

田家地区が 元気な理由は？

話すことから始めよう

近所に住む人たちが銭湯や納屋など

に集って、お茶を飲みながら他愛もない

世間話や地域の話をしていた光景が懐

かしく感じる今日の頃。そういった場

所や機会が少なくなる中、誰でも気軽

に集まれる居場所づくりに取り組む、

田家地区取材しました。

気軽に集える 場所づくり

ここ数年、地域での支え合いやつながりづくりを進めるために様々な取り組みが行われています。そんな中、田家地区では「まずは、誰でもいいので出てきてもらう機会」「地域の人が顔を合わせる場」づくりから始めようと考えました。場所を検討していく中で、各町内の公民館は近所の人が集まりやすい一方で、誰が管理するの？運営する人は？という課題にぶつかり、せっかく立ち上げたとしても支援者やボランティアに負担がかかりすぎ、維持していくことが難しくなることが想定されました。それならば、いつも開いていて地区の中心にある田家公民館（親水の館）を活用してスタートしよう、ということになりました。

ここに来れば 誰かいる安心感

毎週木曜日に開催される「木曜カフェ」は午前9時半から11時半まで、時には「折り紙」や「脳トレ」「体操」などを楽しみながら自由な時間を過ごします。田家地区まちづくり推進員の中谷みゆきさんは、「イベントや何かを

やらないといけないという感じではなく、ここに来たら誰かがいて、お茶を飲んで一服しながらお話しして、ゆっくりと過ごせるような場所をつくりたかったです」と話します。

カフェにはいつも「コーヒーやお茶が準備されていて、「ここに来れば地域の情報も聴けるし、冬はあったかいコーヒーを飲みに行くつもりで楽しみなんやちゃ」「今までこういう場所なかったからショッピングセンターで過ごして知り合いを見かけたらしやべったりしたんだよ。」とやって近くに集まれる場所があったらいいわ」という参加者の声も聞かれます。木曜日公民館に行けば、誰かいる、何かある、まさにそんな気持ちで地域に住む人たちが集まっています。

男性の居場所

こうして平成28年5月に立ち上がった「木曜カフェ」でしたが、しばらく経ってから、数名の男性が訪れた時、そこにいた参加者が女性ばかりで、その場の雰囲気は圧倒されてしまっているという意見が出てきたそうです。それならば同じく木曜日の午後の時間に、男性も集まりやすい場所を作ろうと、平成29年5月から「メンズカフェ」が始まりました。特に何かをするのではなく、5〜6人が集まってコーヒーを片手に話したりテレビを見たりしながら、ゆっくりと自由な時間を過ごしています。



黒部市福祉センターのお知らせ

[利用時間] 8:30~16:30 [入浴] 10:00~16:00

2月

- 17日(日) こぶしカラオケ愛好会 10:30~
- 23日(土) 華の会歌謡ショー 10:30~
- 24日(日) はまなすカラオケ&踊り 10:30~

休館日 毎週月曜日(4日・11日・18日・25日)

3月

- 9日(土) 魚津カラオケ友好会 10:30~
- 10日(日) 日本海歌謡研究会 10:30~
- 13日(水) やまびこ会 10:30~
- 14日(木) 元気カラオケクラブ 10:30~
- 16日(土) カラオケあえの風 10:30~
- 17日(日) 大布施民謡愛好会 10:30~
- 21日(木) カラオケうた仲間 10:30~
- 23日(土) #なんでもや~歌謡団b 10:30~
- 26日(火) 歌謡サークル発表会 10:30~
- 28日(水) 歌謡パラダイス 10:30~
- 30日(土) 北川歌謡ショー 10:30~
- 31日(日) こぶしカラオケ愛好会 10:30~

休館日 毎週月曜日、祝日の翌日
(4日・11日・18日・22日・25日)

催し物と休館日のご案内



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

●黒部市手をつなぐ育成会 様

●JAくろべ女性部 様



今月の相談日

民生委員児童委員と心配ごと相談
行政相談員と行政相談 **予約不要**

黒部市福祉センター(金屋464-1)
2月12日(火) 13:30~15:30

黒部市立中央公民館(宇奈月町浦山2100-2)
2月14日(木) 13:30~15:30

弁護士と法律相談 **予約受付/2月1日より**

黒部市福祉センター(金屋464-1)
2月19日(火) 13:30~15:30

同じ相談内容の場合は、
お一人様につき3回まで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 **予約受付/2月1日より**

黒部市福祉センター(金屋464-1)
2月4日(月) 10:00~11:30

イベントPICK UP

元気づくり事業 囲碁・将棋大会開催

2日間にわたって囲碁・将棋大会を行います。入賞者には豪華景品もご用意しております。

平成31年 3月1日(金)・8日(金)

[時間] 9:30~16:00

[場所] 黒部市福祉センター 大広間

[対象者] 市内在住の概ね60歳以上の方

[参加費] 1,500円

(2日間の入館料・昼食代含む)

※申し込みは2月25日(月)まで

申し込み

黒部市社会福祉協議会 TEL.(0765)54-1082



イベントPICK UP

なんてんくざる 南天九猿リースを作ろう

「難を転じて苦が去る」という意味が込められた、可愛い縁起物です!

平成31年 2月21日(木)

[時間] 13:30~16:00

[場所] 黒部市福祉センター 研修室

[講師] ニット&ソーイングせきぐち

高島真実子氏

[募集人数] 20名

[参加費] 500円

[持ち物] 縫い針、黒糸、はさみ

※申し込みは2月1日(金)~2月15日(金)まで

※定員になり次第受付を終了します。

申し込み

黒部市社会福祉協議会 TEL.(0765)54-1082



お知らせ

職員募集のお知らせ

| | |
|------|---|
| 募集職員 | 嘱託職員(フルタイム) 黒部市東部地域包括支援センター ケアマネジャー…1名 |
| 採用期間 | 2019年2月~2020年6月 (産休代替職員) |
| 受付期間 | 随時 |
| 試験内容 | 書類審査、面接試験(随時) |
| 申込方法 | 下記の必要書類を受付窓口まで提出してください。履歴書、介護支援 専門員資格証明書、免許証・その他 資格証明書の写し |

[受付・問合せ] 社会福祉法人黒部市社会福祉協議会
本所 総務課 小柴・森田
TEL.(0765)54-1082

愛本地区一斉雪かきDAY ボランティア大募集!

平成31年 2月16日(土)

[時間] 9:00~13:00

[場所] 愛本地区周辺(愛本公民館集合)

[内容] 愛本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。

[定員] 80名

[参加費] 無料(昼食を準備しております)

[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。

[締切] 2月8日(金)まで

[申込み] 黒部市共同募金委員会
TEL.(0765)54-1082
担当 小倉まで

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。



田家地区が元気な理由は？
話すことから始めよう



2019
2月
Vol.155



【編集・発行】 社会福祉法人 黒部市社会福祉協議会 平成31年2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。

うなづき [参加費] 150円(入館料のみ)



介護予防通所事業
生き生き倶楽部
黒部市宇奈月老人福祉センターにて

[時間] 9:30~15:00 [対象] 65歳以上の方

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 自力整体 | 2 |
| 3 | 4 自力整体 | 5 自力整体 | 6 | 7 健康体操A | 8 スポレク | 9 |
| 10 | 11 建国記念日 | 12 レクリエーション | 13 レクリエーション | 14 レクリエーション | 15 レクリエーション | 16 |
| 17 | 18 レクリエーション | 19 レクリエーション | 20 | 21 健康体操B | 22 スポレク | 23 |
| 24 | 25 季節行事 | 26 季節行事 | 27 | 28 季節行事 | 3/1 季節行事 | 2 |

時間/10:00~ ※■は休館日

健康体操A 石田みどり先生 健康体操B 村田あゆみ先生
自力整体 稲田 清美先生 スポレク 健康増進課職員
季節行事 「おやつ作り」

くろべ [参加費] 300円(入館料のみ)



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にて

[時間] 10:00~11:00 [対象] 65歳以上の方

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 自力整体 | 6 健康体操A | 7 健康体操A | 8 自力整体 | 9 |
| 10 | 11 建国記念日 | 12 健康体操A | 13 自力整体 | 14 健康体操B | 15 健康体操A | 16 |
| 17 | 18 | 19 ゆる体操 | 20 健康体操B | 21 ゆる体操 | 22 健康体操B | 23 |
| 24 | 25 | 26 健康体操B | 27 ゆる体操 | 28 自力整体 | 3/1 | 2 |

時間/10:00~ ※■は休館日

自力整体 稲田 清美先生 健康体操A 樋口 瞬先生
健康体操B 炭田 亮子先生 ゆる体操 佐々木智生先生



冬にも水分補給が大切です!

食事の時や起床時、就寝前など1日8回、コップ1杯程度の水分補給を心がけましょう!

効果1: 風邪の予防

手洗いやうがいに加え、「水分補給」は大事な風邪予防対策です。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおし、ウイルスの侵入を防ぎ、体外に排出する作用を助けます。

効果2: 脳卒中・心筋梗塞の予防

冬は発汗しにくくなり、乾燥しています。水分摂取が減ることで「ドロドロ血液」になり、血管が詰まりやすく、脳卒中や心筋梗塞を起こす可能性が高くなります。

お問い合わせは黒部市宇奈月老人福祉センター
TEL.(0765)65-1820 担当:山内まで



今月の表紙

玄関を開けると、外の寒さが身にしみる季節になってきました。お母さんは寒さに身をすくめながらも、帰ってくる家族のために今夜は何を作ろうかなあ、と考えながら買い物へ向かいます。寒さに負けず、家族みんな元気で過ごしたいものですね。

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 黒部市宇奈月老人福祉センター内

〒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

ちよこと情報 [黒部市の人口] 41,421人 [65歳以上の人口] 12,802人 高齢化率 30.9% H30.12.31 現在