

わごころ通信

発行日：令和6年10月1日
発行元：尾鷲市社会福祉協議会
尾鷲市栄町5-5 TEL.22-3246
HP:<http://www.owasewel.com>
E-mail:info@owasewel.com

『わごころ通信』は、地域全体で生活を支える地域包括ケアの深化に向け、生活支援の体制をどのように整えていくか、この地域の取り組み状況や取り組み内容を生活支援コーディネーターの活動と併せて紹介しています。第11号では、好評につき開催地・参加者拡大中の「百寿雀サロン」と、住民ボランティアによる助け合いのしくみ「助っと」の活動についてのご紹介をします！

百寿雀サロン 盛り上がってます!!



釧路式麻雀『百寿雀』を活用したサロンの定期開催地区や参加者が拡大中です！以前にご紹介しました栄町、矢浜、三木里に続き、新たに九鬼と宮ノ上・座ノ下でも百寿雀サロンが定期開催されるようになりました！そして、尾鷲市内での参加登録者はついに100人を突破しました！（百寿雀の“百”です！）

各開催場所ではそれぞれ特色が出ていて、気楽にのんびりとやっているところもあれば、やる気満々真剣勝負でやっているところもあります。しかし、すべての開催場所で共通していることは、みなさん楽しそうにゲームに興じたり、周りの方とおしゃべりをしたりして、にぎやかな雰囲気ですらを過ごされているということです。

百寿雀サロンでは、百寿雀を楽しむ人、他の参加者たちに百寿雀を教える人、友達とおしゃべりする人など、過ごし方や役割は人それぞれ。誰でも気軽に楽しめる場になっています！



つながる場で健康寿命を延ばす

百寿雀サロンやふれあいサロンなど、地域でつながる場を持ち、役割を持って参加（社会参加）をしていくことで、やりがい生まれ、健康寿命を延ばす効果が期待できます。サロン以外にも、友達とお茶のみや外食、カラオケや趣味の活動など、様々なつながりの形があります。

私たち生活支援コーディネーターも、そんな地域のつながりを大切に、活動を後押しします！「こんなことをしてみたい」と考えている方は、ぜひお話を聞かせてください！



～暮らしの中のちょっとした困りごとを手伝うしくみ～

住民参加型生活応援事業

助っつと活動紹介！



地域のためにこんなことをやっています。

住民参加型生活応援事業『助っつと』は、暮らしの中のちょっとした困りごとに対して、「手伝うよ！」という思いを持ったボランティアさんと、困りごとを抱えている人をつなぐしくみです。今回はボランティアさん（助っつとさん）の活動について、ご紹介したいと思います。



『助っつと』の活動は、「足腰が痛くて買い物に行けない」や「ゴミの集積所が遠くて持っていくことが難しい」といった、“暮らしの中のちょっとした困りごと”のお手伝いです。“自分にできることを無理しない範囲でやる”をモットーに、少しの空いた時間や、自分のゴミ出し・買い物のついでなどに活動しています。都合が付かないときは、他のボランティアさんや社協がサポートするので、負担が少なく続けられます。また、困っている人と、ボランティアさんの立場は対等です。頼まれたことを受けるかど

うかはボランティアさん自身で決めることができます。

活動を終わると、ボランティアさんへお礼のチケットと一緒に「助かったよ、ありがとう。」という感謝の気持ちが贈られ、やりがいにもつながります。

高齢化が進むこの地域で、『助っつと』の活動の必要性は今後も高まっていくと考えられます。「こんなことならできるかも」、「何か手伝えることがあれば」という方や、地域で困っている人になりたい方、空いた時間で何かしたいと思っている方、一緒にやってみませんか？



例えばこんなこと ～活動例～



買い物

買う物のメモとお金を預かり、お店で買い物をして本人に届ける買い物代行（おつかい）です。

町のゴミ出しの日の朝などに、利用会員の家を訪れゴミを回収し、自分の家のゴミと一緒にゴミ出し場所まで出しに行きます。



ゴミ出し

・・・わごころ通信に関するお問合せは・・・

担当：尾鷲市社会福祉協議会 地域福祉課 総務・福祉係 TEL22-3246 まで