

「ふ」だんの「く」らしを「し」あわせに。

福祉くるべ



毎日が、ミラクル。

2024

01

January

特集「好きなまちで、好きなことをやる」

スマイルワーカー 山口久美さんのお話

活動レポート

あったか雪募金

〔編集・発行〕 社会福祉法人 黒部市社会福祉協議会 令和6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。

2024

1

介護予防のための

元気はつつ体操教室

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

★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。

- 健康体操A
樋口 瞬 先生
- アロマ・ヨガ
村田 あゆみ 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
- ロコケン
(医)五省会

■ 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



知識

できることを続けて あなたらしい生活を送る

好きなこと、よく行っていたことが以前のようにできなくても、やり方を変え、手助けがあれば、できることが多くあります。

例)調理で火の管理ができなくなった

IH調理器具を使う

家族と一緒に作り、切ったり、味見する役割をもつ

「調理」が継続でき、家族の中でやりがいを感じられる

あなたに適したやり方や関わり方、環境を工夫する又は補うことで、不安を軽減し、役割喪失や自信喪失を防ぎ、尊厳を保つことができます。

出典：一般社団法人 富山県作業療法士会



今月の表紙

山と海にまちが囲まれているように見える風景は、生地の海岸からの眺めです。冬の晴れた日。穏やかな水面には太陽の光が輝き、黒部の良さを象徴しているような一枚となりました。さあ、新しい年の始まりです。

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] 39,747人 [65歳以上の人口] 12,867人 高齢化率 32.4% R5.11.30現在

昨年1月、生地地区に「名水食堂『白兔亭』(はくとてい)」がオープンしました。店主は生地の水に魅了されて移住を決意した、山田豊誠(やまだとよせい)さん(46歳)です。移住して4年が経ち黒部での生活をどのように感じているのか、山田さんの思いをお聞きしました。

全国を巡る

大阪府出身の山田さんは大学卒業後、全国各地で働いていました。定年前にはサラリーマンを辞めて起業または何かスキルを身に付けて生きていこうと思っていた山田さん。転職が訪れたのは、香川県高松市に配属された30歳のときです。「香川県ってうどんが有名ですよ。いろんな種類があっておいしいし、よくよく話を聞くと、水と塩と小麦粉だけでうどんは作れるんですよ。それがおもしろいかなと思って、その頃から水がきれいな街に住みたいかなと漠然と思っていました」と振り返ります。そして、転勤先の四国地方や山陰地方などで移住先を探していました。

勤務地が石川県金沢市となった38歳のときに、カーター記念黒部名水マラソンに参加するため初めて黒部を訪れます。10キロの部のコースを走りながら生地の水のある景色や石田の浜がきれいだと感じた山田さんは「いつか黒部みたいな場所に住みたい」と思いました。その後、金沢市から東京都に転勤しましたが生地地区のことが頭から離れなくなりました。

うどん屋をオープン

2019年10月に山田さんは黒部に移住し



生地への思いを語る山田さん

ます。以前JAKろしんあみだ堂支店だった建物を「名水食堂『白兔亭』」に改装。銀行の名残がある店内で2023年1月から手打ちうどんの提供を始めました。

山田さんが提供するのは生地の清水で作った関西風だしのためのうどんです。「高松市にいたときに、なじみのうどん屋さんに少しだけ手ほどきしてもらったんです。サラリーマンとして働きながら趣味でたまに作っていました。転勤先では購入したミネラルウォーターなどでうどんを作っていましたけど、黒部のお水で作るうどんの方がおいしいです。生地の清水は私が見るうどんに合っているのかもしれないですね。生地の清水で作るおだしもおいしいなと思います」と山田さん。



山田さんが提供するきつねうどん

10月からは毎週木曜日にうどんと一緒に提供している小鉢類や副菜のテイクアウト販売を始めました。「地域の人たちにとって小鉢類や副菜を買い取る店の選択肢が増えるので地域貢献になればいいかなと思っています」と話します。

好きなことができる街

「水はおいしいし、こんなに水がたくさん湧いている素敵な街はないですよ。ここにきて本当に感動したんです。しかも地域の人たちが水を整備しています。様々な地方の湧水箇所を見学に行きましたが、残念ながら手つかずの枯れ井戸みだりになっていく箇所もありました。生地地区はすばらしい地域だなと思いますね」と山田さん。

Q. お仕事に対する思いを教えてください。

入居者の方々はテレビ体操や編み物、色塗り、色合わせゲームなどをして過ごしたり、干し柿や梅干し作りなど季節を感じられる行事を体験したりしています。

自分が高齢者になったときに「どう介護されたいか」ということを考え、勉強の日々です。介護の仕事は一人でできるものではなく、お互いさまの気持ちで他のスタッフと支え合っていきたいです。入居者の方々とは日常の会話を楽しみながら接したいと思っていて、和やかな時間の中で笑える瞬間がこの仕事の良さだと思います。入居者さんに「あんたに頼んでよかった」と言ってもらえると嬉しくなります。

スマイル ワーカー



介護福祉士
山口久美さん
(やまぐち ひさみ)

社会福祉法人 宇奈月福祉会
グループホームくぬぎの里




好きなこと
マンガを読むこと

活動レポート | 10月19日(木)黒部市立大布施公民館

認知症に効く 脳トレーニングを学ぶ

くろべ脳トレクラブと黒部市社会福祉協議会主催で、全5回の脳トレリーダー養成講座を開催しました。

今回は、社会福祉法人秀愛会 障害児入所施設・療養介護施設 あゆみの郷の田淵 英一施設長を講師に招き、前半は認知症について学び、後半は計算式など問題の作り方を教わりました。田淵さんは「昔を思い出すことも脳トレになり、問題を作ることでやわらかい思考を身に付けることができます。脳に刺激を与えることが大事です」と話され、参加者は「問題を解きながら子どもの頃の気持ちに戻ることができました。この気持ちをボランティア活動にも活かしていきたいです」と話されました。



田淵さんによる講義



隣の人と交換して問題を解く参加者



うさぎのイラストが入ったポップ

生地地区の中でも海にすぐ行ける場所です。暮らしたいという思いから、お店は海まで1分もかからない場所にありますが、「生地の浜から夕日を見ているとすごく癒されます。海もきれいだし、振り返ったら山が見える。雪で白くなつた山が夕日で赤く染まるじゃないですか。それを海から見るときれいなんですよ」と山田さん。夕暮れ時にお店で仕込み作業をしていますが、晴れた日には時間を確認して、日没の10分前になったら海に向かいます。

山田さんが黒部に移住したもう一つの理由は、山登りができるからです。34歳のときから山登りを続けており、体力づくりとしてマラソンや筋力トレーニングを頑張っています。「休みの日は山ばかりで、去年は白馬岳、僧ヶ岳、立山、薬師岳、黒部五郎岳、鷲羽岳、水晶岳など、黒部川と黒部峡谷を囲む富山の名峰たちに数

多く登りました。剣岳は2回登りましたし、ここから見える山はほとんど登りましたね。黒部に住んでいたら連休を取らなくても山登りに行けるんです。しかも、長野周りで大町とか白馬に行けるし新瀨の山も行けますね。休日も仕込みをしているんですけど、休みが取れたら自分のやりたいことをしていますよ」と話します。

自信を持って、「好き」と言える


お店を始めてから幸せなのは、地域のいろんな人々と出会うことです。春休みや夏休みには中学生がお小遣いを持ってやって来ます。来店したくろべ漁協の人たちも親しくなり、漁業関係者の方々との縁にも恵まれました。地域の人たちの応援もあって、市内外から幅広い年代のお客さんが来店しています。「僕は生地が好きなんです。お客さんや地域の人に恵まれてすごくありがたいですし、楽しいです。手に入るお魚は新鮮でおいしいですし、水は本当においしい。浜に出れば海も山もとてもきれいで、そこが黒部と生地の良さだと思います。この店がうまくいって、『自分も生地の水で何か商売してみたい!』と思ってくれる人がより出てくれば、生地地区がもっと良くなるかもと思っていますね」

山田さんの気さくな人柄からは、生地地区のことが本当に好きだという気持ちが伝わってきました。当たり前だと思っている風景や日常が、実は魅力であり黒部を訪れる人に感動と喜びを与えているのだと思いました。私たちはこの恵まれた環境に感謝し、いつまでも守っていくことが大切だと思います。そして、黒部の強みを活かす人が一人でも増えることで地域の魅力をさらに広く発信していけるのではないのでしょうか。

名水食堂「白兔亭」

住所 .. 黒部市生地経新4416
TEL .. 0765-5511650
営業日 .. 水・木・土・日曜日
都合により臨時休業日あり

詳細はこちら



Instagram



お店の外観

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

年末年始のため
12月30日～1月3日まで休館日です。

催し物と休館日のご案内

1月

6日(土) 10:30～ グリーンロード富山(カラオケ、踊り)

13日(土) 10:30～ 魚津カラオケ友好会

21日(日) 10:30～ 歌謡パラダイス、歌謡くらぶ

27日(土) 10:30～ YKK社友会歌謡同好会

休館日 毎週月曜日(8日・15日・22日・29日)

2月

3日(土) 10:30～ グリーンロード富山(カラオケ、踊り)

10日(土) 10:30～ 高山舞踊研究会

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

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

今月のクラブ



あの人が 雪を嫌いになってしまう前に。

白くてきれいな雪は、
まちを銀世界に変えてしまう魔法のようです。
でも、たくさん積もってしまうと
毎日の暮らしに「困ったなあ」をたくさん
作ってしまいます。
「あったか雪募金」は、雪がたくさん積もってしまっ
て困る皆さんを支えるための募金です。
雪と生きるわたしたちの町ならではの、
あたたかい気持ちを募っています。



実施期間 | 2024.1.1(月) ▶ 3.31(日)
※募金箱を市内各所に設置し、募金を募っています。

お問い合わせ 黒部市共同募金委員会
富山県黒部市金屋464-1 TEL.0765-54-1082

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)
1月16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

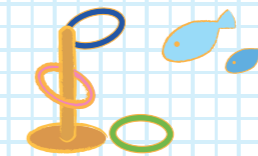
■黒部市福祉センター(金屋464-1)
1月15日(月) 10:00～11:30
予約受付1月4日より

活動レポート | 10月28日(土)黒部市立大布施公民館

民生委員と秋まつりで交流

黒部市民生委員児童委員協議会による「子育て
すくすくネットワークの会」が行われました。秋ま
つりを通して未就学児とその家族、民生委員が直
接顔を合わせて交流し顔の見える関係を築く時間
となりました。子どもたちにはゲームラリーシート
が配られ、わなげや魚釣りゲーム、ハロウィンにち
なんだゲームなどを楽しみました。

児童のことを専門に活動する主任児童委員と民
生委員は、地域の子どもたちが元気に安心して暮
らせるように見守り、子育て世帯の不安や妊娠中
の心配ごとなどをお聞きします。地域の身近に相
談できる人として、気軽にお声がけください。



民生委員と宝引きゲーム



「すまいるスマイル」による絵本の読み聞かせ

活動レポート | 11月20日(月)黒部市立大布施公民館、黒部市福祉センター

困っている人を 地域で支えるための研修会

愛知県半田市社会福祉協議会の前山 憲一事務
局長を講師に招き、午前中は民生委員児童委員、
行政相談員、生活支援員、地区社協関係者93名が
参加して相談対応研修が行われました。「“困っ
ている人”を地域で支える」と題し、事例を用いて住
民の立場で考えた地域での相談支援のあり方など
をグループで話し合い、相談援助に携わる際の基
本的な視点、知識、技術を学びました。

午後からはくろベネット専門職研修会と事例検
討会が行われました。引き続き前山氏が講師を務
め、弁護士、医師の他、多職種の専門職が事例の
課題解決に向けて情報を共有し意見を出し合いま
した。



前山さんによる講義



事例の情報で気になったことを質問する参加者