

困ったときはお互いさま ちょこっとお手伝い特集!



地域で助け
合っています!!



ごみ出し
お手伝いの様子

活動インタビュー①

Activity interview

ちょこっとお手伝いを通じて、地域住民とつながる

～「人と一緒に何かをする」ってとても良いですね～

*社会福祉協議会…4ページ参照
*コーディネーター…2ページ参照

北見さん

北村さん



Q1: 北村さんがちょこっとお手伝いを依頼することになった経緯は?

北村: 1人で経営していたお菓子屋さんを閉めることになり、体調面や、片付けの段取りなど、他にも色々困りごとがあって、1人では抱えきれなかったの、母から教えてもらい*社会福祉協議会(社協)に相談してみました。担当の*コーディネーターさんが段取りと一緒に整理してくれ、すごく心強く、1つずつ進めることができました。その中でお店の調理器具や食品の処分に困っていたところ、「ちょこっとお手伝い」を紹介してもらい、頼んでみようと思いました。

Q2: 頼んでみてどうでしたか?

北村: 始めはどうなんだろうと少し心配していましたが、北見さんが来てくれて、とても気さくに話しかけてもらえて、安心できました。

Q3: ちょこっとお手伝いをしてみてどうでしたか?

北見: 実際にお手伝いに入り、この片付けを1人でやるのは大変だなと思い、少しでも力になればと思いました。一緒に片付けをする中で、色々話盛り上がり、北村さんと親しくなることができました。

Q4: ちょこっとお手伝いを通じて変化はありましたか?

北村: お話をする中で、北見さんが色々な活動をやっていることを知ってすごいなと思ったのと、私も関わってみたいと思いました。

北見: 北村さんの経験を活かして何かやってもらえるのではないかと思います、一緒にお菓子作りをお願いしました。作ったお菓子は、自分が参加している地域住民の交流の場で配り、皆さんにすごく喜んでいただいたので、次は北村さんにも参加してもらえたらいいなと考えています。

北村: 北見さんが色々声をかけてくれるので、もう仕事ではお菓子づくりをする予定はないのですが、地域のお手伝いなどで今後もお菓子作りを続けることができそうで、夢が1つ叶っている感じがしています。

Q5: ちょこっとお手伝いに興味のある方にメッセージをお願いします!

北見: 私は、確か社協さんの地域活動に関するアンケートに「犬のお散歩くらいならできるかな」という軽い気持ちで返答したら、いつのまにか今みたいになっていました。気軽に始めるくらいいいと思います。

北村: 今まで仕事をずっと1人でやっていたので、地域の方と関わるのがあまりありませんでした。ちょこっとお手伝いから繋がって、人と一緒に何かすることの良さをすごく感じました。お菓子作りは、誰かと一緒に作業をすると会話も生まれ、とても楽しいです。人と一緒に何かするっていいですね。

活動インタビュー②

Activity interview

仕事をしている私でも、 自分のペースで活動できています。

岡部さん



Q1: 「ちょこっとお手伝い」の活動のきっかけは?

数年前、社協からさまざまな資料が送られてきて、その中に「ちょこっとお手伝い」の活動に関するアンケートがありました。ボランティアだと災害ボランティアのように拘束時間が長いイメージがありましたが、30分程度でできると書いてあり、普段在宅で仕事をしている私でも自分の生活のペースでできると思い、アンケートに回答したのがきっかけです。

Q2: 具体的にはどのように活動していますか?

現在は、月に1回程度、利用者のお宅に訪問し、古新聞を回収場所へ運んでいます。利用者と関係性ができてきたので、余った時間で体調や困っていることなどを聞くようになりました。私は仕事でコンサルタントをしていて、高齢者の方と話をするのが本職です。そのスキルと経験を活かして、利用者のことになにか気になることがあれば、すぐにコーディネーターに連絡をしてつなげています。

Q3: 感想や皆さんに伝えたいことはありますか?

自宅に寝に帰っているだけの状況の時もありましたが、社協やわがまちと関わったことで地域の人のつながりが増えました。お手伝いをするのは手段で、それをきっかけにつながりができたことで、お互いに何かあったときに安否確認ができたり、助け合えると思います。利用者の方に「本当に助かっている」と言ってもらえたり、まちで「久しぶり!」と声をかけられてもらえると嬉しいですね。このちょこっとお手伝いをもっとみんなに知ってほしいと思っています。

わがまち支えあい協議会の活動「ちょこっとお手伝い」とは？

地域住民同士で行うお互いさまのささえあい活動の1つです。
30分程度でできるちょっとしたお手伝いを行っています。

これらの活動はすべて
「わがまち支えあい協議会」の
みなさんが「ちょこっとお手伝い」を
通じて地域の方と顔見知りの輪を広げ、
つながりをつくる目的で
行っています！

ちょっとしたお手伝いをしています！



Q & A



Q 文化センター圏域(11か所)のわがまちで、
なぜ料金や内容が違うの？



A ちょこっとお手伝いの料金や内容はすべて「わがまち支えあい協議会」の皆さんの話し合いで決めています。この話し合いとは、月に1回定例会を開き、活動の報告や地域の課題などを話し合います。地域の課題をどのようにすれば解決できるのか、どのような仕組みがあればいいのかを皆さんで考え、地域住民とのつながりを作りながら活動しています！

※定例会の詳細は4ページをご参照ください

料金例 ※エリアによって
料金は異なります

300円 / 30分
500円 / 60分

内容
草取り
ゴミ出し
お話し相手
散歩
買い物などの付添
etc...



「ちょこっとお手伝い」までの流れ



その後、顔見知りの輪が広がって、Aさんも「ちょこっとお手伝い」をするように...



コーディネーターとは？

困りごとを抱えている方に寄り添い、解決に向けて一緒に考えます。また、地域の住民が困りごとを地域全体の課題として捉え、解決できるような「ささえあい」のしくみづくりをお手伝いしています。



「ゴミ出し」

例) 粗大ゴミ等を収集所まで運ぶお手伝い



高齢になって
重いものが
運べなくなったので
助かりました。



ドレッサー



衣装ケース



「簡単な電化製品の説明」

例) 留守電の消し方・携帯の使い方・
固定電話の録音機のつけ方等



使い方が分からず
困っていました。
ありがとうございます。



「ちょっとした裁縫」

例) ズボンの裾上げ・ボタン付けなど



視力が落ちてきたり、
細かい作業が
できなったりして...。
とても助かりました。

