

「ふ」だんの「く」らしを「し」あわせに。

# 福祉くるるべ



あなたに。

2023  
**06**  
June

特集「心と体の元気は食事から」

令和5年度の予算内訳のご報告

木曜カフェ

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5年6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。来館時にはマスクの着用、検温、手指消毒を推奨しています。

2023  
**6**

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

★新規参加者随時受付中

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2 熱中症・脱水について	3
4	5	6 健康体操	7 体操	8 脳トレ	9	10
11	12	13 自力整体	14 自力整体	15 健康体操	16 自力整体	17
18	19	20 熱中症・脱水について	21	22 自力整体	23 健康体操	24
25	26	27	28 健康体操	29 体操	30	7/1
2	3	4 音楽療法	5 自力整体	6 自力整体	7 音楽療法	8

健康体操

牧野 和子 先生

音楽療法

畠山 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

熱中症・脱水について

サエラ薬局

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ろべにて掲載しております。

消防の  
豆  
知識

火災警報器電池切れに注意!

定期的に作動確認しましょう。



**作動確認のしかた**

正常なら以下のように鳴ります。

ピーピーピー  
火事です※

ピーピーピー  
火事です※

ボタンを押しても(ひもを引いても)作動しないときは、以下のことが考えられます。

電池がきちんとセットされているのに鳴らない場合は、「電池切れ」か「機器本体の故障」ですので、取扱説明書をご覧ください。「電池切れ」や「機器本体の故障」の場合は速やかに電池や機器本体の交換をお願いします。

出典:一般社団法人 日本火災報知機工業会



今月の表紙

スケッチブックに描いた花に絵の具で色を付けていく吉田さん。これまでに旅先で見た風景や季節の花など1,000枚以上描いてきました。真剣な表情で優しく色を重ねていく姿からは、大切な人を想う気持ちも伝わってきます。

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



ちよこつと情報 [黒部市の人口] 39,861人 [65歳以上の人口] 12,843人 高齢化率 32.2% R5.4.30現在



佐々木静代(ささきしずよ)さん

「食べた物で体は作られる」を実感

佐々木さんのお子さんには卵、牛乳、小麦、大豆のアレルギーがありました。「全ての原材料を見て買ったリスーパーにないものは取り寄せたり、日々買い物をするのも食事を用意するのも大変でしたね。おしよゆでも大豆じやないものがあつて、そういうのを調べていました。けど、何を食べたらいいか選択ができるとすごく楽になると思つたし、『家族みんな健康に暮らしたい』という思いもあつて、食事療法に関する本をたくさん読んで必死に勉強しました」と佐々木さん。

保育園ではみんなと一緒にパンを食べられるように米粉のパンを用意してもらうなど、先生方の手助けもありました。家庭では使う調味料や食材を変え、体の免疫を上げるメニューを家族で試していきました。例えば、白米と玄米を半分ずつ混ぜて炊いたり、おみそ汁を必ず

特集 心と体の元気は食事から

三日市地区在住の佐々木静代(ささきしずよ)さん(42歳)は、「エステを通して地域貢献できるように活動したい」という思いを抱きながら美容の仕事をしています。また、2人のお子さんの母でもあり、食物アレルギーのあつたお子さんたちを育てていく中で、「食べた物で体は作られる」とを知り、子どもから大人まで健康であり続けるためにできることを考えてきました。今回は、佐々木さんのお話から食を通しての子どもの健康について考えます。



お子さんが小さい頃は、おにぎりや蒸した芋を持っておでかけ

出して酵素を摂取したりしました。大豆アレルギーを考慮してみそを変える工夫などもしていくうちに少しずつ症状が出なくなり1年〜2年ほどでお子さんたちのアレルギーは改善されました。

頑張るお母さんたちのために

2016年には電子書籍を出版し、忙しいお母さんたちでも簡単に作れる健康で美容にもいいレシピを掲載しています。「調味料を変えるだけでいろいろできるんですよ。基本の出汁にしょうゆ、砂糖を入れるくらいで、そんなに

難しいことをしなくてもいいんです。小麦粉を使わないシヨコラなどのレシピも載せていて、子どもたちには『ケーキやお菓子を我慢しないでいいよ。材料を変えれば他の子と同じように食べられるよ』って伝えてきましたね」と佐々木さん。

昨年から市内の保育園にレトルトの薬膳カレーを寄付する活動もしています。「子どもたちに元気になってもらいたいという思いで始めました。新型コロナが流行して生きづらさを感じる子や登校拒否になる子がとても増えていまして、心が病む原因には環境もあります。ご飯を食べないでジュースとお菓子ばかり食べていると、栄養が足りていないからイラツとしてすぐに怒ってしまう。だけど、そういうことって意外と知られていないんですよ。だから、少しで



保育園に寄付しているレトルトカレー

# 実は黒部で、 こんな事 やっています!

Vol.27

## いっぱい笑える木曜日

田家公民館(親水の館)では、毎週異なるテーマで楽しめる「木曜カフェ」を開催。

第1週目は折り紙で季節の飾り物や小物を作り、第2週目と第5週目は自由におしゃべり。第3週目は身近な相談窓口の日で、日々の生活で気になっていることを福祉の専門職に相談できます。第4週目は、くろべ脳トレクラブと一緒に脳トレにチャレンジ。みんなで力を合わせて問題を解決できたときが一番盛り上がります。

「木曜カフェでみんな顔なじみになりました。ここで笑って過ごせるのがいいですね」と、みなさん木曜日を楽しみにしています。



この日はジャンケンのポーズで脳トレ



### 木曜カフェ

活動日: 毎週木曜日 午前10時~11時  
活動場所: 親水の館(黒部市田家新16)  
問合せ先: (0765) 54-0123

## 活動レポート | 3月18日(土)黒部市立東部児童センター

### 親子で楽しく手作りおもちゃ教室

東部児童センターと黒部おもちゃ病院の共同企画で、リニアモーターカー作りが開催されました。リニアモーターカーとは電磁石の力で走る車のことで、今回は銅線で作ったコイルの中に磁石を付けた乾電池を走らせて再現。専用の巻き取り器でコイルを作った子どもたち。お母さん方は「子どもが科学に興味を持つといいなと思います」、「おもちゃが動く仕組みを知る機会になりました」などと話されました。

黒部おもちゃ病院では、毎月第1・3土曜日に東部児童センターでおもちゃの修理をしています。「壊れたかな?」と思ったら、まずは黒部おもちゃ病院に相談してみましよう。



完成後は特設コースを走らせる実験

子どもたちを元気に、黒部を元気に、  
今後はこども食堂(※1)を始めたいとも考えています。「今の仕事で利益が出たら売り上げの一部をこども食堂にも還元していきたいと思っています。いろいろな具におにぎりに入れて、

「ここまで子育てしてきていつも感じるのは、『自分は一人じゃないな』っていうこと。私は黒部から黒部で来た知り合いが全然いないところから黒部での生活をスタートしましたが、家族、保育園の先生方にたくさん助けていただき、今はお客様が来てくださる仕事をさせてもらっています。この13年間でたくさんのご縁があってありがたいなと感じています。黒部の方々は良い人ばかりで、みなさんに助けていただいていたので、次は自分の知識をみなさんにも伝えながら恩返ししていきたいです」と佐々木さん。

### 黒部のみなさんに恩返しを

また、実際にこども食堂の運営をしている方から、支援が必要な家庭にまでこども食堂の情報が伝わっていない現状もあるという話を聞き、そういった世帯の子どもたちこそ訪れてもらいたいと考えています。「ご飯を食べに来るだけじゃなくて、普段一人で家にいる子がそこで宿題をしたりゆっくり過ごしたりできる空間にしたいと思っています」と佐々木さん。



りんごと人参のデトックスジュース

※1 こども食堂  
子どもが1人でも行ける無料または低額の食堂であり、子どもへの食事提供から孤食の解消や食育、さらには地域交流の場などの役割を果たす。  
佐々木さんの電子書籍「beauty & happy life」  
についてはこちら



佐々木さんの電子書籍「beauty & happy life」

「です」と話します。  
佐々木さんのお話を聞いて、栄養バランスがとれた食生活が心の充実と健康な体につながると感じました。地域で子育て世帯を応援していくことで、楽しく食事できる家族が増えて子どもたちの健やかな成長へとつながっていくのではないのでしょうか。そして、子どもたちの声が響きわたる活気のある地域にもなっていくと思います。

## 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

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。

## 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(5日・12日・19日・26日)  
※6月18日・24日・25日は敬老会のためお風呂のみご利用いただけます。  
※6月24日の定期バスは運休いたします。

催し物と休館日のご案内

## 7月

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、7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)

## ポールウォーキング

9日(金) 13:30~15:00  
場所:石田交流プラザ(現地集合)

23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(2日・9日・16日・23日・30日)9:00~15:30  
場所:黒部市福祉センター 研修室

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

### 第4次黒部市地域福祉活動計画策定における公募委員の募集



黒部市地域福祉活動計画は、活動団体や市民の皆さんと一緒に地域福祉活動を推進し、黒部の福祉を良くするための計画です。計画の策定において、公募委員を募集します。

応募資格 次の①~②のいずれの要件にも該当する方  
①黒部市内に住所を有する方又は市内に勤務する方で満18歳以上40歳未満(令和5年4月1日現在)の方  
②平日に開催する会議に出席できる方

応募方法 本会ホームページの公募委員要綱をご確認のうえ、申込書をダウンロード・ご記入いただき黒部市社会福祉協議会まで提出してください。

詳しくはこちら  
<https://www.kurobesw.com>



募集期間 令和5年6月1日(木)~15日(木)まで  
※当日消印有効

申込・お問合せ 黒部市社会福祉協議会  
TEL.(0765)54-1082 / FAX.(0765)52-2797

## 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)  
6月20日(火) 13:30~15:30  
予約受付6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

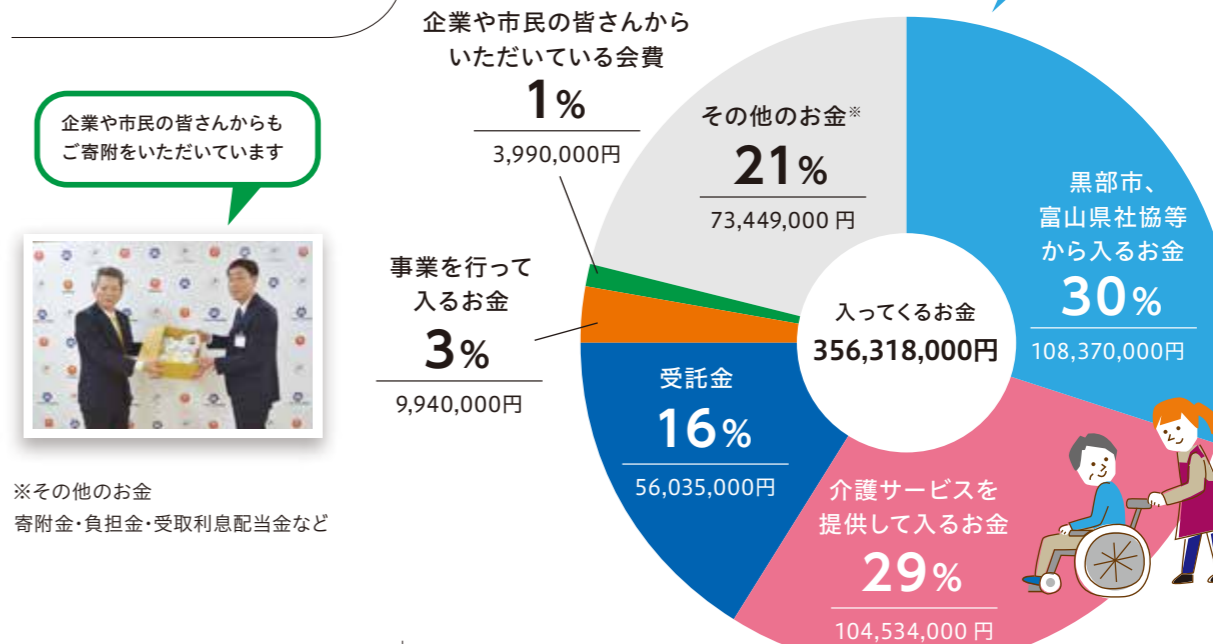
■黒部市福祉センター(金屋464-1)  
6月12日(月) 10:00~11:30 / 予約受付6月1日より

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。

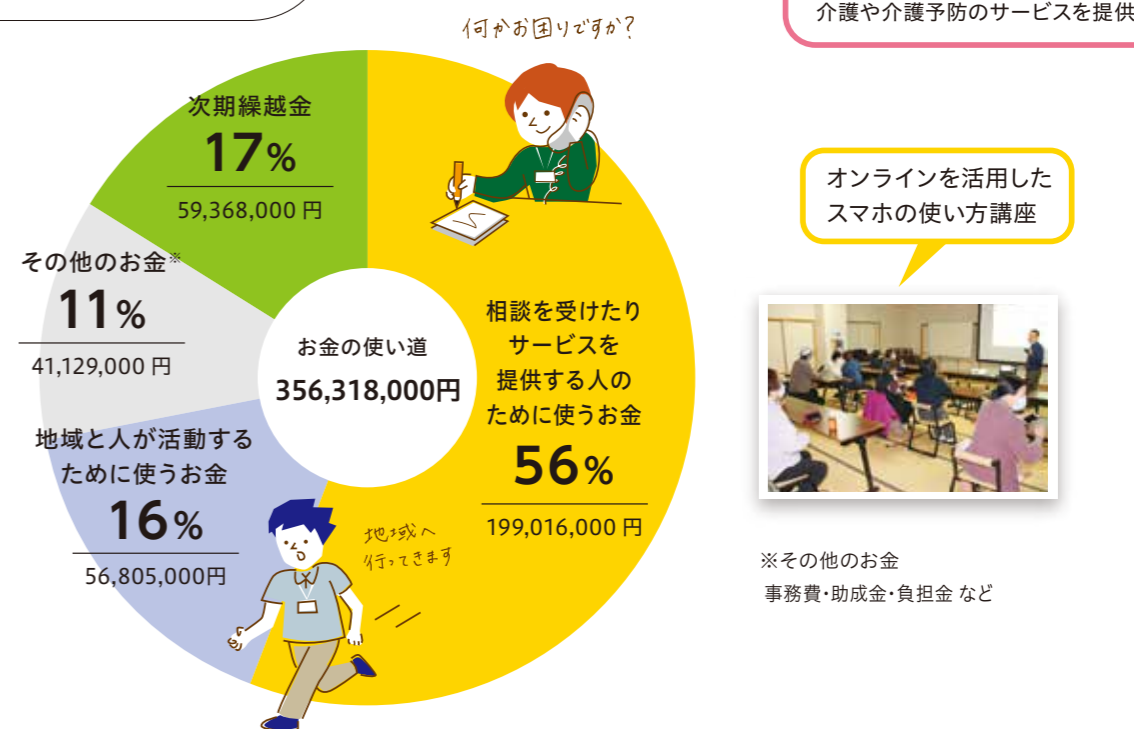
# 令和5年度の予算内訳のご報告

黒部市社会福祉協議会は、「誰もが安心して暮らせるやさしい福祉のまちづくり」の推進のために活動します。

## 入ってくるお金 令和5年度収入の内訳



## お金の使い道 令和5年度支出の内訳



令和5年度予算の詳細は黒部市社会福祉協議会のホームページでご覧いただけます。 <http://www.kurobesw.com/>