

「ふ」だんの「く」らしを「し」あわせに。

福祉くろべ



幸せに、
共感はいらない。

2024
04
April

特集「自分たちのまちを、自分たちで良くしていく」

スマイルワーカー 洲上里奈さんのお話

活動レポート

ニコニコ夢食堂

〔編集・発行〕 社会福祉法人黒部市社会福祉協議会 令和6年4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。

2024
4

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
31	1	2 自力整体	3 自力整体	4 アロマ・ヨガ	5 アロマ・ヨガ	6
7	8	9 脳トレ	10 アロマ・ヨガ	11 自力整体	12 フレイル講座	13
14	15	16 健康体操A	17	18 健康体操A	19 自力整体	20
21	22	23 体操	24 健康体操A	25 フレイル講座	26 健康体操A	27
28	29 昭和の日	30	5/1	2	3	4

- 健康体操A**
樋口 瞬 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**
舟崎 弘美 先生
 - フレイル講座**
明治安田生命
- 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)

「ふだんのくらしのしあわせ」 エピソードの募集

福祉くろべでは、市民の皆さまから普段の暮らしの中でしあわせを感じた具体的なエピソードを募集しています。

【記入内容】

お名前(またはペンネーム)とエピソード

【応募方法】

WEB	右記の二次元コードから ご応募ください。	
はがき	〒938-0022 黒部市金屋464-1 黒部市社会福祉協議会 「くろべのふくしエピソード」係まで	



今月の表紙

膝の間に挟まってくつろぐ猫のチョコちゃん。
飼い主にとっては、最高に幸せを感じる瞬間です。
自分が感じたものが幸せであって、それは必ずしも
誰かにわかってもらう必要はないのです。

福祉・ボランティアに関することは

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] 39,604人 [65歳以上の人口] 12,840人 高齢化率 32.4% R6.2.29現在

自分たちのまちを、自分たちで良くしていく

2019年に「黒部の福祉を良くする活動計画」(5 GOALS for 黒部)ができてから5年。この活動計画は「お互いさまの社会の実現」に向けて民間の福祉活動団体や活動者が、ここから5年間、何を目標にどんなことに力を入れて取り組んでいくかを示したものです。そして、2024年4月から5年間、第4次黒部市地域福祉活動計画として新たな「黒部の福祉を良くする活動計画」が始まります。今回はその概要と計画ができるまでの取り組みを紹介します。

なぜ活動計画を作るのか？

地域福祉活動計画は、社会福祉法(第107条)で定められた行政が策定する地域福祉計画を、より具体的な活動や事業として進めていく計画として位置づけられています。住民やボランティア団体、当事者などが「自分ごと」として主体的に地域の活動に参加し、地域福祉をどのように推進していくかを社会福祉協議会が中心となってまとめていきます。

黒部市社会福祉協議会では、「黒部市地域福祉活動計画」という名称が住民のみなさんにとって堅苦しいイメージがあったことから、前回の策定時から「黒部の福祉を良くする活動計画」(5 GOALS for 黒部)とイメージしやすくやわらかい名称にしました。今回の計画策定では、活動計画を最初から作り直すのではなく、今あるものをこれからの時代に合わせて書き換えていくことにしました。

多様な視点で意見を交わす

計画の策定にあたっては、市内に住む20代から80代の様々な職種の人たちが集まって全4回の策定委員会を実施。第1回目では委員のみなさんが、5年間を振り返って自分たちの活動や生活で変化したことを話し合いました。



グループで出した意見を発表



グループごとに話し合い

3 **活動人口を増やそう**

2 **全世代の力を活かそう**

1 **つながることからはじめよう**

5 GOALS for 黒部

5 **すべての人々に福祉を**

4 **パートナーシップで課題を解決しよう**

コロナ禍を経て私たちの生活は、仕事や買い物、診療予約などでオンライン化が普及、地域の行事が減った一方で一人での行動や家族単位での行動が増え、人との関わり方が多様化しました。そこで話し合いでは、「公民館を活用して気軽に集まれる場を増やしたい」、「子どもたちが経験できることを増やしていきたい」、「子育て世代と高齢者世代のつながりを作って『お互いさま』の経験を増やしていきたい」など、これからどんな5年間にしたいか意見が出されました。そして第2回・第3回目では、それらの意見をもとに既存の活動計画の内容を見直し、第4回目では活動計画のPR方法についてアイデアを出していきました。

5年間での変化

市内の現状を把握し5年間の活動を振り返るため、地区社会福祉協議会や市内で活動する福祉団体、高校生、子育て中の保護者に聞き取り調査を実施しました。また、地域幸福度調査を行い市民の「暮らしやすさ」と「幸福感」を分析。その結果、「地域とのつながり」が国や行政などの調査においても個人の感じ方においても強いと感じている人が多く、「健康状態」と「文化芸術」については国や行政などの調査結果よりも「健康である」、「文化芸術

みんなが幸せに暮らせる地域を目指して

「調査全体を通して、これから5年間で解決していく課題は「人や活動団体につながる機会がないこと」、「担い手不足」、「支援を必要としている人の潜在化などによる地域での孤独・孤立の進行」であると見えてきました。その一方で、コロナ禍を経て「コミュニケーションの大切さを再確認できた」、「町内でのサロン活動が広がった」、「感謝されることでやりがいや生きがいを感じられた」、「他団体と一緒に事業を実施する機会が増えた」などの良い変化もありました。

新しい「黒部の福祉を良くする活動計画」には、以下の5つの目標を掲げました。

①つながることからはじめよう。人と人とながらがるためには、知る場、学ぶ場、話し合う場、そして当事者同士が支え合う場が必要です。声掛けから始まり、話し合い、お互いに理解しあい、情報を共有することで、新たな手立てが導き出され、それが一人ひとりの行動につながります。

援者の高齢化や次世代の担い手・リーダー不足が懸念される中、次世代に引き継ぐしくみとして、地域での話し合いの場面において様々な世代の声を入れていく必要があります。全世代が地域づくりに関心を持つ機会をつくり出し、参加する場を提供することで次世代の社会参加を促すことを目指します。

③活動人口を増やそう。地域活動を発展させたは維持していくためには、一人ひとりが様々な「出番と役割」を持つ必要があります。「地域のために何かをしたい」と思っている人へアプローチしながら活動に参加する人を増やしていくことを目指します。

④パートナーシップで課題を解決しよう。複雑多様化する地域課題を解決していくため、世代や分野を超えてつながる場づくりや市内16地区間の連携体制の強化を目指します。

⑤すべての人々に福祉を。住民同士のつながりの希薄化や支援を必要とする人が自ら相談に行けず孤立することが課題となっている中、誰もが安心して地域で生活していくには、「お互いさまの支え合い」の心を育てていく必要があります。

実は黒部で、こんな事やっています!

Vol.30

子どもたちが、楽しくのびのびと過ごせる場所

NPO法人教育研究所が運営する「ニコニコ夢食堂」は、三日市地区にあるこども食堂です。ここでは、「ちくちく言葉(相手が傷つく言葉)は使わないよ」、「みんなでご飯の準備をして、みんなで片づけるよ」など7つの掟を約束して、放課後や夏休みなどに市内外の小学生と一緒に遊んだり宿題や食事をしたりしています。

また、「家庭ではなかなかできないことを体験してほしい」という思いで様々な行事を企画。2月の豆まきイベントでは、スタッフが鬼役になって子どもたちが床いっぱい豆をまいて大盛り上がりでした。



宿題をしたり友達と遊んだりする子どもたち



ニコニコ夢食堂

場所:黒部市天神新535-1

(にいわ若者サポートステーション裏)

活動日:随時(詳細はInstagramへ)

問い合わせ先: NPO法人教育研究所 TEL.(0765)62-9681

Instagram➡



お知らせ

ボランティア活動保険のご案内

プラン	基本プラン:350円 天災・地震補償プラン:500円 ※災害ボランティア活動の参加は「天災・地震補償プラン」への加入をお願いします。
補償期間	加入完了日の翌日から令和7年3月31日まで ※災害ボランティアセンターでの活動の場合は、加入手続き完了日から補償開始
受付時間	月～金曜日の8時30分から17時まで (年末年始、祝日を除く)
申込方法	くろべボランティアセンターでは、上記の掛金に対し1人あたり50円の助成を行います。加入申込書に掛金を添えて事務局まで申し込みください。 ※加入申し込みの際にはボランティア登録が必要となります。詳しくは、お問い合わせください。

申込・お問合せ 黒部市社会福祉協議会 くろべボランティアセンター
TEL.(0765)54-1082 / FAX.(0765)52-2797

お知らせ

黒部のまちを良くする活動の助成先を公募します



令和7年度実施事業 赤い羽根共同募金助成申請団体の公募を行います。事前にお申込みの上、説明会には必ずご出席ください。

説明会	4月5日(金)13時30分～14時30分 黒部市大布施公民館 2階研修室
対象団体	社会福祉法人・NPO法人・地域団体(自治会等)・福祉団体・ボランティア団体
対象事業	地域福祉が目的で、活動区域が黒部市の事業(令和7年4月1日～令和8年3月31日の期間内) ※他の補助金との重複や公的補填がある事業、また営利・経費目的である場合は対象となりません。
助成金	1事業10万円以内 ※団体の規模・事業内容により上限額を変更する場合があります。

申込・お問合せ 黒部市共同募金委員会
TEL.(0765)54-1082 / FAX.(0765)52-2797



策定委員会メンバーで集合写真

活動がますます大切になってくると思います。「ありがとう」と伝えたら『お互いさまですよ』と返ってくるような、黒部の人たちがお互いに支え合える関係性になるといいですね」と話します。

福祉には「幸せ」という意味があります。みんなが幸せに暮らせる地域を目指して、できることから始めましょう。

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

4月

6日(土) 10:30~ 祐扇会

13日(土) 11:00~ 立山相甚会

20日(土) 10:30~ 華の会 歌謡ショー

休館日 | 毎週月曜日(1日・8日・15日・22日・29日)

5月

11日(土) 10:30~ 祐扇会

12日(日) 11:00~ 立山相甚会

18日(土) 10:30~ 歌謡パラダイス

25日(土) 10:30~ 魚津カラオケ友好会

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・5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

- 12日(金) 13:30~15:00
場所:石田交流プラザ(現地集合)
- 26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(5日・12日・19日・26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

11日(木)・25日(木) 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

山口茂實 様

CLEAN HERO 様

関西電力(株)黒部川水力センター 様

明治安田生命 様

JAくろべ石田地区共済億友会 様

黒部市 様

大相撲黒部場所の余剰金を活用して、車いすと歩行器を寄贈いただきました。



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)
4月16日(火) 13:30~15:30
予約受付4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)
4月15日(月) 10:00~11:30
予約受付4月1日より

Q. お仕事に対する思いを教えてください。

赤ちゃんもママも楽しめる「ベビー&ママヨガ」、簡単に無理なくできる「いすヨガ」と脳トレを取り入れたシニア向けの教室や男性のヨガ教室などを公民館や公共施設、お寺でしています。産後のママには骨盤矯正やリラックス効果が、シニアの方には体を温めて姿勢を整えることで足腰の強化や転倒予防の効果があります。

「ママたちがおしゃべりできてリフレッシュできる場を作りたい。シニアの方たちも楽しく体を動かせる場を作りたい」という思いで、どの教室でも生徒さんとのコミュニケーションを大切に、参加者同士が交流できる空間づくりを意識しています。

スマイル ワーカー

福祉に携わる人のお仕事発見!

Vol.100

ヨガインストラクター
渚上里奈さん
(ふちがみりな)



JAHA(ジャハ)協会



好きな食べ物

肉

活動レポート | 2月17日(土)下立地区周辺

下立地区一斉雪かきDAY

一人暮らし高齢者など支援が必要な世帯の除雪作業を地域と企業、ボランティアが協力して行う「一斉雪かきDAY」を開催しました。参加者からは、「雪があることを想定して、どう除雪すればよいかグループで話し合えた」、「除雪のボランティアがあると知って本人も安心して、このような体制が築けると見守る側も安心できると思う」などの感想がありました。

災害ボランティアセンター立ち上げ訓練も行き、下立地区社会福祉協議会副会長の山口孝司さんは、「平時から連絡体制の見直しや大雪になったときの応援体制の整備が必要だと感じた」と話されました。



災害ボランティアセンター立ち上げ訓練の様子