

# ちょこっとサポート 便り

「困ったときはお互いさま」できることは住民同士でお手伝い



ちょいサポくん

Vol.2

令和4年10月号

会員数

(令和4年9月末現在)

支援会員 53人

依頼会員 46人

支援を通して地域のつながり

ちょこっとサポートで地域デビュー

住民の生活スタイルは十人十色。求められる支援も様々ですが、住民同士だから気軽に、柔軟にできることがあります。

事業開始から1年が経ち延べ274件の支援が行われました。

毎月の活動報告には、病気治療中の依頼者の体調の変化を気遣う様子や、「ご近所のサポートから地域デビューにつながりました」などの感想が届きます。

支援を通した人の交流、お互い様のつながりが育まれています。

ちょこっとサポート支援会員

交流会を実施しました

前半は、生活支援の中で出会う虚弱な方の状況を知るため、フレイル状態や予防に必要なこと(栄養・運動・社会参加)、サポートの中で相手を気遣うポイントなどについて講演がありました。

後半はグループワークで、支援に関する不安なことを出し合い、「ちょことの範囲を超えた依頼にどう応えるの?」「ニーズからできること考えたい」などの意見が聞かれました。

支援の不安は、事前に詳細を聞き取ることで軽くできると思いますので、これからも、交流会

## 1年間に支援できしたこと、件数

令和3年10月～令和4年9月

依頼内容	ゴミ出し	介護予防体操	掃除	除草	花の水やり	資源出し	買い物代行	窓ふき	家具の移動	その他	合計
件数	109	49	39	36	10	10	6	4	2	9	274

その他：灯油缶の移動、庭の花の苗植え、水道の蛇口修理、スマホの指導



日にち：8月8日(月)

テーマ：「フレイルってなあに？」予防を考える

講 師：荒木智子さん (N)だいこんの花理事長

を続けていきます。学習テーマも募集しますので、事務局までご連絡ください。ゆいの会 ☎ 32-5906



参加者16人 後半3グループに分かれて話し合い

## ちょこっとサポート 生活支援のひとコマ

### 自宅で体操！毎日の暮らしが豊かに



Hさん(左)いきいき体操の様子

Hさんは、新型コロナウィルスの影響で月1回のサロンを自粛され、外出の頻度が減ったため、歩くことが不自由になってしまいました。ちょこっとサポート事業で月4～5回自宅で健康体操の指導を受けられることになり、半年以上継続的に利用されています。現在は表情も明るくなり、45分の指導も続けて受けられるようになりました。

### 猫飼いさんつながりができました

Tさんは、病気で亡くなった娘さんの愛猫と暮らしています。猫のトイレ砂を捨てる袋が重くて運べないと相談があり、ゴミ出しとして30分週2回支援に入ります。余った時間は、部屋の片づけや猫の爪切りなどをしながら猫友談義で花を咲かせ、8か月が過ぎました。



Tさん (左) ある日の猫友談義の様子

(支援会員 Iさん感想) お互い楽しい時間を過ごせるよう、できれば有益な情報交換を、と考えて活動しています。T様の元気の素、猫ちゃん達にも仲良くしてもらっています。教えていただくことが多いです。良い関係を保ち、お手伝いが続けられるよう頑張ります。

### ■日常生活のちょっとした困りごと

#### こんなお手伝いができます

- ゴミ出し／資源出し
- 掃除／窓ふき／買い物代行
- 草取り、花壇の手入れ
- 介護予防体操／家具の移動
- 洗濯／季節の衣替え／裁縫
- 電球の交換／話し相手
- 役所関係書類のアドバイス
- 電化製品のアドバイス
- 部屋の模様替えの手伝い
- お墓の掃除／手紙の代筆 など

まずはご相談ください！

### 支援会員・依頼会員募集中！

登録制：登録料、年会費は不要

月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時

知多市内(支援会員の移動できる範囲)

金額 1時間500円(30分300円)

※支援者が車を使用する場合は燃料費100円

#### ■支援会員の登録時に事前研修を受講していただきます。

研修会 日にち 毎月第4月曜日

時 間 10時～11時

場 所 ゆいの会

内 容 仕組みの説明、注意事項

申込み・問合せ ゆいの会 ☎32-5906



発行:認定特定非営利活動法人ゆいの会

知多市新知字西屋敷22番地2

電話番号: (0562) 32-5906 FAX: (0562) 32-5984

E-mail: yuinokai-seikatu@sage.ocn.ne.jp



ホームページ URL