

川根本町でずっと自分らしく暮らし続けられるように、
日常のちょっとしたお手伝いをする事業「ちょいサポ」があります。
本号では、その取り組みを紹介し、関係者の思いに迫ります。



【特集】生活支援コーディネーター事業
ちょいサポ



川根本町で自分らしく
暮らし続けられるように・・・

ちょいサポとは

例えば、ごみ出しや庭の手入れなど、一人ではできない作業を『ちょいサポ』に依頼すると、サポーターがお手伝いしてくれるサービスです。
町では、高齢者が住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられるよう、地域全体で支え合う仕組みづくりを目的として、NPO法人かわね来風に生活支援コーディネーター事業を委託しました。これを受け、かわね来風は2017年に『ちょいサポ』を立ち上げ、多くの町民が利用しています。

- 『ちょいサポ』依頼内容の例
- ごみ捨て場までのごみ出し
 - 回覧板の代読、次のお宅へ回す
 - 買い物代行
 - 不要品の分別、整理
 - 庭の草取り、植木の剪定
 - 洗濯物を干す、取り込む、畳む
 - 電池や電球の取り換え



『ちょいサポ』事務局
(NPO法人かわね来風)
浜谷 友子 さん

『ちょいサポ』は※有償ボランティアとして運営しているため、利用者はサポーターへのお礼を気にせず、低価格の利用券を使うことで安心してサービスを利用できます。

依頼内容は「ごみ捨て場までのごみ出し」や「回覧板を回す」といった、ちょっとした依頼が多いです。そのため、地域ごとにサポーターがいる体制が理想的だと考えています。しかし、現時点ではそのような体制になっていません。

若い世代は、子育てや仕事など多様な役割を担っていますが、いずれその役目が終わったら『ちょいサポ』に参加してほしいと考えています。「定年したらサポーター」を合言葉に、一緒に活動しませんか？

また、依頼があれば他の市町村へ出向き、『ちょいサポ』事業などの説明をしています。川根本町だけでなく、全ての地域で「助け合いの循環」を作り出すことが理想です。

※有償ボランティア：社会貢献や地域課題の解決を目的として行われ、実費や交通費、さらにはそれ以上の金銭を得る活動

活動の様子

🛒 買い物代行



近くにお店がないので助かります！

利用者 森下 喜代子 さん

✂️ 植木の剪定



この木の枝を切ってください

🗑️ ゴミ捨て



利用者 松永 まつ子 さん
サポーター 小川 陽子 さん

松永さん

家からごみ捨て場まで坂道になっていて、ごみ捨てに行くのが大変なのでサポーターさんに頼んでいます。
近所の方がサポートしてくれるので安心感があり、とてもありがたいです。

小川さん

松永さんから連絡を受け、2週間に1回くらいのペースでごみ捨てをしています。
毎日のサポートではないので負担にならないし、なにより松永さんの様子を確認できるので私も安心します。
ご近所付き合いの一つとして、サポーターをしています。

利用券

利用券は1枚200円、5枚つづりで販売。作業時間や作業量によって、利用者がサポーターへ渡す利用券の枚数が異なる。



利用までの流れ

- STEP1 **相談**
ちょいサポ事務局 かわね来風へ連絡
- STEP2 **訪問**
事務局が希望するサービス内容などを聞き取り訪問。その際に利用券を購入
- STEP3 **依頼**
利用日や依頼内容をサポーターやかわね来風へ連絡
- STEP4 **当日**
サポーターが訪問。作業が終わったら利用券を渡す

安心の仕組み

事務局では、利用者が利用券を何枚購入し、何枚利用したのかを把握しています。そのため、利用者が利用券を紛失しても、追加で購入することなく紛失分の利用券を事務局から配布される点も、高齢者が安心して利用できる仕組みになっています。



残り少なくなってきたと思うので、利用券を持ってきました!

インタビュー

気軽に頼めて

本当に助かっています

足のけがをしてしまい、高いところの作業ができなくて困っていたときに、ケアマネジャーさんに相談したところ『ちょいサポ』を紹介してもらいました。

始めて依頼した作業は、家の前の道に面している植木の剪定でした。枝が伸びすぎて車や歩行者の迷惑になるのではと心配していましたが、自分ではどうにもできず困っていました。ご近所の方に頼むのは気が引けてしまうし…でも『ちょいサポ』は使いやすい料金体系で、すぐに対応してくれたので本当に助かりました。体力的にできないことも増えていくと思うので、こういった事業がずっと続いてくれるとありがたいです。

今後は、換気扇やエアコンの掃除もお願いしてみようと思っています。



利用者
鈴木 恵美子 さん

喜んでる姿を

見ることが励みになる

『ちょいサポ』の事業がスタートした年からサポーターとして活動しています。利用者の方から直接依頼をいただき、月2回ほどごみ出しやお風呂掃除などのサポートをしています。

自分の得意なことや役に立てるのがうれしいです。また、により利用者の方が喜んでる姿を見るとやりがいを感じて励みになります。

榎原さん

中村さんに誘われて『ちょいサポ』のサポーターになりました。草取りの依頼で、範囲が広いときは中村さんと一緒に作業することがあります。

始めて会う方といういろいろな話ができるのが楽しいです。また、知り合いと一緒に活動できるのも心強いですね。



サポーター
中村 博史 さん(左)
榎原 一夫 さん(右)

みんなが暮らしやすい町を

維持していくために

『ちょいサポ』事業を続けていくためには、もっと多くの方にこの活動を知ってもらい、「地域共生社会」を実現することが重要です。しかし、現在登録されているサポーターの高齢化などにより、活動できる内容や時間に制限が出てきており、将来的に事業の継続が難しくなる可能性があります。

こうした状況を踏まえ、「自分ができること・できる時間で、気軽にサポーターとして参加して欲しい」と事務局の浜谷さんは話します。

『ちょいサポ』は、困っている高齢者を支援して元気づけると同時に、サポーターにとっても交流の場となります。利用者もサポーターも、それぞれが助け合う「相互利益」の関係で成り立っていることが『ちょいサポ』の特徴だと言えます。

この仕組みが広がることで、支え合いの輪が広がるのが期待されます。

サポーター募集!

『ちょいサポ』のサポーターになりませんか?
さまざまな依頼があるので「自分にできるか心配・・・」という方も大丈夫です。まずはお気軽に連絡してください。

ちょいサポ事務局
電話 0547(56)1617

「ちょいサポ」を利用したい方!

『ちょいサポ』の利用相談は、本人、家族、ケアマネジャーさんなどからいただいています。利用を検討されている方も、事務局まで連絡してください。



サポーターの作業を見守る利用者

一人にしない取り組み

かわね来風の生活支援コーディネーター事業では、「ちょつくらランチ」という取り組みも行っています。送迎バスで飲食店に来店した参加者は、自分の好きなメニューに舌鼓を打ちながら、参加者との会話を楽しみます。

高齢になると外出する機会が減り、自宅に閉じこもってしまう方も多くなります。「ちょつくらランチ」は住民同士が顔を合わせ話をする時間をつくることで、孤立感を和らげ、一人にしない地域づくりを目指しています。



おしゃべりしながらおいしいランチ♪

住民がお互いに助け合う

「互助」の必要性

川根本町は、高齢者のみの世帯が全体の約4割となっています。『ちょいサポ』を開始した目的は「住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられるよう、地域全体で支え合う」仕組みの確立です。高齢者だけの世帯は今後さらに増えると予想されるなか、住民同士が支え合う取り組みはますます重要な事業となっています。

今回の取材を通して、小さな助け合いの行動を絶やさず続けていくことが、やがて大きな力となり地域に広がっていく可能性を感じました。地域の支え合いは『ちょいサポ』だけでなく、まちづくり全体においてもこれからも続けるべき大切な課題です。

