

「ふ」だんの「く」らしを「し」あわせに。

福祉くるべ



しあわせは、
気づくもの。

特集「みんなの幸せを増やしていくには？」

2023
10
October

スマイルワーカー 開澤麻美さんのお話

活動レポート

黒部市民病院ボランティア 太陽の会

【編集・発行】 社会福祉法人 黒部市社会福祉協議会 令和5年10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。

2023
10

介護予防のための
元気はつらつ体操教室

新規参加者随時受付中/
黒部市福祉センター
TEL.(0765)54-1082

時間/10:00~11:00
対象/65歳以上の方
参加費/300円(入館料のみ)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 ヒートショック・ 薬について	4 アロマ・ヨガ	5 認知症 予防講座	6 健康体操	7
8	9 スポーツの日	10	11 自力整体	12 脳トレ	13 体操	14
15	16	17 自力整体	18	19 健康体操	20 自力整体	21
22	23	24 認知症 予防講座	25 健康体操	26 自力整体	27 ヒートショック・ 薬について	28
29	30	31 健康体操	11/1	2 睡眠と健康の 知恵袋講座	3 文化の日	4

★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。

は休館日

- 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
- アロマ・ヨガ
村田 あゆみ 先生
- 体操
藤田 英子 先生
- 認知症予防講座
池田リハビリテーション病院
- ヒートショック・薬について
サエラ薬局
- 睡眠と健康の知恵袋講座
明治安田生命

健康の



認知症を予防しよう

知識

認知症の原因となる疾患を防ぐ

高血圧症、糖尿病、脂質異常症、肥満などの生活習慣病を『予防・改善』する。

認知症になりにくい生活習慣を積極的に『獲得』する。

- バランスの良い食事を3食とる。
- 運動を習慣的に行う(有酸素運動など)。
- 歯を長持ちさせ、歯周病予防のためにお口をきれいに保つ。
- 知的活動を楽しく、習慣的に行う。
- 他者とコミュニケーションをとる。
- よく眠る。

出典：一般社団法人 富山県作業療法士会



今月の表紙

栗ご飯と具だくさんのおみそ汁が並ぶ食卓。秋の味覚を堪能できる時間です。暮らしの中には季節の変化を楽しめる瞬間があって、幸せって、実は私たちのすぐそばにあるのだと気づくことができます。

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



ちよこっと情報 [黒部市の人口] 39,853人 [65歳以上の人口] 12,855人 高齢化率 32.3% R5.8.31現在



取材に応じてくださった南雲さんと下山さん

特集

みんなの幸せを増やしていくには？

富山県の取り組みにも掲げられ、メディアでも耳にする「ウェルビーイング」という言葉。「聞いたことはあるけれど、どういう意味なの？」と思う人も多いのではないだろうか。

今回は、6月に開催した「ウェルビーイングなまちづくりをみんなで考えよう」ワークショップから、スマートシティ・インスティテュート専務理事の南雲岳彦（なぐも たけひこ）さんと一般社団法人リンクデータ代表理事の下山紗代子（しもやまさよこ）さんに、ウェルビーイングが私たちの暮らしにどう関係するのかお聞きしました。

ウェルビーイングって何？

ウェルビーイングという言葉はWHO（世界保健機関）に定義された言葉で、体だけではなく、心も社会的にも良い状態であることを意味します。具体的には、やりがいや生きがいを持つことで幸せを感じられたり、自分の居場所があったり、仲間や困ったときに助けられる人がいたりする状態などです。

今、ウェルビーイングがここまで注目されているのは、経済指標だけでは自分の本当の幸福度を測れないことが時代とともに明らかになってきたからです。「例えば、経済を豊かにすることばかりに目を向けていると、環境が汚染さ

れたり人々に経済格差が生まれたりして孤独死や様々な社会問題につながっていきます。そこでみんなが幸せになるためにはどういう指標を作ったらいいのか、世界では10年以上の歴史を刻みながらウェルビーイングが広がっています、その波が今日本にも来ています」と南雲さんは話します。

見る・知る・対話する

ワークショップでは、黒部の現状をデータで見たときにどう感じるか、全国や近隣の自治体と比較して黒部にはどんな伸びしろがあるか話し合いました。下山さんからは「データを見るときは、いろいろな人の意見があるほどデータが何を表しているのか、背景に何があるのか、深掘りすることができず」とアドバイスを受け、対話の時間ではウェルビーイングを高める多くの伸びしろが見つかりました。そして、参加者から出た意見に南雲さんが一つずつコメント。「移動についてはバスや電車が1日に何本走っているかを見てしまいがちですが、移動するからには何か目的があるんですね。人々が移動することによってどんな価値を生んでいるのか評価することが必要になってきます。自然景観については、都心部よりも自然景観が豊かな地域の方がウェルビーイングは高いん



黒部の伸びしろとは何か模索中

です。だから黒部の自然景観は宝だと思っていますよ」と南雲さん。

子育てについては、「地域の祖父母世代が活躍する場をつくる」というアイデアが出され、「おばあちゃんの力を借りたりデジタルの力を活用したり、共助の力で支え合ったりする着眼点は良いですね。安心して子育てできるとお母さんたちにも心のゆとりが生まれますね」と子育て中の女性のウェルビーイングについて南雲さんが解説しました。

文化芸術では、多様性の視点や遊び・娯楽で人を呼び込める可能性が見つかりました。南雲さんも「自己表現の場があることを活かして、若者の成長の場や挑戦の場づくり、芸術家の育成ができるかもしれませんね」と期待していました。

幸せになるためのアクションを

全国では現在、約100都市でウエルビーイングを取り入れた施策が行われており、図やポスターを使ってウエルビーイング指標を取り入れている自治体もあります。富山県の場合は、幸せの要素を一つ一つ花の形や葉の大きさ、茎の太さで表現しており富山県の公式サイトから自分のウエルビーイングを知ることができます。下山さんは、「ウエルビーイングって言葉だけではわかりづらいので、実際に自分の地域と全国の指標を見たら、指標を読み解く体験



黒部の暮らしやすさの指標を見て気づいたことを話し合い

をしてもらうことで、より身近に感じられてウエルビーイングの考えが人々に伝わりやすくなると思います。今まで漠然としていたものが数値ではつきり見えると印象に残るし、地域に興味を持つきっかけにもなりますね」と話します。南雲さんは、「自分が幸せになるために何をしたらいいんだろうって考えたときに、いろいろなワークショップに出てほしいし、選挙の投票でもボランティア活動でも、市民参加した結果を実感できると、ウエルビーイングという言葉が馴染みあるものになっていくと思います」と話します。

黒部の福祉を良くするために

ウエルビーイングなまちをつくるには、数値目標を設定するだけではうまくいきません。一人ひとりが多様な価値観を受け入れて、夢に向かって自由に選択できる地域になるのも大切なことです。そして、行政や企業、自治会や地域で活動する団体が役割分担をして、何が住民にとって重要なのかを共通理解することが大切です。

2019年度から5年間、「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何を目標に、どんなことに力を入れて取り組んでいくのかを示した「黒部の福祉を良

くする活動計画」(通称:5 GOALS for 黒部)を進めてきました。今年度は2024年度と2028年度までの新たな地域福祉活動計画を策定します。今回のワークショップの意見を反映し、これからアンケート調査やウエルビーイング指標を活用して5 GOALS for 黒部をアップデートしていきます。



ワークショップ終了後の集合写真

5年後に向かってみなさんのこれまでの活動とつながりを活かしながら黒部の魅力を見出し、伸びしろを伸ばしていきたいでしょう。

実は黒部で、こんな事やっています!

Vol.28

患者さんが安心して利用できるように

黒部市民病院ボランティア 太陽の会は、患者さんが安心して受診や入院ができるようお手伝いしています。主な活動は、再診受付機のサポートや入院時の病棟案内、産婦人科で妊婦の方々に渡すファイルの作成などです。また、入院中の患者さん方が民謡や踊りの演芸を楽しめる「やすらぎ事業」では、会場まで車いすで移動する際のお手伝いをしています。どの活動も都合の良いときに可能な範囲で参加できるボランティア活動です。病院の中には、専門家でなくてもできる患者さんへの手助けや心配りがあります。

太陽の会は会員一人ひとりの優しさを集め、病院のお手伝いを続けていきたいと思ひます。



再診受付機の操作のサポート



黒部市民病院ボランティア 太陽の会

活動日:月曜日～金曜日(8時30分～17時)の都合の良い時間

活動場所:黒部市民病院

問合せ先:黒部市民病院 ボランティア室(担当:殿村)

TEL.(0765)54-2211

—秋祭りだよ!みんなで遊ぼう!—
子育てすくすくネットワークの会

入場無料

たくさんの催し物があります! /

- わなげ
- 魚つりゲーム
- 宝引きゲーム
- ストライクボウリング
- スカットボール
- 輪づくりゲット
- お菓子つり
- ハロウィンロケット
- よみきかせコーナ など

日時 令和5年10月28日(土)
10:00～12:00(受付11:30まで)

場所 黒部市大布施公民館(黒部市金屋64)

対象 未就学児とご家族

申込み方法 QRコードより事前にお申込みください。
申し込み締め切り 10月16日(月)



問合せ 黒部市民生委員児童委員協議会
TEL.(0765)54-1082



黒部市福祉センターのお知らせ

休憩時間/8:30～16:00 入浴/10:30～15:30

10月

- 7日(土) 10:30～ 立山相甚会(相撲甚句)
- 8日(日) 10:30～ グリーンロード富山(カラオケ・踊り)
- 14日(土) 10:00～ こぶしカラオケ愛好会
- 21日(土) 10:30～ 華の会(カラオケ)
- 28日(土) 10:00～ 名水カラオケ同好会

休館日 毎週月曜日
(2日・9日・16日・23日・30日)

11月

- 5日(日) 10:30～ グリーンロード富山(カラオケ・踊り)
- 11日(土) 10:00～ こぶしカラオケ愛好会
- 12日(日) 12:30～ 虹の会(歌と踊り)
- 18日(土) 10:30～ 魚津カラオケ友好会
- 19日(日) 10:30～ 歌謡パラダイス・歌謡くらぶ
- 25日(土) 10:45～ #なんでもや～歌謡団b(歌と楽器演奏)
- 26日(日) 11:00～ 藤間流華松会(日本舞踊)

休館日 毎週月曜日(6日・13日・20日・27日)
祝日の翌日のため4日・24日は休館日です。

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

- 13日(金) 13:30～15:00
場所:石田交流プラザ(現地集合)
- 27日(金) 13:30～15:00
場所:大布施公民館(現地集合)

囲碁・将棋クラブ

金曜日(6日・13日・20日・27日) 9:00～16:00
場所:黒部市福祉センター 研修室

元気カラオケクラブ

木曜日(12日・26日) 9:00～15:30
場所:黒部市福祉センター 研修室

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

JAくろべカトレアホールやすらぎ 様

アシテム税理士法人 様

にいかわ信用金庫 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)
10月17日(火) 13:30～15:30
予約受付10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)
10月16日(月) 10:00～11:30
予約受付10月2日より

Q. お仕事に対する思いを
教えてください。

利用者さんの体調や生活の小さな変化を見逃さないようにしながらリハビリや福祉用具の使い方などをアドバイスしています。

ここでの楽しみを見つけていただき、活動を通して利用者さん方に「自分もできた!」という気持ちを育てていただき、生活に張りが出るようお手伝いをしています。レクリエーションは利用者さん方の楽しみの一つでもあり、みなさんの生き生きとした表情が見られます。

退院したばかりの方や自宅に閉じこもりがちだった方、困りごとがあった方がここに通われるようになって徐々に元気を取り戻し、笑顔が増えていくと私も嬉しくなります。

スマイル ワーカー



作業療法士

開澤麻美さん
(かいざわ あさみ)

医療法人社団平成会 桜井病院
通所リハビリテーション ほほえみ



趣味

手芸、映画鑑賞

活動レポート | 8月7日(月)黒部市福祉センター

募金箱を作って、 自分のまちを良くするしくみを知る

市内の小学生35名が参加して赤い羽根の募金箱を作ろう教室を開催しました。まずは赤い羽根共同募金は自分のまちを良くするしくみであることやその歴史を学びました。また、どんな団体にどのように活用されているのかを知ってもらう機会として今回は、助成団体である「黒部市手をつなぐ育成会」の中川律子さんが活動紹介と子どもたちに募金協力への感謝の気持ちを伝えました。

募金箱づくりでは、持参した空き箱に好きな色や飾りを付けていき、様々な形の募金箱が完成しました。設置を希望された子どもたちの募金箱は、10月からの募金運動に合わせて市内の施設に配置する予定です。



ありがとうメッセージを伝える
黒部市手をつなぐ育成会の方々

