

「ふ」だんの「く」らしを「し」あわせに。

福祉くろべ



さあ、行こう。

特集「未来を支える人育て」

2022
01
January

スマイルワーカー 大久保 葵さんのお話

大布施地域安全見守り隊

黒部市地区ボランティア部会協議会

【編集・発行】 社会福祉法人 黒部市社会福祉協議会 令和4年1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
1 | 介護予防通所事業
生き生き倶楽部

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 元旦
2	3	4 書初め	5	6 書初め	7 書初め	8
9	10 成人の日	11 脳トレ	12 脳トレ	13 脳トレ	14 健康体操A	15
16	17 体操	18 自力整体	19	20 介護予防教室	21	22
23	24 健康体操A	25 レクリエーション	26	27 レクリエーション	28 自力整体	29
30	31 レクリエーション	2/1	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)

健康体操A 石田 みどり 先生 自力整体 稲田 清美 先生
介護予防教室 黒部市接骨師会 体操 小森 亜希子 先生
脳トレ くろべ脳トレクラブ

※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
1 | 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
26	27	28	29	30	31	1 元旦
2	3	4	5 自力整体	6 健康体操A	7 健康体操A	8
9	10 成人の日	11 自力整体	12 脳トレ	13 自力整体	14 健康体操B	15
16	17	18 音楽療法	19 音楽療法	20 健康体操B	21 自力整体	22
23	24	25 健康体操A	26 健康体操A	27 アロマ・ヨガ	28 アロマ・ヨガ	29
30	31	2/1 アロマ・ヨガ	2 アロマ・ヨガ	3 健康体操A	4 体操	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 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
体操 小森 亜希子 先生

読んで効く **健康** ミニコラム
最近、歩く時に
つまずきやすくなって
いませんか？

歩く時につまずきやすくと感じたら、すねの筋肉が弱くなっているせいかもしれません。そのような時は、つま先上げ運動がおすすめです。

- ① 椅子に座り、足裏全体を地面につけ、背すじを伸ばします。
- ② かかととは地面につけたまま、つま先を、ゆっくり上にあげ、その後ゆっくり下ろします。これを30回行います。

つま先上げ運動と一緒に足指の力を鍛えると、より「転倒予防」に効果的です。足指を使ってじゃんけん(グー・チョキ・パー)を繰り返します。これを1日に3回ずつ3セットを目標に行いましょう。



今月の表紙

去年は大変な年でした。会いたい人に会えなかったり、行きたいところに行けなかったり。今年はどんな年になるのでしょうか。新しい何かが始まりそうな予感がします。

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] 40,557人 [65歳以上の人口] 12,882人 高齢化率 31.8% R3.11.30 現在



生徒同士で話し合いをしている様子

10代の力を活かす

普通科1学年では、今年度「総合的な探究の時間」の授業で黒部市社会福祉協議会（以下、市社協という）と下立地区社会福祉協議会と連携してインターネットやスマートフォンについて学び、使い方やわからないことや困っていることを解決していく講座を開催。参加者が自分のスマートフォンを持って実際に操作しながら、ITをどううまく活用するかなど、簡単なことから学びました。

下立地区は、住民の高齢化が進む中、自治会活動を支える支援者も高齢化し、今後の担い手、伝統行事の継承などに課題をえています。その一方で、2年前から市社協と連携してICTを活用した効率的な見守

特集 未来を支える人育て

黒部市唯一の高校として、地域と連携しながらこれまでに多くの人材を育成してきた富山県立桜井高等学校（以下、桜井高校という）。普通科、生活環境科、土木科の生徒たちが一般教養から専門的な知識・技術までを幅広く学び、各々の夢に向かって勉学に励んでいます。今回は、地元の方々とのつながりを大切にしていく桜井高校の取り組みから、これからの黒部を支える人を育てることについて考えます。



り活動の実証実験に取り組むなど、課題解決に向けて動き出しています。今回は、住民がICTを正しく適切に利用できる力をつけていけるよう高校生にも協力してもらうことになりました。

講座当日まで生徒たちは着々と準備。まずは24時間、いつでも、どこでも、無料で好きなだけ通話やメールが楽しめるコミュニケーションアプリ「LINE（ライン）」のビジネス版でスマートフォンやパソコンで相手とメッセージのやり取りができる「LINE WORKS（ラインワークス）」の使い方を学びました。そして、自分たちが体感した使いやすさを高齢者にも感じてもらうにはどうすれば良いか、スマートフォンやパソコンを身近に感じてもらうにはどうすれば良いか、グループごとにアイデアを出し合い、まとめていきました。LINE WORKSの概要をまとめたポスターを作った米田優空（よねだ ゆら）さん、田中冬愛（たなかとあ）さん、鷹休愛子（たけやすみあいこ）さん、竹山心乃（たけやまここの）さん、米澤優月（よねざわ ゆづき）さんは、「私たちが教えてもらったことを下立地区の皆さんにも伝えたいと思っています。見やすいように写真やイラストも入れました」と話します。「LINE WORKSで料理のレシピを送ってもらいたいです。それを見て僕たちが

実際に作った料理の写真を送る。そうやって下立地区の方とやり取りができたらいなと思っっています」と話す中田慧吾（なかだけいこ）さん。

講座当日は生徒たちがサポーターとなって住民と一緒にスマートフォンの操作方法を確認。1対1でやり取りする中で、高校生は自分たちより年代が上の人に伝わりやすい話し方を学ぶことができました。参加した皆さんは、わからないことが解決されてすっきりした様子。「今まで未読になっていたメールなどが整理できました。アプリを立ち上げると利用同意するかしないかを求められる画面でいつも迷っていました。高校生が教えてくれたおかげで、今後は安心して『同意する』を押せます」と下立地区の柳原佑美子（やなぎはら ゆみこ）さんは



高校生にスマートフォンの使い方を教えてもらう参加者



惚万さんによる講話



出てきた課題を分類ごとに整理する生徒

生徒が約 300 個の言葉の中から選びました。

「福祉って何？」から始まる素朴な疑問と興味、関心を見える化。

- 知らないワード**
- 1位 煌2025プロジェクト
 - 2位 8050 問題 / 2位 円座
 - 4位 新エンゼルプラン / 4位 ピアサポーター

- 興味のあるワード**
- 1位 保育
 - 2位 音楽療法
 - 3位 管理栄養士 / 3位 子育て
 - 5位 保育士 / 5位 ユニバーサルデザイン

生活環境科3学年では、富山県防災士会の永原秀十志（ながはらひでとし）さんを講師に招き、「豪雨・台風による被害から身を守る」と題して防災について学び、マイ・タイムラインを作成。マイ・タイムラインとは、住民一人ひとりの防災行動計画のことで、台風などの大雨によって河川の水位が上昇するときに、自分自身がとる行動を自ら考え時系列で整理したものです。

まずは、ハザードマップを見て学校周辺や自分たちが住む場所の洪水の危険性を確認。次に洪水時に得られる情報を知り、タイムラインの考え方を学びました。そして、「家族と連絡をとる」、「足りない物を買うに行く」、「友だちと連絡を取り合う」、「スマートフォン充電」、「大事なものは2階へ上げる」など避難するまでにやるべきことを書き出し、どのタイミングで行動するかまとめていきました。授業を終え生徒が

知る・気づく・考える

びとーまれの惚万佳代子理事長からお話を伺いました。今後は、グループごとに課題を設定し、その解決策を考え、その中から良かったアイデアを市社協が事業化し、生活環境科と一緒に実践していく予定です。



生徒が作ったLINEWORKSのポスター



LINEWORKSでやり取りしたいことを伝える中田さん

一緒に作り上げる

生活環境科1学年では、今年度から「高校

今後は、下立地区の役員によるLINEWORKSを活用した情報共有のネットワークを作る企画も考えており、自治会活動や災害時に安全かつ迅速な情報配信ができる仕組みづくりを目指していく予定です。

この他にも普通科1学年では、「高齢者をHAPPYにするためにチラシを作ろう」をテーマに、LINEの使い方のチラシとオレオレ詐欺への注意を呼び掛けるチラシを作っているグループ、「黒部市民をHAPPYにするためにマップを作ろう」をテーマに、桜井高校周辺の安全マップと黒部市の観光マップを作っているグループなどもあります。学年主任の伊東史絵（いとうふみえ）先生は「自分に何ができるかを考えることはあっても実際に行動に移すことは少ないのが現状です。地域の方々と活動することによって、自分も周りの人たちから支えられて過ごしていることを実感してほしいと思います」と話し、生徒たちは黒部の良さ、課題を見つけて、市民に伝えようと様々な工夫を凝らしていました。

生介護等体験特別事業」として市社協職員が講師となって特別授業を実施しています。以前から介護施設や保育施設での実習が行われていましたが、高校の3年間で職場体験以外に、介護、保育も含めた地域福祉についてより広く学び、これからの福祉が抱える様々な課題の解決策を考えていきます。

1回目は「福祉って何？」から始まる素朴な疑問と興味、関心を見える化。約300個の福祉に関する言葉の中から調べたい言葉を5つ選び、言葉の意味、その言葉が生まれた背景・歴史、見えてきた課題を調べていきました。

2回目からは調べてきたことをみんなで共有しながら意見交換。「ボランティアなどの活動をやりたい人は多いけど、情報が少なく活動に踏み切れない人がいるのではないか」、「若い人が知らない制度があるので、もっと周知した方が良いと思う」といった「しくみ・制度」に関する意見が多く出ました。

ミニ講座では、手話の歴史や「おはよう」、「こんばんは」といった手話によるあいさつを学び、「かえるの歌」で手話ソングを体験。普段、聴覚障がい者と関わることがほとんどなかった生徒たち。一言で「聴覚障がい」といっても聞こえづらさは一人ひとり違うと知った生徒、表情が大切であると感じた生徒、手話に興味を持った生徒など、それぞれに気づきがありました。

4回目は、NPO法人デイサービスこのゆ

地域と高校生をつなぐ福祉教育

らは、「自分の身を自分で守るために、家族とも話し合っただけが家のマイ・タイムラインを作ったと備えたいです」と永原さんに伝えられました。

「皆さんは18歳になって周りを見て行動できるようなったと思う。それに将来、子どもや高齢者と関わる仕事に就く方が多いと思います。自分だけではなく、利用者の命を守らなければいけないときが来るかもしれない。年齢が高い人ほど『自分は避難しなくても大丈夫』と思いがち。若い人たちこそ『避難指示』の言葉の重みを知って、意識を高く持ってほしいです」と永原さんは話します。

桜井高校には毎年、卒業生たちが就職の報告に訪れます。「先日でも大学4年生の子が市内で就職先が決まったと、あいさつに来てくれました。県外の大学を卒業して地元に戻って来ると聞いたときは嬉しかったですね。ここでの学びを活かして社会人として頑張ってもらいたい」と伊東先生。

それぞれの思いを抱いて進学や就職する生徒たち。地元を離れて活躍する人もいれば地元で活躍する人もいます。中には、授業



黒部市のハザードマップを見る生徒たち



「水害はいつでも起こりうる」と話す永原さん



富山県立桜井高等学校の生徒のみなさん

で出会った人たちが実際に目にした地域が印象に残って自分の進む道を見つける生徒もいると思います。

私たち大人は子どもたちの可能性を広げられるよう、教科書には載っていない、地域の資源や人材、経験に基づく知恵と技術を伝え、学校と共に子どもたちを育てていくことが大切だと思います。学んできたことが活かされているとわかった時、本人はもちろん、先生方も周りにいる人たちも嬉しくなります。学びを活かし地元を支える。これから先の地域の担い手として、つながりから生まれる人育てを考えていけることが福祉教育において大事なのではないでしょうか。

実は黒部で、こんな事やっています!

Vol.18

私たちのパワーで黒部を元気に!

黒部市地区ボランティア部会協議会では、各地区のボランティア部会が地域の特性に合わせた活動をしています。名水マラソンなどの市内行事への協力をはじめ、公民館で実施する行事のお手伝い、清掃活動、高齢者施設でのシーツ交換や行事協力など活動は多岐にわたります。また、チャリティー友愛セール開催や、ボランティア会員が一人暮らしの方々へ年賀状を送る「一人暮らし高齢者一声掛け事業」はいつも喜ばれます。

活動の魅力は仲間をつくれること。地域の方の「ありがとう」という言葉がやりがいとなっています。



食品配布会で野菜とお米の準備



問合せ先:黒部市社会福祉協議会 TEL.(0765)54-1082

活動レポート | 10月21日(木)大布施公民館

散歩を兼ねた見守り活動

2025年には、高齢者の約5人に1人が認知症になると言われています。大布施地域安全見守り隊は、認知症の人が道に迷った時のサポート等、高齢者にやさしい地域を目指して、散歩しながらの見守り活動を行っています。

研修会では、講師に黒部市役所福祉課の籠瀬亜希子地域ケア推進係長と大布施駐在所の黒川和英巡査部長が招かれ、それぞれ認知症と地域の防犯活動についてお話をされました。

健康のために道路を歩いておられる方をたくさん見かけますが、地域にも貢献しているとすれば、やりがいも一層増すのではと思いました。



昨年5月の出発式



10月の隊員研修会

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

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(3日・10日・17日・24日・31日)
年始のため、1日・2日はお休みです。

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。

ポールウォーキング

金曜日(14日・28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、1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

東洋羽毛北信越販売株式会社 富山営業所 様

三日市 隆弘 様



- 実施期間
2022.1.1(土)▶3.31(木)
※募金箱を市内に設置し、募金を募っています。
- お問合せ
黒部市共同募金委員会/ 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) 行政相談員が同席
1月11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)
1月18日(火) 13:30~15:30 / 予約受付1月4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)
1月13日(木) 10:00~11:30 / 予約受付1月4日より

コロナ禍における女性のつながりサポート事業 女性医師・女性弁護士による 女性のための相談会

■黒部市福祉センター(金屋464-1)
1月23日(日) 10:00~12:00 / 要予約

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. 保育士になった きっかけを教えてください。

小さな子と遊ぶのが好きで、14歳の挑戦の時に保育園の先生方が笑顔で子どもたちと接している姿を見て素敵だなと思いました。そこから私も保育士になりたいと思い、学校を卒業して今年度から働いています。現在は1歳児のクラスを担当し、楽しい雰囲気になるように私も笑顔でいることを心がけています。まだ喋れない子や自分の気持ちをうまく伝えられない子もいるので、表情を見ながら一人ひとりの気持ちを受け止めることも大切にしています。

この仕事の魅力は、子どもたちの成長を間近で見られることだと思います。みんなの笑顔は私の癒しとなっています。

スマイル ワーカー



大久保葵さん (おおくぼ あおい)



生地こども園
保育士



好きな食べ物

チーズ

写真レポート



石田地区くろベネット研修

11月11日(木) / 石田交流プラザ

黒部市役所福祉課とシニア爆笑劇団による認知症サポーター養成講座が行われました。自分ごととして考え、認知症を正しく理解し、気遣うことが認知症高齢者と家族の支えとなります。

写真レポート



元気な姿でひと安心

10月20日(水) / 内山地区全域

内山地区社会福祉協議会は、例年行っている「もみじ狩り」の代替として、ひとり暮らしの方に品物をお届けしました。役員の方が見守りかねて、訪問しました。