

「ふ」だんの「く」らしを「し」あわせに。

福祉くろべ



たぶん、楽しんだもん勝ち。

2022
02
February

特集 「楽しく覚えて正しく理解」

スマイルワーカー 新田 千紘さんのお話

阿古屋野いとこ会

小物づくり教室

【編集・発行】 社会福祉法人 黒部市社会福祉協議会 令和4年2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

2022
2 | 介護予防通所事業
生き生き倶楽部

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 健康講話	2	3 健康講話	4 健康体操B	5
6	7 音楽教室	8 音楽教室	9	10 音楽教室	11 建国記念日	12
13	14 健康講話	15 介護予防教室	16	17 レクリエーション	18 自力整体	19
20	21 レクリエーション	22 レクリエーション	23 天皇誕生日	24 レクリエーション	25	26
27	28 体操	3/1	2	3	4	5

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)

- 健康講話 東部地域包括支援センター
- 健康体操B 村田あゆみ 先生
- 音楽教室 岡島 聡子 先生
- 介護予防教室 黒部市接骨師会
- 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

くろべ 黒部市福祉センター
TEL.(0765)54-1082

2022
2 | 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
30	31	1 アロマ・ヨガ	2 アロマ・ヨガ	3 健康体操A	4 体操	5
6	7	8 健康体操B	9 健康体操A	10 脳トレ	11 建国記念日	12
13	14	15 健康体操A	16 健康体操B	17 自力整体	18 アロマ・ヨガ	19
20	21	22 自力整体	23 天皇誕生日	24	25 健康体操A	26
27	28	3/1 体操	2 自力整体	3 体力測定 健康体操B	4 体力測定 健康体操B	5

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

読んで効く **健康** ミニコラム
寒さ厳しい季節、
体調不良を
感じていませんか？

食欲不振・体のだるさ・肩こりなどの不調を感じたら...それは冬バテかもしれません。冬バテは、身体が寒さに適応できなかったことが原因で起こります。

〈冬バテの予防法〉

- ・朝起きたら、太陽の光を浴びましょう。
- ・ストレッチなどゆったりした運動をしましょう。
- ・バランスの良い食事に体を温める食材(にんじん、たまねぎ、かぼちゃなど)を取り入れましょう。
- ・ぬるめのお風呂にゆっくり入り、体を温めましょう。



今月の表紙

今年も雪が積もりました。雪が積もると、大変なことも出てきてしまいます。ですが、見る角度を変えると、雪だるまに。どんな物事でも長所をすくい上げる事が「しあわせ」につながります。

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] 40,497人 [65歳以上の人口] 12,873人 高齢化率 31.8% R3.12.31現在

楽しく覚えて 正しく理解

「地域の人たちに認知症を楽しく正しく理解してもらいたい」と、平成30年4月から活動しているシニア爆笑劇団。なじみのある黒部の方言と手作りの舞台道具、女性ならではの細かい仕草で、認知症の方とその家族の暮らしを再現。朝倉澄子(あさくらすみこ)さん、川端直子(かわばた なおこ)さん、中村清美(なかむらきよみ)さん、吉松あきみ(よしまつ あきみ)さんが、認知症の方が地域で安心して暮らせるように、家族や地域に住んでいる方はどのように関わっていけば良いか寸劇と解説を交えながら伝えていきます。今回は、4名の活動に対する思いを紹介します。



きっかけは隣の人の涙

「きっかけは5年前に、福祉施設職員による認知症に関する寸劇を見たこと。当時の私たちは認知症のことをそれほどわかっていなくて、3人の若い男性が女性やおじいちゃん、お父さんの役を演じているのを、ただ面白く笑って見っていました。だけど、隣に座っていた方が笑った後に涙を流して『自分も認知症の親に、ご飯を食べてないってよく言われていた。大変だったことを思い出した』と言われたんです。その方を見て、介護で大変な思いをされている方が他にもいらっしやるんだらうな。こういう寸劇なら私たちも認知症について地域の人たちに伝えられるんじゃないかなと思って、見よう見まねで始めました」と朝倉さん。

後日、黒部市役所福祉課へ相談に行き、自分たちが作った台本の確認と協力を依頼。結成して2回目の公演は約130名が来場し大盛況となりました。

わかりやすく、 実行しやすいように

シニア爆笑劇団の寸劇には、福祉課による認知症サポーター養成講座と劇中の解説が含ま

れています。「ただ寸劇だけやっても伝わらない。場面に応じた解説があるから話に厚みが出て、こういう場合はどう対応すれば良いかがわかる。実際に見られた方も、寸劇だけでなくも認知症についての詳しいお話があって、より内容が理解できたと言っておられたので、一緒に講座を行うことでさらに効果があると感じています。見ている人たちにとってわかりやすく、実行しやすくなることを意識しています」と中村さん。

台本は、4人が聞いたことや体験したことやアレンジして作成。食事の場面では、本物のご飯とおみそ汁を実際に食べて演技しています。「私たちは言葉遣いや仕草など細かいところまで表現しています。それに、石田地区なら電鉄石田駅など、実際に存在する場所での出来事にして、地域の皆さんに身近でより親しみを感じてもらえるような場面設定にしています」と吉松さん。

見て笑って覚えて学ぶ

会場から笑い声が聞こえると嬉しいと話すが皆さん。「ある地区で公演した時に、私が徘徊する高齢者の役をしていたら、よく喋るおばあちゃんたちが、『あんな今からどこに行くの?』って寸劇に入ってくれました。きつと



吉松 あきみさん



中村 清美さん



川端 直子さん



朝倉 澄子さん

子どもの頃に学芸会が楽しかったことを思い出されて参加したくなったのでしょう。そうやって楽しく学んでもらえることが私たちにとって最高なんです」と朝倉さん。

川端さんは、「会場に来てもらえるだけでも私たちにとっては幸せなこと。それに、高齢の方にとって、出かけることはすごく大きなことだと思います。何を着て行くのかと考えたり早起きして身支度を整えたりすると、良い刺激に



なりますよね」と話します。

最初は覚えたセリフを言うことで精一杯だった皆さんも今では気持ちに余裕が出てきました。アドリブを入れてお客さんの反応を見ながら笑いをとったり、お客さんに話しかけてみたり。「何十回も同じ劇をやっていると、自分たちが飽きてしまうんです。だから、最初はお地藏さんを登場させて話しかける設定にしてみましたけど、今は仏壇に向かって話す設定に変えました。そしたら、あまりにも仏壇の出来が良いもんだから終わった後に本当にお参りしてくれるお客さんがいて、みんなで大笑いしましたよ」と吉松さん。

講座を開催した地区からは、「認知症の方を、福祉の力を借りながら地域・家族で見守っているという気持ちや認知症の方々の理解と対応の仕方などたくさんの学びがありました。参加した皆さんからも、『楽しかった』、『すごく認知症についてわかった』などと声が寄せられました。また機会がありましたら、よろしくお願ひします」とお礼のあいさつがありました。4名にとって、このような言葉が励みとなり宝物にもなっています。

支えがあるから安心できる

『地域の見守りって大事だね』っていうセリ

フがあって、普段の生活でも近所の方を見守りしていると、本当にそう思う。私に会うと『良かったわ。いつも朝からテレビしか見てないから今日喋られて楽しかった』って言われる方もいて。毎日誰とも話すことがない、買い物も行かないって本当に孤独だと思うから、地域で何かできないかなって思いますね」と話す中村さん。

「特に、認知症の家族がいらっしやる人たちに私たちの寸劇を見てほしい。一人で悩まないで、抱え込まないで、助けてと言いやすい雰囲気にしていくことが大切だと思います。核家族が増えて、高齢の親と離れて暮らす世帯がこれから増えてきますよね。お子さんたちに恥ずかしい、言いにくい、後ろめたいと感じさせるのではなくて、『うちの親も認知症がちょっと始まってきたみたい』、『迷惑をかけるかもしれないけど、また頼むちゃ』とお互いに楽に話ができる近所付き合いやまちづくりができるとすごく良いなと思います」と川端さん。

楽しんで演技をしている皆さんは、実生活でも学んだことを活かし、自分たち自身も認知症への理解を深めています。その一生懸命な姿が見ている人を共感させ、認知症を身近な病気として考えられるようにしているのだと思います。我が事として捉え、さりげない気遣いや見守り、労いの声をかけられる人が増えていくと、認知症の方やご家族がより暮らしやすい地域になっていくのではないのでしょうか。

住みやすい、魅力ある地域づくり

田家地区の山手にある阿古屋野で活動する「阿古屋野いいとこ会」。

中山間地にあり就農者の高齢化や休耕田の増加に伴う荒廃などの課題に直面し、それらに対処すべく新たに米以外の農作物の栽培への取り組みなど、魅力ある地域への再生を目指しています。また阿古屋野台地の自然環境や景観の素晴らしさを体感・共有できるよう、広く一般市民が集い楽しめるような各種イベントを企画・実施しています。



問合せ先:親水の館(田家公民館) TEL.(0765)54-0123

実は黒部で、 こんな事 やっています!

Vol.19



11月の「阿古屋野 収穫祭」の様子

活動レポート | 11月21日(日) 黒部市ふれあい交流館あこや~の

魅力が詰まった収穫祭

阿窪を元気にする会、阿古屋野森づくりクラブ、田家自治振興会、新川獣肉生産組合、阿古屋野寮など、阿古屋野いいとこ会の主要な活動メンバーに加え、学びの森そば打ち愛好会、イーストフォックスなどの協力を得て収穫祭を開催。地元で採れた農産物の販売、会員と一般市民が協働で栽培した新そばを使った手打ち蕎麦を味わい、手作り遊具のキッズランド、生バンド演奏などもあり、多くの市民や家族で賑わいました。

「イベントに参加した皆さんがリフレッシュでき共に楽しめるような場を創っていきたい」と話す大村啓さん。今後も阿古屋野台地の自然を活かした取り組みが続きます。



「美味しい!」と人気の阿古屋野そば



会場を盛り上げるバンド演奏

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。

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(7日・14日・21日・28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

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)

ポールウォーキング

金曜日(18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、2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

お知らせ

小物づくり教室
つまみ細工で飾る
春のフレーム



日時	令和4年2月24日(木)13:30～15:30
場所	黒部市福祉センター 大広間
講師	高島真実子 氏
定員	20名
参加費	500円(※入館料込み)
持ち物	ピンセット、はさみ、お手拭き
申し込み期間	2月1日(火)～2月17日(木) ※定員になり次第受付を終了します。 ※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となる場合もございます。
問合せ先	黒部市社会福祉協議会 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) 行政相談委員が同席
2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)
2月15日(火) 13:30～15:30 / 予約受付2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)
2月14日(月) 10:00～11:30 / 予約受付2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. 福祉を志したきっかけと今後の目標を教えてください。

大学時代に実習で社会福祉協議会へ行かせていただいた時に、地域の方の様々な相談にのったり、誰もが安心して暮らせるよう地域のために働いている職員の方を見て、自分も社会福祉協議会で働きたいと思いました。社会福祉協議会で働き始めて2年目となりました。普段の仕事の中で、どう関わるのが相手にとってよいのだろうかと思うことも多く、まだまだ日々学ぶことばかりですが、関わらせていただいている方や地域の方々が安心した生活を送るお手伝いができるよう頑張っていきたいと思っています。

スマイル ワーカー



新田千紘さん
(にったちひろ)



黒部市社会福祉協議会
社会福祉士



趣味
ドラマ鑑賞、スノーボード

写真レポート



良い新年を迎えられるよう心を込めて
12月25日(土) / 荻生地区

荻生地区社会福祉協議会は、くろベネット対象者と90歳以上の高齢者世帯にお正月用の花を届けました。配布した民生委員の皆さんは「雪も降って一段と寒くなるのでお体に気をつけて過ごしてくださいね」と声をかけていました。

写真レポート



地域とママたちがつながる子育てサロン
11月25日(木) / 浦山交流センター

11組の親子と澤田正自治振興会長、林邦雄公民館長、吉田千城民生委員、岡田恵子民生委員が手遊び歌などで交流。林公民館長は「周りの人を頼りながら子育てしてほしい」と話されました。