



『私、知っている！ ○○のアピールポイント』



①自分のこと ②ご近所や地域のこと ③自分が所属する事業所や団体等のことについて、知っていることや感じていること、皆さんに伝えたいこと、自慢したいことなどを教えてください。

①自分のこと



- ・麻雀や将棋が得意なので、高齢者の脳トレや認知症予防の手伝いができる(2人)
- ・困っている人や手を貸してもらいたい人を見たり聞いたりしたら自分のできる範囲でお手伝いができる
- ・買い物や受診の同行などの手伝いはできる
- ・お年寄りが好きであり、真摯な気持ちで相手の話を聴くことは好き(4人) ・おしゃべりが好き(2人)
- ・長年の病院勤務をしていたので、高齢者とのコミュニケーションや歩行の見守りができる
- ・民生委員として活動しているので、地域の方の声や困りごとの相談をうけている 地域の方と交流も持っている

- ・老人クラブの活動を続けていて参加のお手伝いができる
- ・運動のサークルをしているので、一緒に体を動かすことができる(4人)
- ・運動や食事づくりを一緒に参加できる(2人) ・すこやか元気アップ体操を地域の人に伝えることができる
- ・料理は好きだけど、基礎がわからないので、一緒に料理をしたり、手伝いや補助であればできる(2人)

- ・町内会やボランティア活動で様々なつながりを持っているので、困りごとなどの解決に向けた手伝いができる (大型免許取得者の紹介、とくし丸の利用、マイナンバーカード出張申請会の実施、のれんす号の登録手伝いなど)
- ・食生活推進員として活動しているので、学んだ料理などを地域に伝えることができる
- ・ガーデニングが好き 手の力がなくなった等の人に対し、鉢物の植替えを一緒にする
- ・作ることが好きなので、工作レクリエーションなどの手伝いができる ・手工芸を一緒に行っている ・日曜大工
- ・コーヒーが大好きで、豆から挽いてハンドドリッパーやサイフォンで淹れて飲んでいる 豆に詳しくはないけど、美味しくコーヒーを淹れられます
- ・自動車の運転が好き 上手くはないけど丁寧で安全な運転をしていると思うので、移動のお手伝いはできる(大型免許ももっている)

- ・区の防災委員として参加している 災害時の担当を決めて、年2回集まり、確認している
- ・防災、防災管理、危険物取扱、郊外防止などの資格も持っている ・防災活動に参加している



②ご近所や地域のこと

- ・理容、美容室があり、高齢者の送迎もしてくれ 電気屋さん、消耗品の配達、取り換え工事もしてくれる
ガソリンスタンドは、灯油の配達をしてもらえる 町内では、西条2助け合い隊を設立して備えている
- ・月曜と木曜に移動スーパーが来ている ・西本町 とくし丸がきている
- ・柴橋、草野 とくし丸が火曜と金曜の午後からきている 歩いて10分位にコンビニがある
- ・ボランティア組織「新栄たい」があり、一人暮らしや高齢者世帯等の日常の困りごとの手伝いをする支え合いがある
- ・乙区には支え合い委員会があり、積極的に活動をしている 「いきいきクラブ」があり、各種サポートしている
- ・シニア若松さんが活動をしている メンバーさんがご近所の除雪などのお手伝いをしています。
近所のパーマやさんは送迎付きでやってくれているようです(2人)
- ・荒井浜には郵便局、床屋、手作り雑貨の店(月、水、金)がある 移動スーパー(火、木、土) 3か所泊まってくれる
- ・苔実には、近くにコンビニがある 松原ステーブルスがあり見学や乗馬体験ができる(うま友留学を実施していて、近くのサテライトハウスに住み、スタッフと一緒に馬の世話や様々な行事に参加しているそうです)
- ・東本町3 大輪寺…地域のために利用させてもらっている 床屋さんが出張してくれている とくし丸(水、金)
- ・元気会というサロンがある 一人暮らし高齢者、気の合う人達でお茶のみ体操など月に2~3回行っている
- ・坂井 地域住民で地場野菜を販売(日曜日) 土曜日は、そば処いちべいを開店している
- ・荒井浜 地域住民で地場野菜を販売
- ・雪下ろし隊があり、高齢者宅の雪下ろしをしてくれている
- ・菅田 毎日お茶のみサロンが開設 念仏の会も集まっている 週に1~2回移動販売(八百健)
手芸の得意な方いて、他のサロンに紹介して喜ばれている
- ・通いの場を開催している 男性のサロン(趣味交流)を第2, 4金曜に開催している とくし丸号も定着してきた
- ・農作業経験者、先生が沢山いる 移動販売を行っている人がいる 建築業者2件あり
美容院は送迎をしてくれる お茶の間サロンや念仏、婦人部、消防団、防災組織、子供会がある
魚屋さんに務めていた方いて、魚をさばいたり、惣菜を作ったり、地域の高齢者の台所的な役割の方がいる
- ・地域おこし協力隊が活動している

③自分が所属する事業所や団体のこと



- ・新栄たいは、23名のボランティアメンバーで、地域に住む人たちが安心して心豊かに暮らせることを目指して、病院の送迎、買い物の移送、草取り、電球交換などを無料で行っている
- ・ウェルネス中条では、利用者以外でも本人や家族からの相談にのっており、必要があれば関係機関につないでいる 地域の方々の相談窓口となっている
- ・認知症サポーターで認知症を知ってもらうための寸劇を行っている サロンに出前講座に行っています
- ・健伸びサポート隊お弁当配達部門は、要支援者の食支援を目的に弁当配達をしながら声かけを行い、社会交流を推進している
- ・居場所づくり「ミンナのトコ」は引きこもりの居場所づくり、学生服のバンクの運営、多世代交流のイベント実施等の活動等を行い、居場所づくりを行っている
- ・NPO法人奥山の荘では、地域のふれあい交流事業、日中一時支援事業(障がいのある18歳未満の方の学校の送迎)、地域活動支援センター事業(一人暮らし高齢者宅の廃棄物処理、ゴミ出し、草刈り、除雪など)、介護予防総合事業(訪問型サービスA、移送支援)、たすけあい事業を行っている
- ・健伸館には、足湯がある その他、介護予防教室、通いの場、脳活など様々なプログラムを実施し、介護予防強化の拠点
健伸びサポート隊 お弁当配達部門でお弁当を配達している 今後の活動として、低栄養予防のレシピと共に食材が届けられたら…
- ・地域包括支援センターは、地域や専門職のつながりを活かして、相談支援を行っている
地域のサロンや通いの場への支援に出向き、地域の皆さんと顔なじみの関係ができています
- ・居宅支援しろとり 経験豊富なケアマネジャーがいる 困りごとの相談にこころよく応じています
- ・郵便局は市と包括連携協定を結んでいる(高齢者見守り、道路破損、不法投棄) 郵便局は親しみ信頼のある公共的施設(150年)
- ・自然を楽しもう会は、自分たちでやりたいことを相談し、計画しながら楽しむ団体 設立10年目 現在20名の会員
個性豊かなメンバーなので、楽しみながら活動している⇒和みの会、通いの場、バランス体操の会、ヨガサークル、山ともへ発展
- ・食推では、無料で健康づくりについて講話や料理教室を行っている(コロナで調理実習はできませんが、お土産品を作ってお邪魔しています)
- ・予約制のりあい自動車「のれんす号」がある。のれんす号の予約、乗車方法をサロン等の場に出向いて説明します



「たいない暮らしサポート手帳」に掲載したら活用すると思う情報

- ・個々に記載する生活支援電話帳(かかりつけ医、民生委員、区長・・・など)
 - ・「ちょっとだけ」「今だけ」「時々…」の困りごとに対応するところの紹介
 - ・介護保険外の生活支援してくれるところ
 - ・話し相手がほしい、電球の交換、買い物の手伝い、トイレの故障や水漏れの時の対応について
 - ・IT化手続きのわからない人対象に手続きする方法
 - ・短縮ダイヤル一覧 #7119 夜間の救急医療電話相談
 - ・胎内市の社会資源マップ
 - シルバー人材センター、社協の車椅子貸し出し、奥山の荘の片付けやゴミ出し、買い物支援が一覧になっていると見やすいかな
 - ・必要品を配達してくれる業者の情報…弁当(セブンやワタミ)、食材配達(農協、ヨシケイ、生協)
 - 移動販売ルート一覧とか
 - ・とくし丸の利用方法(どうしたら来てくれるのか)
 - ・生協やヨシケイ、ワタミの活用方法 ネットスーパー情報
 - ・のれんす号の利用方法 のれんす号、福祉有償運送、外出支援サービスの利用の方法
 - ・様々な場合で使える交通手段について(料金や連絡先)
 - ・重いものを配達してくれる店、業者(料金、場所、時間)
 - ・自宅で散髪とか送迎あり美容院一覧、灯油配達、電球交換、食料品の配達の一覧
-
- ・除雪を頼めるところや介護タクシーについて
 - ・地域で行ってる活動やサロンについて
 - ・支援する人達につなぐ役割の連絡の仕方
-
- ・地域のお助けマン情報「〇〇で困ったら、△△が相談にのります」
 - お得なサービス情報(配達サービスのある店舗とか) 公的サービス(制度やサロン)の窓口、連絡先一覧
 - ・相談窓口、困りごと相談窓口 「こまったらまずここ！」電話番号
 - ・まずは使ってみようを合言葉に 手を貸してほしい事柄を記入できるようにする
 - ・ヘルプカード(お願いしたいことを記入するカード)を掲載する
-
- ・カレンダー方式もいいかも
 - ・細かく案内する
 - ・携帯やパソコンを使用して何かする場合は、教室を開くか細かく説明
 - ・見た人が役に立つ情報、お得になると思うことを掲載

