



生活支援コーディネーターは生活上の「困ったこと」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、お手伝いをする仕事です。

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



何か始めてみようかな…と思う方へ

## 皆さんの「やる気」や「出来ること」を応援します！

「何か活動をしたい！」と思った時のきっかけは何でしょうか。健康のため、勉強のため、キャリアアップのため…皆さんそれぞれに違った動機があるかと思います。

では、始めた活動を継続させるためには何が必要でしょうか。自分自身のモチベーションはもちろんのこと活動先との相性、そして「自分が受け入れてもらえている」と感じるような活動先の環境も必要です。満足感ややりがい、達成感等…得る物があると良いですね。

生活支援コーディネーターは担い手になりたい方、担い手を受け入れる側双方の調整を行い、実際の活動に繋げたり、活動が継続できるようにお手伝いをしています。

今回はボランティアと一緒に楽しく活動できるように工夫をしている「友遊サロン」にお話を聞いてきました



裏面へ



生活上の困り事は

ちょっとした

## お気軽にご相談ください ～生活の困りごとお助けガイド～

高槻市生活支援ネットワーク協議会（※）で、生活支援サービスを提供している事業所を掲載した冊子「生活のちょっとした困りごとお助けガイド」を作成しました。

サービス内容は事業所によって異なります。衣替え・庭の草引き・ごみ出し・外出時の付き添い等、様々です。介護保険サービス以外のサービスを提供している事業所を掲載しているため、介護保険の認定がおりていなくても利用可能です。（ただし利用する事業所により費用が発生します）また事業所によっては高齢者だけでなく、障がい者や子育て世代も対象となっています。生活の身の回りのことでお困りの際は、お気軽に生活支援コーディネーターまでお問合せ下さい。

お助けガイドは市役所、地域包括支援センター、社会福祉協議会等に置いてあります。市のホームページにも掲載されていますので、是非ご覧下さい。  
（キーワード検索で「お助けガイド」を検索）

※高槻市生活支援ネットワーク協議会とは…  
高齢者の生活支援を行う団体間で情報共有及び連携・協働するための会議です。  
生活支援コーディネーターが運営に携わっています。



# みんなで作る地域交流の場

## 友遊サロン

毎月第3水曜日の10:00~11:30に日吉台小学校近くの「しんわ会館」で行われているカフェです。「地域の方のふれあいの居場所づくり」を目的に活動されています。また落語、バンド演奏等の季節に合わせた催し物を行っています。運営されているのは、日吉台地区の現民生委員児童委員と元民生委員児童委員の方々です。



## 生活支援コーディネーター中村がお邪魔しました！

11月某日。訪問した日は「サクラアンサンブル」というボランティアグループの皆さんが篠笛の演奏を披露されていました。昔懐かしい曲に参加されている方々はゆったりとした時間を過ごされていました。ちなみに演奏されている方の中には、普段カフェを利用されている方もおられるそうです。

実際に運営されている内丸さんと、演奏を披露されていた「サクラアンサンブル」さんに、友遊サロンでの活動への思いを聞くことが出来ました。

### 運営されている内丸さんより

民生委員児童委員の活動の中で「一人で寂しく過ごされている方が気軽に立ち寄れる場所を作りたい」「地域の高齢者が交流できる場所を作りたい」と感じたことがきっかけで、友遊サロンを始めました。参加されている方が楽しんでいる姿を見ることが私たちの活動の原動力になっています。サロンに参加している方が、出来ることや趣味等を披露する場になればと思っています。



ボランティアグループ「サクラアンサンブル」さんより  
以前より内丸さんと知り合いで、自分たちが演奏できる場を探していると相談したことがきっかけで活動をしています。発表をする場があるのは有難いですし、練習をする励みになります。演奏している自分たちが逆に元気をもらっています。友遊サロンはいつも和気あいあいとして、誰でも参加しやすい環境が良いと思います。

参加されている方からは「こういう場で知らない人と話ができることが嬉しいです」「もっと早くに知りたかった」という声があり、皆さん積極的に友遊サロンに参加されていました。

お話を聞く中で、住民やボランティアの得意なことや好きなこと、「何かしたい」という気持ちを大事にしており、一緒に場を盛り上げ、お互いに受け入れ合っていることが、活動の工夫だと感じました。友遊サロンは、運営をする人も参加者もボランティアもお互いに楽しめるような活動をされていました。



篠笛の演奏は「ふるさと」「上を向いて歩こう」等、皆さんお馴染みの曲でした

生活支援コーディネーターとしても、お互いに活動を楽しめるような双方の調整を行っていかうと改めて思いました。「何か活動をしてみたい」「担い手を求めている」等あれば、まずはお気軽にご相談下さい。

良いお年をお迎え下さい



「何かやってみてみたいけど、不安を感じる…」という方も、まずはお茶を飲みに参加する所から始めてみてはいかがでしょうか。何かやりたいことが見つかるかもしれませんね。