

元気な地域を応援する 元気な私たち（担い手と活躍の場）



週1回の掃除を希望されている利用会員さんのお宅を掃除



訪問をしたらまず今日の支援内容を確認

基本情報

「倉敷たすけあいサービス」

利用対象者：高齢者、妊産婦の方、心身に障がいを持つ方など

活動内容：食事のしたく、後片付け、衣類の洗濯、住居等の掃除、生活必需品の買い物等

連絡先：倉敷市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎086-434-3301

横山 幸子さん

倉敷たすけあいサービス (家事援助)

「ちょっと手伝ってほしい」と
「ちょっとお手伝いしたい」心をつなぎます

民生委員として10年活躍されている横山さん。地域でもっと何かできることはないかと思っていた頃に生活・介護支援サポーター養成講座のチラシが目にとまり、受講してみようと思ったそうです。

学び、受講後は倉敷たすけあいサービス（以下、たすけあいサービス）に登録。「初めて利用会員さんのお宅へおじゃまする時は緊張しましたが、利用会員さんはたすけあいサービス利用のベテランで、気負わず支援をすることができました。」とのこと。

また、横山さんは「きっかけ」は大切と教えてくれました。「何かできることはないかな」と思うきっかけ、「私でもできるんじゃないかな」と思わせるくれたきっかけ、ちょっとしたきっかけで自分たちの暮らし地域で支え合い活動ができる、お互いの暮らしに活

気が生まれると思います。掃除のお手伝いで支援に入っていますが、利用会員さんのおしゃべりも大事な支援内容です。「今日は何をしましょうか」という支援内容の確認以外に日常の出来事や世間話ができる関係っていいですね。

平野 淳子さん シルバー人材センター (出前手芸講師)



作品作りで、細かい作業はお手伝いをして一緒に作ります

活動するたびに、
私たちが元気をもらっています

平成21年にシルバー人材センターに入会をした平野さん。入会をしてみると子守りや家事援助、手芸の教室など様々な仕事の依頼があり、忙しくもありますが、楽しんで就業していますとのこと。

今日はデイサービスでの手芸教室です。新年になって第一回目ということで、今年の干支（戌）の貼り絵をつくりました。平野さんたちがお一人ずつの材料を用意し、作り方

基本情報

「シルバー人材センター家事援助サービス」

入会対象者：倉敷市民で概ね60歳以上のかた
活動内容：家の中の掃除（トイレ、お風呂、台所等）、洗濯、食事づくり、話し相手
利用料：1時間880円から
連絡先：倉敷市シルバー人材センター
☎086-426-3318

を伝えながら一緒に作品を完成させていきます。優しく穏やかに話しかけ、様子を見守ります。デイサービスの利用者さんたちも安心して、作品作りを楽しんでいる様子が印象的でした。平野さんは「楽しみに待っていてくださる方がいるから毎回、何をしようか知恵を絞って材料を用意することも頑張れます。みなさんから元気をもらっています」と優しい笑顔で教えてくださいました。

本田 ちか子さん

倉敷市いきいきポイント制度 (ボランティア)



今日のお買い物の確認

私たちが元気で家にいるのはもったいない！

倉敷市いきいきポイント制度（以下、いきいきポイント）に登録し、元気に活躍されている本田さん。施設が月2回実施している利用者さんの買い物ツアアのお手伝いをしています。「まだまだ元気があるのに家にいるのはもったいない！ボランティアを通して自分も周りの方も笑顔にできたら『やったぜっ！』と思います。」「利用者さんの月2回の大事な買い物物の時間を楽しい時間にしてあげたい。笑顔でさようなら、またね。と言いたい。」とのこと。

基本情報

「倉敷市いきいきポイント制度」

登録対象者：40歳以上のかた
活動内容：いきいきポイントの指定を受けたボランティア受け入れ施設でのレクリエーションやイベントのお手伝い
連絡先：倉敷市社会福祉協議会
倉敷ボランティアセンター
☎086-434-3350

また、ボランティアをする中で「ご本人の気持ちを理解するのは大事だけれど、勝手な判断で寄り添ってはいけません。本人にも、周りの支援者にも確認をすることが大事。毎回、ボランティアをするたびに学ぶことがあります。」と教えてくれました。いきいきポイントでボランティアをする方々も、ボランティアを受け入れてくださる方々も笑顔とハート(まごころ)をもらえる制度です。



大きなボールを落とさないようみんなで協力して、サーブやレシーブをして得点を競うキンボール



スティックでボールを打ち、碁盤の目状になった人工芝マットにボールを並べて得点を競う囲碁ボール



全国スポーツ推進委員研究協議会に出席した時の向井さん

基本情報

「スポーツ推進委員」

活動内容：行政や地域のスポーツ関連事業等の推進のための連絡調整、スポーツの実技の指導及び助言など
連絡先：倉敷市スポーツ振興課 ☎086-426-3855

向井 彰さん

ニュースポーツの指導 (スポーツ推進委員)

スポーツを通して 地域の人とつながることが出来る！

スポーツ推進委員として21年活躍されている向井さん。現在では倉敷市スポーツ推進委員協議会の会長として活躍されています。

スポーツ推進委員は、倉敷市のスポーツ推進を図るために市長から委嘱を受けている

非常勤職員です。スポーツ推進委員の活動として、誰でも気軽に楽しめるニュースポーツの普及・啓発活動を行っています。健康サロン、子ども会、老人クラブ、高齢者支援センター等各種団体からのニュースポーツの指導依頼を受け、

スポーツ推進委員が出向き、丁寧に指導しております。参加者からは「楽しかった！」「またしたい！」など大変好評です。やってみたい、という方はお気軽に声をかけてください。

また、スポーツ推進委員は、スポーツ推進のために行政と地域のパイプ役を担っています。地域のさまざまな団体との交流や情報交換を図ること

で、スポーツを通しての「地域づくり」に取り組んでいます。向井さんは「自分達にできること」をいつも考えているそうです。自分たちにできることを考え、それを行動に移すことで、地域へ貢献することができると言います。スポーツを通して地域の人と繋がり、何より一生懸命に行うことで、自身も地域も明るくする活動を日々行っています。

じっ こう
實光 明子さん
 認知症マイスター

**みんなに知ってもらいたい、
 こんな良い場所があるよ！**

ご自分でもサロンを開催されて
 いる實光さん。サロンの参考にと、他のサロンに行く
 こともありません。地域にある
 喫茶おれんじは老松・中洲高
 齢者支援センター（以下、支
 援センター）主催の認知症カ
 フェです。毎回、趣向を凝ら
 した内容で、勉強になるし、
 楽しくて参加していたことが

きつかけで、支援センターの
 職員から「認知症マイスター
 養成研修を受けてみません
 か？」と声をかけられました。
 今まで以上に認知症につい
 ての知識を深めて、認知症カ
 フェにお手伝いに行くことが
 できるかもしれない、少しで
 もサポートできることがある
 かもしれないと思えることが

増えた気がします。
 この日はちょうど新年第一
 回目の喫茶おれんじです。栄
 養についてのお話とお琴の演
 奏が行われました。その後は
 福笑いやお手玉をして、会場
 は笑い声が絶えません。
 喫茶おれんじは、いつも支
 援センターの職員が居て、お
 茶を飲みながら、世間話をし
 ながら、気軽に相談しやすい
 雰囲気を作られています。ま
 た、広報にも力を入れている
 ので、毎回、大勢の地域の方

が楽しみに参加されています。
 認知症マイスター養成研修
 を受講・修了した後の實光さ
 んの思いは「地域のお一人暮
 らしの方にもできるだけ声掛
 けをしてお誘いしたい。認知
 症カフェやサロンに来ていた
 だきたい。こんな良い場所が
 あるよと地域の人に伝えてい
 きたい。」とのこと、今後
 も元気に活躍される姿が見え
 るような気がしました。



自身のサロンで楽しくレクリエーションをしている様子



認知症マイスター養成研修の修了証を手に記念撮影

基本情報

「認知症マイスター」

活動内容：認知症の理解促進・普及啓発、サロンや認知症カフェのお手伝いなど
 マイスターの登録要件：認知症マイスターの養成研修（倉敷市主催）を受講・修了された方
 連絡先：倉敷市健康長寿課地域包括ケア推進室 ☎086-426-3417