



特集

# だれもが安心して住み続けられるまちをめざして ちいきひろささあわ 地域に広がる支え合いの輪

高齢者支援課

「ちょっと手伝ってほしい」と思うことは、だれにでもあります。今回は、地域の中でさまざまな人や団体が、得意なことやできることを持ち寄り、行われている地域住民同士の支え合いの取り組みを紹介します。

## 地域の取り組み① むさしぶ丘区生活応援隊

### 令和7年度に行った生活支援の作業例

- 洗濯機の給水栓取り付け
- 庭木の剪定(せんてい)や草刈り
- 買い物代行
- 育児悩み相談対応  
(子どもの夏休み対応など)
- 家具の移動や建具の修理
- 携帯電話の操作サポート
- 電灯や家電コンセントなどの  
交換・清掃・修理
- ごみ出しサポート

●利用料金：300円／時間

※材料費、廃棄費などは別途依頼者負担



庭木の剪定(せんてい)の場合



利用者と作業内容や流れなどを確認します。



高所の作業や道具が必要な作業などもお任せあれ。



可能なところは利用者と一緒に作業することも。同じ地域で暮らす人たちのつながりができ、支え合いの輪が広がります。

平成15年の設立から9人で活動しています。1年間で40～50件ほどの依頼を受けて、さまざまな作業をお手伝いしています。依頼を受けたら、事務局が下見を行い、作業日程や内容を利用者と相談して決定します。

依頼に対して作業ができる人を集めのに苦労することもありますが、軽量な機材などを導入することで作業時間の短縮と効率化を図っています。



事務局  
西田 ユミ子さん

事務局  
西田 ユミ子さん



利用会員と活動会員が対等な関係で依頼・支援ができるよう、有償ボランティアという形で取り組まれています。利用会員が利用券を購入し、支援に来た活動会員に手渡します。活動会員は受け取った利用券と引き換えて利用料を受け取ります。

### 活動開始の経緯

できる人ができるときに困っている人を助け、お互いに支え合う取り組みが必要になるとの思いから、令和2年に活動を開始しました。現在は35人の活動会員が登録しており、年間約300件の依頼に対応しています。



### できる範囲でできる人が

自分の隙間時間を利用して、自分にできる無理のない範囲で活動しています。困っている人のために活動することで、支える人も充実感がえられ、日々の生きがいにつながっています。



## インタビュー



▲活動(草刈り)をする大迫さん

### たすけ愛・みなみ 活動会員 大迫さん

はじめは利用会員だけでしたが、時間があるときには私も支える側の活動ができると思い、活動会員にも登録しました。月に1回以上は活動会員として活動しています。退職後に余裕ができた時間有効活用できますし、1回あたり30分ほどで困っている人の役に立てることがやりがいです。自分が元気なうちはこの活動を続けていきたいと思っています。



### たすけ愛・みなみ 利用会員 Kさん

腰痛のため、庭木の剪定(せんてい)や草刈りができず困り、利用し始めました。

当初は、何をどこまで頼んで良いのか分からず不安や遠慮がありました。今では週に1回以上は、病院への同行支援や買い物代行、ごみ出しのサポートなどで利用しています。

活動会員の人が来てくれるようになってからは日常生活が楽になりました。相談すれば親切に助けてくれるので、今ではなくてはならない存在です。活動会員の皆さんにはとても感謝しています。

高齢者や、車の運転ができない人など、困っている人はたくさんいるはずです。このような取り組みが市内にもっと広がると良いなと思います。

### たすけ愛・みなみ コーディネーター 中原さん (写真右)

コーディネーターは、利用会員から依頼内容を聞いて、支援できる活動会員を募集して引き合わせます。

私は、生活の困りごとというよりも、生活の質を高めることをお手伝いするという考え方で取り組んでいます。「花を買って部屋に飾りたい」というのは生きるために必要なことではありませんが、生活を彩り、暮らしの質を高めてくれます。暮らしが豊かになれば心も豊かになり、笑顔が増えます。利用会員に笑顔が増え、元気になれば、今度は自分も活動会員になろうと思うこともあります。そうやって取り組みの輪が広がっていけば、地域も豊かになっていきます。



地域住民による支え合いの良いところは、企業や公的サービスなどと違い、制約が少ないことです。助けてほしい人と、お手伝いできる人がいれば成り立ちます。このような仕組みは今後の世の中には必要なものです。この輪がもっと広がり、たくさんの人たちにつながってほしいと思います。