

# ご近所さんで支えあう



▲この日は、円中ちょこボラの嶋田さん（左）が利用者の野崎さん（右）のお宅を訪問し、囲碁等のふれあいを楽しんだ。

## お互いが元気になる！

### ちょこボラ円中ブロックの場合

円中長生会友愛チームで行っていた見守り活動をパワーアップさせ、社会福祉協議会のおたがいさま活動「ちょこボラ」や自治会とも連携し、現在の形態になりました。46人のメンバーが、ごみ出しや電球の交換、自治会館への車いす送迎、囲碁のお相手、お話し相手等、地域の皆さんのためにお手伝いをしています。



代表 福井さん

ちょこボラ円中ブロックのお問合せ ☎82-5222 (開成町社会福祉協議会)

### 利用者 野崎さんの声



今年3月から利用しています。97歳になり、以前は家にこもることが多かったのですが、これを機に昔から好きだった囲碁を再開しました。今では福祉会館等で開催される囲碁会にも参加し、生きがいになっています。

### 見守り側 嶋田さんの声



野崎さんは以前に比べて明るく、元気になったと感じます。活動を通じて、見守る側も見守られる側も元気になり楽しめます。ポケ防止やフレイル予防にもなるので、今後も続けていきたいです。

## 他の地域でもこんな活動をしています

### サポートかみじま

日常のちょっとしたお手伝いを通じて、地域のつながりを深め、おたがいさまで安心していきいきと暮らせる地域になるように…と活動をスタートしました。地域のニーズに寄り添った活動をめざしています。

活動内容 庭の手入れ、電球交換、家具の配置がえ等  
お問合せ ☎82-5222 (開成町社会福祉協議会)

### 河原町たすけあい隊

地域住民でたすけあい、おたがいさまの輪を広げるため、自治会会員有志で発足しました。日常生活の「ちょっとした困りごと」、「ちょっとした手助けがほしい」等、お気軽にご利用・ご相談ください。

活動内容 ごみ出し、電球交換、家具の配置換え、植木の刈込み等  
お問合せ ☎090-3436-5602

### 上延沢ちょこっとお助け隊

地域住民から「ちょっと手助けしてくれる人が地域にいと助かる」という提案が寄せられたことを機に発足しました。いつまでも安心して住み続けられる地域をめざし活動しています。ボランティア隊員も募集中！

活動内容 ごみ出し、電球交換、話し相手等  
お問合せ ☎080-6103-6582 (月～金曜日 10時～12時)

## おたがいさまの輪を町全体に広げたい

### おたがいさまネット中家村の場合



コーディネーター兼サポーターの(左から)辻村さん、小野さん、小川さん、齊藤さん、小澤さん

介護保険等のサービスで補うことのできない範囲の困りごとを解決するために、活動を始めました。おたがいさまネット中家村では、サポーターが各々の得意なことを生かして、ごみ出しや網戸の修理等をお手伝いしています。最近では、運転免許証の返納が進み、移動手段がなくなってしまう方からの、買い物や送迎の依頼もあり、地域の移動手段を検討しています。地域の住民同士が支えあうためには、普段から頼みごとができる雰囲気づくりと、顔見知りの関係づくりが大切です。ですが、最近では他人に頼みごとをす

活動を取りまとめるコーディネーターと活動するサポーター40人が、皆さんのちょっとしたお困りごとをお手伝いしています。ぜひ、ご利用ください！

利用内容：掃除、買い物、ごみ出し等の支援、ふれあい活動等  
お問合せ ☎090-8045-5214 (月～金曜日 10時～12時)

るのが苦手な高齢者が増えているように感じていますし、自治会未加入者も増えており、地域のつながりの希薄化を実感しています。ご近所同士のつながりづくりを始めたい取組の一つが「にここサロン」です。サロンを通じて、私たち団体の活動を知り、依頼をしてくれた方や自治会に加入した方もいます。開成町でこのような支えあい活動をしている地域は、まだ一部しかありません。今後は町全体に「おたがいさま」といえる関係が広がってほしいです。

## 「Pick Up」にここサロン

おたがいさまネット中家村の女性サポーターが始めた「にここサロン」。毎月第2・第4水曜日に開催しており、午前はカーレット、午後はのんびりおしゃべりを楽しんでいます。



### 利用者の声

皆さんがとても親切で、サロンに来ないと心配してくれます。楽しい雰囲気みんなでわいわい！私にとって、居心地のよい「大切な居場所」です。

ふじさわ 藤澤さん



にここサロンは地域の皆さんがつながる場所です。皆さんの顔を見に来るだけでもいいし、おしゃべりやご飯を食べるだけでもいい。ぜひ一度、遊びに来てください！ひとりでお家にいるよりも、きっと楽しいですよ。



(左から) 辻村さん、小野さん、小野さん、山口さん、井上さん