

「ふ」だんの「く」らしを「し」あわせに。

# 福祉くるべ



あげているような、  
もらっているような。

〔編集・発行〕 社会福祉法人黒部市社会福祉協議会 令和6年2月1日発行

特集 「地域が良くなるお手伝い」

2024  
**02**  
February

メンズカフェ・メンズ麻雀

活動レポート

小物づくり教室

2024  
**2**

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	3
		健康体操A		脳トレ	音楽療法 体操	
4	5	6	7	8	9	10
		自力整体	健康体操A	自力整体	自力整体	
11	12	13	14	15	16	17
		自力整体	健康体操A	自力整体	自力整体	
18	19	20	21	22	23	24
		音楽療法	音楽療法	音楽療法	天皇誕生日	
25	26	27	28	29	3/1	2
			自力整体	健康体操A	健康体操B	

- 健康体操A**  
樋口 瞬 先生
- 健康体操B**  
炭田 亮子 先生
- 音楽療法**  
岡島 聡子 先生
- 自力整体**  
稲田 清美 先生
- 体操**  
藤田 英子 先生
- 脳トレ**  
くろべ脳トレクラブ

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)

健康の

## 豆 「よく噛める」だけで安心？ 知識

■おにぎり1個を完食するときの噛む回数は、平均194回です。人によっては約50~500回と大きな個人差があり、1日あたりの噛む回数と比例します。

■「よく噛める」だけで安心せず、「よく噛む」習慣を身につけることが大切です。ひと口入れるごとに箸を置くのもひとつの方法です。

よく噛むことは認知症の予防にもつながります。



今月の表紙

宿題をしている小学生のあずみちゃん。わからないところをおじいちゃんに教えてもらいながら、問題を解いていきます。大好きなおじいちゃんに見てもらえて笑顔になるあずみちゃんを見て、おじいちゃんも嬉しくなります。

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



ちよこつ情報 [黒部市の人口] 39,697人 [65歳以上の人口] 12,845人 高齢化率 32.4% R5.12.31現在

平成5年7月に発足した黒部市地区ボランティア部会協議会。市内10地区に地区ボランティア部会が設置され、会員数は約1,000名となります。地区ごとのボランティア活動を中心に、自治振興会や地区社会福祉協議会、黒部市社会福祉協議会などと連携し、その活動は多岐にわたります。

今回は、黒部市地区ボランティア部会協議会会長の村田洋子(むらた ようこ)さん、副会長の山崎美子(やまざき よしこ)さん、佐々木菊枝(ささき きくえ)さんからボランティア活動に対する思いをお聞きました。

これまでの取り組み

黒部市地区ボランティア部会協議会(以下、ボランティア部会という)では、それぞれの地区で特色のある活動をしています。例えば、東布地区では、男性の料理教室の講師を務めたり町内の公民館に高齢者が集まって会食する「ふれあいランチ」の食事や、一人暮らし高齢者へ配食弁当を作ったりしています。

若栗地区では、若栗駅と舌山駅の清掃活動、松桜閣の清掃活動などを行っています。昨年は松桜閣のお月見会で、月見だんごを作って抹茶と一緒に提供しました。「当日はお琴の演奏もあって盛況に終わってよかったです。会員さん



左から村田さん、山崎さん、佐々木さん



チャリティー友愛セール

たちとは『来年もまたやろうね』って話しているんですよ」と佐々木さん。

ボランティア部会では、毎年7月に「チャリティー友愛セール」を開催し大盛況です。また、市内の介護施設でおはぎ作りや利用者の話し相手となる傾聴ボランティアなどをしてきました。

ボランティア活動を始めたきっかけ

佐々木さんはボランティア部会に入ってから10年ほど経ちます。「当時、母が介護施設にお世話になっていて、施設でボランティアさんたちがお手伝いしているのを知っていました。そこ

で、退職を機に、私も何かできることがあればいいなと思って入会しました」と話します。

山崎さんは57歳のときに、東布地区ボランティア部会の前会長の方から誘われたのがきっかけです。平日と土曜日の午前中に仕事をしていた山崎さんでしたが、土曜日の午後からの行事と日曜日の行事には参加していました。

村田さんは村椿公民館の補助員として働いていた頃に、公民館行事で活動するボランティア部会の方々の姿を見て感銘を受けました。「行事があると人数集めをしなくちゃいけないんですが、当時の私は何もわからなくて困っていたんです。そしたらボランティア部会の方が率先して人数を集めてくださり、たくさん協力してくださいました。私もそうやって何かできたらいいなと思いました」と話します。



こども食堂で提供するさつまいもサラダ作り

新しい活動

コロナ禍の影響もあり活動が中断した時期もありましたが、会員のみなさんの協力もあって少しずつ活動が再開しています。そして、コロナ禍を経て新しい活動が生まれました。それは、令和3年度から黒部市社協が中心となって取り組んでいる食料支援への協力です。夏と冬に開催する食品配布会では、企業や団体から寄付された食料品の仕分けや箱詰め作業など当日の運営をサポートしています。会員さん方の畑で穫れた新鮮な野菜もたくさん集まり、受け取った方々からはいつも喜ばれています。



他のボランティアと一緒に食品配布会の準備



高校生と一緒にからあげ作り

また、令和5年度からはこども食堂へのボランティア協力を会員へ呼びかけています。前日から200食以上の食事の仕込みや当日の手伝いをする中で、高校生と一緒に活動する機会が増えています。村田さんは「高校生と一緒に参加することで活気づきましたね。きっと高校生の子たちが大人になってもこの体験は記憶に残ると思うし、誰かのために何かするって、大変なこともあるけど良いことですよ。それに、私らが若いお母さんたちから時間短縮でできる調理法を教わっているんですよ。そういう交流ができるのもいいですね」と話し、こども食堂を運営する子育て世代のママたちともつながりができています。

楽しみと満足感が次につながる

10年以上続けてこられた理由について、3人はこう話します。「配食弁当を自宅へ届けたい『ありがとう』って言ってもらえて、ふれあいランチで『おいしかったよ』って声をかけてもらうことを楽しみに、今まで続けてこられた」と山崎さん。佐々木さんは「無理せず楽しく活動して、終わった後の満足感が次の活動につながっているのかなと思います。会員同士で達成感、満足感を分かち合える関係がこれからも続いていけば、次の世代の会員さんたちがまた新しい目線で改良していつくれるだろうし、そうになったら嬉しいですね」と話し、村田さんは「多少なりとも地域との関わり合いが、すごく大事で、自分の人生の糧になると思うんです。ボランティア部会がやっているから、地域の人たちも安心して協力してくださるっていうのもあると思うので、地区の活動にいろんな場面で関わって地域が良くなるようにお手伝いしています。活動に参加することが仲間づくりになって、地域のためになるのかなと思います」と話します。

会員のみなさんは、自分自身も活動を楽しみ、どの活動においても思いやりの心を大切にしています。その柔軟な姿勢やフットワークの軽さが地域に元気を与え、私たちの暮らしはボランティア活動で育まれる「お互いさま」の気持ちによって支えられているのだと思いました。

実は黒部で、こんな事やっています!

Vol.29

参加自由な男性の集いの場

田家地区社会福祉協議会では、男性が集まるメンズカフェを開催しています。普段は一人暮らしの方や畑仕事をしている方などが、週2回コーヒーを飲みながら自由に会話を楽しみます。その話題は、健康のことから社会情勢まで様々。

昨年8月からはメンズ麻雀がスタート。仲間と会話し、手先と頭を使うことが介護予防につながります。「自分の思っていた並びになると優越感があって楽しい」と話され、最後まで誰が勝つかわからないところが麻雀のおもしろさです。

■活動時間・場所

メンズカフェ	月曜日 13時30分～16時 田家新・荒町公民館(黒部市田家新1319-2)
	木曜日 13時30分～16時 親水の館(黒部市田家新16)
メンズ麻雀	木曜日13時～16時30分 親水の館(黒部市田家新16)

【問合せ先】親水の館 TEL.(0765)54-0123



メンズカフェの様子



メンズ麻雀の様子

市内外の企業・団体・個人のみなさまより食料品の寄付をいただきました。いただいた品物は、食料支援を必要とする世帯や施設に配布します。たくさんのご協力ありがとうございました。



広がる食料支援の輪

- |                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| アルビス株式会社 様            | 黒部ライオンズクラブ 様    |
| 宇奈月ロータリークラブ 様         | スーパーUSA黒部店 様    |
| 株式会社ウーケ 様             | セブンイレブン黒部三日市店 様 |
| (株)バローホールディングス可児事務所 様 | 第一生命黒部営業所 様     |
| 黒部市社会福祉法人連合会 様        | 富山県立桜井高等学校 様    |
| 黒部市地区ボランティア部会協議会 様    | にいかわ信用金庫 様      |
| 黒部商工会議所青年部 様          | R&Vのざわ農場株式会社 様  |
| 黒部中央ロータリークラブ 様        | YKKAP(株)総務部 様   |
| 黒部まちづくり協議会 様          | 個人(匿名)          |

(五十音順)

## 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

## 2月

3日(土) 10:30~ 祐扇会(カラオケ)

17日(土) 10:00~ こぶしカラオケ愛好会

18日(日) 10:30~ 立山相甚会

休館日 | 毎週月曜日(5日・12日・19日・26日)  
祝日の翌日のため24日は休館日です

## 3月

2日(土) 10:45~ #なんでもや~歌謡団b

3日(日) 10:00~ ことぶきの会(踊り)

9日(土) 10:30~ 魚津カラオケ友好会

16日(土)10:30~ 華の会(歌謡ショー)

17日(日)10:30~ 生地カルチャークラブ

23日(土)10:00~ こぶしカラオケ愛好会

24日(日)10:30~ 歌謡パラダイス、歌謡くらぶ

30日(土)10:30~ YKK社友会歌謡同好会

休館日 | 毎週月曜日(4日・11日・18日・25日)  
祝日の翌日のため21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

■9日(金) 13:30~15:00  
場所:石田交流プラザ(現地集合)

■16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) 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

8日(木)・22日(木)9:00~15:30  
場所:黒部市福祉センター 研修室

## お知らせ

### 下立地区一斉雪かきDAY ボランティア大募集!

日時	令和6年2月17日(土) 9:00~11:30
場所	下立地区周辺(下立公民館集合)
内容	下立地区で除雪活動が困難な世帯や支援が必要な場所に対して、地区と協力しながら除雪作業を行うボランティアを募集します。
参加費	無料
持ち物	動きやすい服装でお越しください。 着替えやタオル、手袋をご用意ください。
申込み期間	2月9日(金)まで
申込・お問合せ	黒部市社会福祉協議会 TEL.(0765)54-1082

この事業は赤い羽根共同募金「あったか雪募金」の助成金により実施されています。



## 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)  
2月20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5日(月) 10:00~11:30  
予約受付2月1日より

## 活動レポート | 11月28日(火)黒部市国際文化センターコラーレ

### 黒部の暮らしやすさと 幸福感が見える化

昨年6月に引き続き、(一社)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さんと(一社)リンクデータ代表理事の下山紗代子さんを招いて「第2回ウェルビーイングなまちづくりをみんなで考えよう」ワークショップを開催しました。

参加者約70名で地域幸福度調査の結果を分析し、特に「地域とのつながり」、「文化・芸術」についての評価が高いことに注目しました。南雲さんと下山さんからは、20代30代が地域コミュニティから離れていかないしくみをつくることや地域の祭りに対する誇りを失わないようにしていくなどのアドバイスをいただきました。



各グループの発表を聞いてコメントする南雲さんと下山さん



グループで話し合った内容を全体で共有

## お知らせ

### 元気づくり事業ミニ講座 最適な「MYライフ&エンディング」を考えよう

ライフ&エンディングノートを活用して、終活に向けたご自身の想いの実現を考えましょう。

日時	令和6年2月13日(火) 13:30~14:30
場所	黒部市福祉センター 研修室
講師	明治安田生命黒部営業所
定員	30名
参加費	300円 ※入館料のみ
お問合せ	黒部市社会福祉協議会 TEL.(0765)54-1082

## お知らせ

### 小物づくり教室 ちりめんで作るお手玉子猫



日時	令和6年2月20日(火) 13:30~15:30
場所	黒部市福祉センター 研修室
講師	高島 真実子 氏
定員	15名
参加費	700円 ※入館料込み
持ち物	針、糸
申込み期間	2月1日(木)~2月13日(火)
申込・お問合せ	黒部市社会福祉協議会 TEL.(0765)54-1082