



生活支援コーディネーターは生活上の「困った」や「社会貢献したい」方の相談に応じています。住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、お手伝いする仕事です。

お問い合わせは、  
高槻市社会福祉協議会まで

TEL：072-668-6680  
FAX：072-661-4901



## あなたも高齢者を支える一人になりませんか？

皆さん、「生活支援サポーター」はご存知でしょうか。生活支援サポーターは高齢者の生活のちょっとした困りごとをお手伝いするボランティアのことです。

外出時の同行や買い物代行、掃除のお手伝い等が活動内容です。平成23年度から始まり、高槻市社会福祉協議会が事務局です。

「ボランティア活動に興味はあるけど、何から始めたら良いのかわからない」という方、生活支援サポーター養成講座を受けてみてはどうでしょうか？

今回は実際の活動の様子やサポーターさんの思い等を紹介させていただきます。



外出同行の様子（左）  
掃除機かけの様子（下）



## もっと知りたい！「生活支援サポーター」について

Q.生活支援サポーターになるにはどうすれば良いの？

A.毎年実施している養成講座を受講して登録する必要があります。登録するかしないか、受講後に決めることができるので、お気軽にご参加下さい。

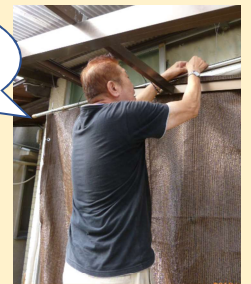
Q.サポーターに年齢制限や条件はあるの？

A.年齢制限はありません。高槻市在住であることが条件です。

Q.活動の依頼の流れは？

A.生活支援サポーターの事務局が依頼者のお宅に面談に伺います。詳細を確認した後に、内容に沿って生活支援サポーターに活動を依頼します。また活動1時間以内につき1ポイントが付与されます。（ポイントが貯まると商品券と交換ができます。）

男性のサポーターも活躍中！



今年度の生活支援サポーター養成講座（高槻市介護予防生活支援サービス従事者研修と同時開催）

第1回 11月26日（火）・12月3日（火）・12月12日（木）

第2回 1月31日（金）・2月6日（木）・2月13日（木）

時間：10時～15時（ただし各最終日は10時～17時）

場所：愛仁会ふれあい広場（愛仁会リハビリテーション病院3階）

※申し込み順30人。無料です。第1回の申し込みは11月5日（火）から電話で受け付けます。（申し込み先：072-674-7494）



養成講座を受講した方には、生活支援サポーター以外の地域での活動先の紹介も行っています。見学や体験が可能な活動先もあるので、一緒に地域での活動を考えてみませんか？

# 活躍できる場を広げよう！ ～サポ☆ダン結成～

サポ☆ダンとは、近年依頼が増えつつある「大型可燃ゴミの運び出し」等の  
力仕事に対応できる生活支援サポーターを集め結成したグループのことで  
す。男性はもちろん力仕事に自信がある女性も参加されています。  
(令和元年7月現在 14人)



サポ☆ダンの活動中  
(運び出しの様子)

※サポ☆ダンはあくまでもボランティアで結成されたグループです。  
活動内容はボランティアで可能な範囲に限定しています。

生活支援コーディネーターも  
お邪魔しました

## 令和元年6月 サポ☆ダン決起集会

今回決起集会に参加したのは男性8人。皆さん最初は緊張している様子でしたが、自己紹介を始めると徐々に場が和み始め、お互いに質問し合いながら、会話が弾んでいる様子でした。決起集会に参加した理由の中に「色んな情報を得たいと思っていたから参加した」という意見もあり、決起集会で横のつながりが出来ることに期待されているようでした。更に「もうすぐ仕事を引退するから、自分が出来る活動が他にもあればやってみたい」という意見も出たので、地域の活動先の提案を生活支援コーディネーターからさせて頂きました。



皆さんで記念写真

生活支援コーディネーターとして・・・

仲間と一緒に活動をしながらか交流を深めることで、得るものがあることこそ、ボランティア活動の魅力の一つではないかと思います。生活支援サポーター、そしてサポ☆ダンを通じて、ボランティア活動に興味を持ってもらい、積極的に地域で活動をしてもらえるきっかけになれば・・・と思います。

地域で「担い手」として活動できるきっかけ作りのために、今後も生活支援サポーターの活動啓発やサポーターさんへのアドバイスも行っていきます。

## ～サポ☆ダンに加入した山口育男さんより～



母親が車椅子生活を余儀なくされたことがきっかけで、勉強のために生活支援サポーター養成講座を受講しました。サポーター登録をして今年で6年目です。自分にとってボランティアをする意味とは、誰かに「劳いの言葉」を頂くのではなく、自分自身の行動や言動に充実感、達成感を得ることだと思っています。サポ☆ダンも自分自身のために参加しました。

山口さんはサポ☆ダンの決起集会で他の参加者に、「最初は生活支援サポーターの活動が少なくモチベーションが下がっていた」ことをお話されました。しかし「待つだけでは何もこない、行動しよう」とご自身で他のボランティア活動に参加されたそうです。生活支援サポーターの活動は徐々に増え始めたそうですよ。ご自身の経験を通して、「一つ一つの活動に意味があると考えている」とサポ☆ダンのメンバーにアドバイスをする姿も見られました。

現在の活動を聞くと、PTA活動に参加したり、研修会に積極的に参加されて、学びを深めているそうです。またご自身が住んでいる地域で「助け合いの仕組み作りをしたい！」という思いから、ボランティアグループ立ち上げに興味を持っておられるようです。現在生活支援コーディネーターと一緒に実際に活動をされる方の話を聞きに行ったり、立ち上げに向けて行動されています。山口さんがご自身の経験を元に、新たな活動を立ち上げたいと思って頂けて嬉しいです。

(生活支援コーディネーター 足立)



生活支援コーディネーターは山口さんのように「何かやってみたい」という方のお手伝いをしています。まずはお気軽にお問合せ下さい。一緒に考えていきましょう！