

# ちょこっとサポート 便り

「困ったときはお互い様」できることは住民同士でお手伝い



ちょいサボくん

ちょこっとのお手伝い

できることはいろいろあります

事業開始からもうすぐ3年が経ちます。令和5年度の活動実績は延べ674件(図表1参照)。

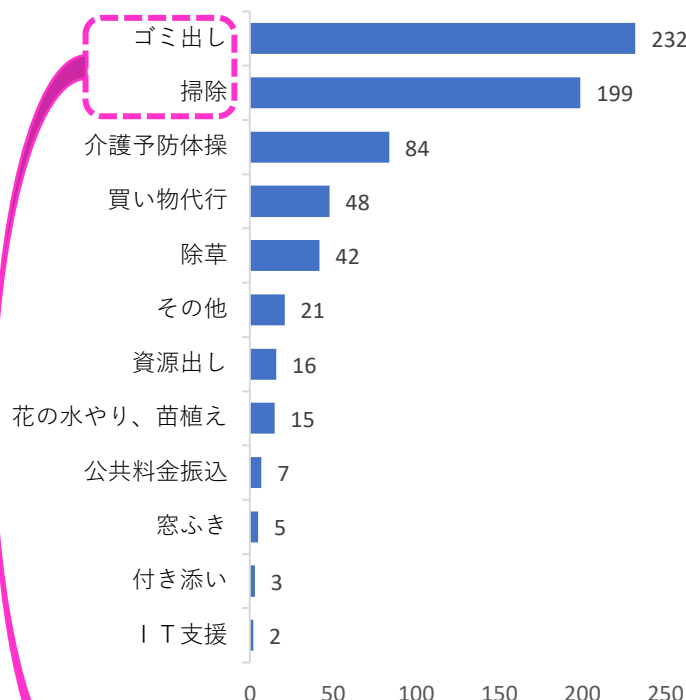
相談の入り口は、会員からの口コミが中心ですが、最近では高齢者相談支援センターの紹介も増えています。

日常生活の困りごとは多種多様で「こんなこと頼めるのかな」と半信半疑に相談されます。「カーテンの取付け」「座椅子の高さ調節」「ペットホテルまでのペットの送迎」「ゴミ収集所の掃除当番代行」など、殆ど30分以内の簡単な支援ですが依頼者からは大変感謝されています。

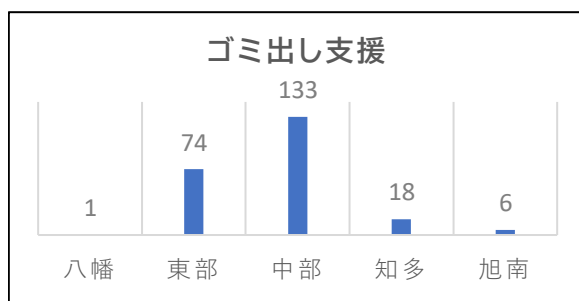
遠くの家族やご近所に遠慮して頼めなかったことが、敷居を低くして頼みやすい仕組みになっているので依頼会員は徐々に増えてきています。

元気な時から気軽に頼める「おたがいさま」が当たり前の地域になってほしいと願っています。(五十嵐)

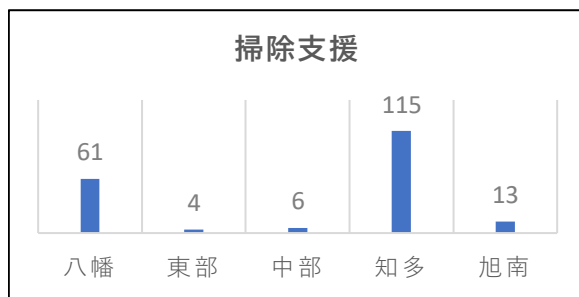
図表1●令和5年度依頼項目別件数(合計674件)



●地区別(中学校区別)件数



年間を通して週1~2回の支援が継続されています。



月1~2回のお風呂掃除のご依頼が入っています。

## 見守り支援につながる「話し相手」

令和6年版高齢社会白書※の中で、

高齢者が人とコミュニケーションをとる頻度の調査結果では、「人と毎日話す」と答えた高齢者は72.5%。5年前に行われた前回調査の90.2%から大幅に減っています。

1人暮らしの高齢者に限ってみると、「人と毎日話す」としたのは38.9%。およそ3割の29.7%が1週間に1回以下で、14.7%は「週に1回未満・ほとんどしない」でした。

ちょこっとサポートの話し相手の依頼は0件ですが、活動報告の中で自然に話し相手になっている様子が伺えます。

※高齢者の住宅と生活環境をめぐる動向について  
「高齢社会に関する意識調査より」

## 支援会員の感想

### 隙間の時間で地域へ恩返し

75歳になった今、体力や気力が減ってきたと自覚する自分ですが健康ボウリング大会やシルバー人材センターの仕事などに、まだまだ出来ると信じて頑張っています。

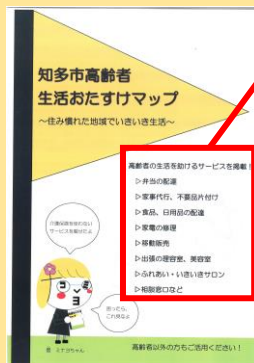


地域への貢献や恩返しをしたい 半田コロナキャットボールにてと考えていたところ、ちょこっとサポート支援の話を聞いて直ぐに支援会員に応募しました。

「隙間の時間で助け合い」は、自分にピッタリだと思います。年末の窓ふき、電球の取替え、草取り、ゴミ出し、枝切り、お風呂場のコーティング、インターホンの修理などをやらせていただきました。

依頼者から、「本当にありがとうございます」の言葉をいただき、人生が楽しくなり、やりがいが出てきます。(S・Mさん)

### 知多市高齢者生活おたすけマップ



#### 掲載内容

- ・弁当の配達
- ・家事代行不要品片付け
- ・食品、日用品
- ・家電の修理
- ・移動販売
- ・出張の理容室、美容室
- ・ふれあい・いきいきサロン
- ・相談窓口など

令和5年3月発行

日常生活上の困りごとを解決する情報やサロンなど通いの場の情報を掲載しています。

問合せ：福祉子ども部 長寿課

☎0562-36-2652

～マップが必要な方はゆいの会にも

数冊ありますのでお声掛けください。～

### 8月2日(金) 支援会員交流会を開催しました

医療や介護の支援とは違い、ちょこっとサポートでは生死にかかわる緊急時に遭遇することはありませんが、災害時への備え、平常時に起こる事故に対する応急手当などの講習を実施しました。

内容：心肺蘇生法、AEDの使い方、熱中症の応急処置、のどに食べ物が詰まったときの対処法

今回、知多市の「知って得する出前講座」を利用して学習の場を設けることができました。講座は、10人以上のグループの集会・学習会として市に講師派遣の依頼ができます。(出前講座申込み先：知多市生涯学習スポーツ課

☎0562-31-0383)

#### 皆さんの感想

- ・繰り返し実習できたので身につきました。
- ・心臓マッサージはかなり力が必要。久しぶりに正確な位置の確認ができてよかった。



胸骨圧迫の実技指導。消防士さんのあと参加者全員で体験しました。

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2番地2

電話番号：(0562)32-5906 F A X：(0562)32-5984

E-mail: [yuinokai-seikatu@sage.ocn.ne.jp](mailto:yuinokai-seikatu@sage.ocn.ne.jp)



ホームページURL