健康** 朝に手足の体操をして
代謝アップ!

ミニコラム

朝に手足の体操を取り入れると、筋肉がほぐれて血液の流れが促されます。

〈おすすめの体操〉

- ①仰向けに寝た状態で、両手両足の指でグーパーの動きを5回繰り返します。
- ②両手首を5回ずつゆっくり回します。
- ③両足首を5回ずつゆっくり回します。
これを2,3回繰り返して行いましょう。

今月の表紙



雪がまだ少し残る3月初め、花壇を見るとチューリップが芽を出していました。暖かくなったら今度は私たちがお世話をする番。愛情込めて育てたチューリップが何色に咲くか楽しみです。

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] 40,487人 [65歳以上の人口] 12,891人 高齢化率 31.8% R4.3.1現在



これまでのワークショップの様子

特集

まちの福祉を

良くするために

「小さなことから始めよう」

黒部の福祉を良くする活動計画(5 GOALS for 黒部)が動き出して3年。この活動計画は、「お互いさまの社会の実現」を目指し民間の福祉活動団体や活動者が、2019年から2023年までの5年間で何を目標にどんなことに力を入れて取り組んでいくかを示すものです。策定後には「黒部のふくしを良くするプロジェクト」が立ち上がり、活動計画の見える化に向けてアイデアを出し合っています。今回は1月に開催した「5 GOALS for 黒部まちの福祉を良くするフォーラム」について紹介します。

みんなで考え、進める

5年ごとに黒部の福祉をどのように推進していくかを示す「黒部市地域福祉活動計画」。市民のために作られているはずの計画が、これまではほとんどの市民が見たことも聞いたこともない、難しくてわからないと感じるものでした。それを脱却しようと2019年から始まった第3次黒部市地域福祉活動計画は、「黒部の福祉を良くする活動計画」と市民にわかりやすい名称にし、10代から80代の様々な立場の市民が参加して策定しました。また、世界的に取り組まれているSDGs^{*}とのつながりを持たせ、持続可能な地域づくりを目指す、地域版SDGsとしての意味合いもあります。

さらに2020年11月には、活動計画に定

活動が見える、参加できるように

計画を推進していくために、黒部から世界を変える発信として5 GOALS for 黒部のホームページを開設しました。黒部の今ある課題を基に設定した5つの目標の進捗状況がわかるほか、市内で活動する団体を紹介し、インターネット上で活動を探せる、活動が見える、活動に参加できる環境を提供。市民の地域福祉活動への参加を促進するものになるよう、現在も情報を随時更新しています。

また、「黒部のふくしを良くするプロジェクト

められた5つの目標がどの程度達成できているかなどを市民が参加して評価していく、「黒部のふくしを良くするプロジェクト」が立ち上がりました。このプロジェクトが大事にしていることは「推進」、「評価」、「見える化」。これまで活動者たちの感覚や経験値で測りがちだった地域福祉の活動状況を、数値やグラフなどで示すことで目指すべき方向性をみんなで共通認識して地域福祉の推進に活かすことができます。

一般社団法人リンクデータの下山紗代子(しもやまさよこ)さんから、根拠に基づいた数値目標の設定と効果を測る方法を学び、実際に全国、富山県、黒部市が公開しているデータを活用して指標づくりを重ねてきました。

「ト」のメンバーが出演した動画もYouTubeで公開中です。「作って終わりの計画にしない!」という思いを込めて様々な形で5 GOALS for 黒部を広めています。

何ができるか考える

今年の1月15日には、フォーラムを開催。オンラインでYouTube LIVEも配信し、進捗状況やプロジェクトメンバーの思い、今後の動きについて紹介しました。

一般社団法人CSOネットワークの長谷川雅子(はせがわまさこ)さんは、「関わった方たちが学び、気づき、育っていかれるのがわかりました。特に40代以下の方々が参加してくれたのが良かったです。世代を超えてゆるいつながりができてきたと感じています。最初は違う世代の人たち、属

5GOALSの5つのロゴ

実は黒部で、 こんな事 やっています!

Vol.20

明るく・楽しく・元気よく

若栗地区で毎週月曜日に開催している「サロンひまわり」。現在は感染症対策として2グループに分かれて隔週で集まっていますが、健康体操や小物づくり、筆代わりに新聞紙を使った書道など毎回楽しい企画で笑い声が絶えません。シールやリボンで飾りつけたペットボトルを両手に持って踊るマツケンサンバは好評です。

「自分も元気になりますし、新しい方も入ってきてくださるので、できるだけ長く続けていきたいですね」と話すスタッフの廣川とし子さん。参加者の皆さんもお互いに顔を合わせることを楽しみにしています。



炭坑節を踊って体を動かす皆さん



サロンひまわり

活動日時 月曜日 午前9時30分～午前10時30分
問合せ先 TEL.(0765)54-0225
場 所 若栗ふれあいセンター

活動レポート | 1月17日(月) 黒部市福祉センター 大広間

本人に寄り添う支援と多職種連携について学ぶ

愛知県半田市社会福祉協議会の前山憲一事務局次長を招き、くろベネット専門職研修会及び第32回定期事例検討会を開催。前半は野中方式事例検討会の特長と意義、構造を学び、後半は実際に事例検討をしました。

参加した法テラス魚津法律事務所の佐藤佳実代表弁護士と藤田信行常勤弁護士は「毎回、いろんな職種の方の意見を聞けるので勉強になっています。法律だけでは解決できないこともあるので、多職種の連携は大事だと思います」、「他の専門職の方々の意見を定期的に聞いて問題を把握し、そこで自分ができることを考えていきたいです」と話されました。



講師の前山氏



事例対象者の情報を全員で共有

性が違う人たちで話し合っても、場は温まらないし、抱えている課題や悩みが違うので会話もかみ合わなかったんですよね。それが回数を重ねるごとにお互いの意見を受け入れて課題を共有できるようになりました」と話します。

NPO法人宇奈月自立塾の小泉祐太郎(こいずみゆうたろう)さんは、「この計画はみんなで力を合わせて黒部を良くしていくという計画です。福祉は生活と切り離されたものではなく、みんなの生活のことをみんな考えていける分野なので、市民の皆さんにもこの計画のことを知ってもらいたいです」と話します。

一般社団法人インパクト・マネジメント・ラボの鎌倉幸子(かまくらさちこ)さんは、「もしも自分たちの声を聞かない第三者がまちづくりをしていったら、私たちが求めている空間にはならないですね。なので、計画は誰のために、なぜ作ったのかを意識することが大切です。そして、暮らしは日々変わり続けるのでデータも常に新しいものに見直し続ける必要があります」と話します。

5 GOALS for 黒部では、今後も幅広い世代の市民による対話の場を作っていきます。そして、次期計画策定に向けて、指標の入れ替えなど小さな変化を絶やさず、切れ間ない、活きた計画を発信していきます。



メンバーの橋詰真知子(左)さん、島大樹(右)さん

まちを良くする MYアクション

ちょっとしたことでも一人ひとりが毎日積み重ねていけば、まちを良くする大きな力になります。そして、地域の活動に楽しく参加できる、やりがいを感じられる、活動に

参加して仲間を増やすことができるなど、それぞれの形であわせと感ぜられる時を見つけていくことも地域福祉の推進につながると思います。

5 GOALS for 黒部が目指す最終的なゴールは「住民主体のまちづくり」。市民の皆さんが、地域の現状、地域の良さを将来に向けて力を入れたいなら良いことなどが目で見えるようになれば、黒部の将来をイメージしやすくなると思います。「誰かがやってくれる」という考えから「自分たちのまちは、自分たちで良くしていく」という意識をもつ人が増えていくよう、引き続き目標の達成に向かって進んでいきます。

5GOALS for
黒部の詳細



1/15のフォーラム
動画はこちら



※SDGs(エス・ディー・ジーズ)
Sustainable Development Goals

(持続可能な開発目標)の略称。2015年9月の国連サミットで採択され、国連加盟国193か国が2016年から2030年の15年間で達成するために掲げた目標。

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

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(7日・14日・21日・28日)

4月

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、4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)
祝日の翌日のため30日は休館です。

ポールウォーキング

金曜日(11日・25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、3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

受賞おめでとうございます!

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、表彰されました。

令和3年度 中央共同募金会 会長表彰
松原 宗一 様

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

澤田グループ 株式会社ノースランド 様

黒部市地区ボランティア部会協議会 様

12/19の食品配布会では、
たくさんの野菜をご提供いただきました

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) 行政相談委員が同席
3月8日(火) 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)
3月15日(火) 13:30~15:30 / 予約受付3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)
3月14日(月) 10:00~11:30 / 予約受付3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. お仕事に対する 思いを教えてください。

父が介護の仕事をしており、14歳の挑戦の時に私も介護施設で職場体験をしました。自分では当たり前のことをしただけと思っていたのに、利用者の方から「ありがとう」とすごく感謝されたことが嬉しくて、介護福祉士になりたいと思ったのが福祉の道に進んだきっかけです。

お一人おひとり身体状況や性格などが異なるため関わり方も違い、難しさを感じることもありますが、先輩方の介護技術、利用者の方へ声をかける姿を見て勉強させてもらっています。人生の先輩である利用者の方から、生活の知恵をたくさん教えていただけたことがこの仕事の魅力だと思います。

スマイル ワーカー



松田 文佳さん
(まつだ あやか)



医療法人社団 一志会
池田リハビリテーション病院
認知症対応型通所介護事業所 わかば
介護福祉士



好きな食べ物
プリン

写真レポート



大雨災害の被災地支援のために

12月23日(木) / 黒部市福祉センター

黒部市自治振興会連絡協議会より、被災地の復興支援に役立ててほしいと義援金をいただきました。皆さまからの温かい善意は、県共同募金会を通じて被災地に届けられます。

写真レポート



黒部市農協女性部の「愛の米一握り運動」

2月1日(火) / 黒部市福祉センター

「生活に困っている人へ役立ててほしい」と玄米、タオル、現金の寄付をいただきました。黒部市農協女性部では、収穫への感謝の気持ちを表そうと毎年市内の福祉施設等へ寄付を行っています。