

わごころ通信

発行日：令和8年3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14号では、令和7年度 わがらの町の暮らしささえ合い塾の報告と、試験実施が始まったサロン等へのボランティア送迎についての紹介をします！

令和7年度

わがらの町の“暮らし”ささえ合い

塾



住み慣れたこの地域でいつまでも元気で暮らしていくために、暮らしの中の困りごとに対してどんなことができるかなどを考える機会として、『わがらの町の“暮らし”ささえ合い塾』を開催しました。全3回の講座を開催し、延べ55名の方がご参加されました。講座では、私たちの身の回りの生活環境や公的制度のことなどを解説したり、尾鷲市内で支え合い活動をしている方たちや全国での支え合い活動の取り組み事例を紹介したりしながら、出来そうなこと・出来なさそうなことを一緒に考えました。

第1回 公的な支援のスキマとささえ合い

第1回の講座では、介護保険制度をはじめとした公的な支援の解説をしたうえで、それだけでは解決することが難しい様々な困りごと（スキマの困りごと）があること、そしてそのために地域によるささえ合いが重要なことを知っていただきました。話し合いの時間では、皆さんの身の回りで「今こんなことが困っている」や「今後こんなことが困りそう」といった、たくさんの意見や思いをいただきました。



第2回 尾鷲市内におけるささえ合い活動を紹介！

第2回の講座では、生活の困りごとをささえ合いによって解決するしくみである『助っと』と、マイクロバスを使った買い物支援のしくみである『いこらい』について紹介し、実際に『助っと』のボランティアとして活動されている方の体験談を聞かせていただきました。参加された皆さんからは「こういうしくみは必要」、「良いしくみだと思います」と、ささえ合いのしくみの必要性について多くの共感を得ることができました。



第3回 尾鷲市内におけるささえ合い活動を紹介！

第3回の講座では、“ゴミ出し”、“買い物”と並んで多く挙がる困りごとである“移動手段の確保”を取り上げ、法律上の位置づけや実施するために必要なことなどを話しました。また、全国の活動事例も見ながら、ささえ合いによる移動支援について、皆さんの意見も聞かせていただきました。



助っとのしくみを活用した送迎のしくみを模索中



前号（第13号）では、『わごころ会議』でささえ合いによる移動支援を話し合っていることをお伝えしましたが、その後、「まずは出来そうなことから」やってみようということで、有志のボランティアを募り、『こもればいカフェ』のボランティア送迎を試験的に開始しました。このボランティア送迎は、『助っと』のしくみを活用しており、ゴミ出しや買い物と同じように、ありがとうチケットでお礼のやり取りが行われます。また、送迎に使用する自家用車には、ボランティア用の自動車保険もかけて、もしもの時にも備えています。今は手探り状態で模索しているところですが、今後しくみとして形になるよう展開していきたいと考えています。そのためにも、運転ボランティアとしてのご協力を募っています。

「やってみようかな」という方や、「話だけでも聞いてみようかな」という方は、ぜひ一度ご連絡ください！

運転
ボランティア
募集!!



『助っと』のしくみを活用したボランティア送迎



こもればいカフェ



ボランティア用自動車保険



ありがとうチケット

今年度の振り返り

これまで尾鷲市内で住民の皆さんと、“暮らしの中の困りごと”について話し合いをしてきた中で、多く挙がるものは“ゴミ出し”、“買い物”、そして“移動手段”でした。“ゴミ出し”、“買い物”については、『助っと』や『いこらい』といったしくみを立ち上げ、アプローチをしてきました。令和7年度は、“移動支援”について、さらに踏み込んだ話し合いや具体的な方法も検討しながら、「どんなことができるか」を皆さんと一緒に考え、形になるように模索してきました。「まずは出来そうなことから」を合言葉に、ボランティアの皆さんとも協議を続けながら、ささえ合いのしくみを一步一步前に進めていきたいと思っております！

生活支援コーディネーター



山本

内山