

令和2年度 住民参加型在宅福祉サービス団体

活動状況報告書

山梨県社会福祉協議会

(令和3年3月)

## 目次

### 住民参加型在宅福祉サービス団体全国連絡会登録団体

- 1 生活協同組合パルシステム山梨
- 2 山梨県肢体不自由児協会
- 3 味彩の会
- 4 甲府・食事サービスをすすめる会
- 5 甲府健康友の会
- 6 NPO 法人ワーカーズコープおてっと
- 7 NPO 法人ワーカーズコープてつなぎ北杜
- 8 都留市社会福祉協議会 ささえあい・ホットサービス都留
- 9 NPO 法人地域ささえあい虹の会
- 10 中央市社会福祉協議会 中央市住民参加型有償在宅福祉サービス
- 11 道志村社会福祉協議会 暮らしのささえあい・どうし
- 12 NPO 法人ゆいまる

### その他 住民参加型在宅福祉サービス実施団体(市町村社会福祉協議会)

- 13 市川三郷町社会福祉協議会 こまりごと手つだい隊
- 14 富士川町社会福祉協議会 生活支援サポーター
- 15 昭和町社会福祉協議会 昭和町住民参加型有償ボランティア
- 16 南アルプス市社会福祉協議会 ふくし生活支援サービス

※広報物(ちらし等)の写真、色味等について、印刷の関係で一部不鮮明になっております。  
ご了承頂けますようお願い致します。

# 令和2年度 住民参加型在宅福祉サービス団体 活動状況報告書

【団体名：生活協同組合 パルシステム山梨】

記入者氏名（ 土屋 洋子 ）

1. 登録者数（令和3年1月末現在の状況）	
依頼会員（サービスを受ける側）	208 名
協力会員（サービスを提供する側）	54 名
団体運営者	1 名（担当事務局）
2. 活動実績（令和3年1月末現在の状況）	
延べ	1,461 回
3. 令和2年度の活動内容について	
(1) 活動日・時間	
活動日（曜日）	月曜～金曜
活動時間	9：00～18：00
(2) 活動内容（ <input checked="" type="checkbox"/> ）	
<input checked="" type="checkbox"/> 掃除 <input checked="" type="checkbox"/> 洗濯 <input checked="" type="checkbox"/> 食事提供 <input checked="" type="checkbox"/> 片付け <input type="checkbox"/> 庭の手入れ	
<input checked="" type="checkbox"/> 買い物 <input type="checkbox"/> 学習支援 <input type="checkbox"/> 外出支援 <input type="checkbox"/> 居場所提供 <input checked="" type="checkbox"/> 病院付き添い <small>（身体には触れない）</small>	
<input type="checkbox"/> その他（	）
(3) 利用対象（ <input checked="" type="checkbox"/> ）	
<input checked="" type="checkbox"/> 高齢者 <input checked="" type="checkbox"/> 子育て世代 <input checked="" type="checkbox"/> 障がい者 <input checked="" type="checkbox"/> 保育	
<input checked="" type="checkbox"/> その他（	）
4. コロナ禍での活動について	
(1) 苦労した点	
極力、人との接触を避ける、という組織方針の中、家事支援を継続させるためのルール作りや管理。活動後の報告を徹底させる等	

(2) 活動を維持するために工夫した点や新たな取り組み

家事支援独自のチェックリストを作成。活動に入る度に、相互の体調確認をしっかりと行い、活動終了後には毎回チェックリストの報告を行うという内容。  
これまでやっていなかった取り組みを徹底するというのは難しい点もあり、「活動を止めないための協力をお願い」ということで繰り返し、繰り返し定着までの呼びかけを行いました。

(3) 令和3年度への課題

引き続きのコロナ対策。活動を介した感染拡大が絶対に起きないように、利用者、活動者両者への継続した働きかけを行う。

(4) その他（情報提供事項がありましたら、ご記入ください）

家事支援と合わせ、「見守り」にも力を入れています。特に高齢者独居の利用者の体調や様子は訪問時確認し、いつもと違うようであれば、活動者から事務局に連絡が入ります。  
事務局の判断で、登録の緊急連絡先に、連絡を入れる等の対応をしています。

5. 添付資料について（広報物・写真等の内容説明・紹介）【添付資料☑：有・無】

くらしサポート(家事支援)のチラシとマグネット

パルシステム山梨



# くらしサポート



日常生活の「ちょっとこまった」

「ちょっとたすけてほしい」という時にご相談ください

「困った時はお互いさま」を合い言葉に

組合員さんが暮らしのお手伝いをします



掃除／洗濯／片付け／食事づくり  
買物／託児／薬の引取／話し相手 など



産前・産後で  
家事が大変

ぜひ頼ってください！  
くらしサポートは  
たすけあい精神が  
モットーです



離れて暮らす  
高齢の親が心配

離れて住んでいて  
体が不自由になった親を  
助けてあげられない・・・  
おまかせください！  
あなたの代わりに  
サポートします  
※サポートを受けるには  
組合員登録が必要です



高齢で  
家事が大変

掃除、洗濯、食事作りなど  
日常生活における  
家事全般おまかせください  
薬の引取りもできます



ケガや療養中で  
料理ができない

スーパー等へのお買い物から  
食事作りまで行えます  
もちろん家族人数分に  
合わせて準備できます

くらしに  
ゆとりが欲しい

仕事に育児に家事で  
毎日がいっぱいいっぱい！  
少しでもいいから  
自分の時間が欲しい！  
そんな方にもぜひ利用を  
おすすめしたいです

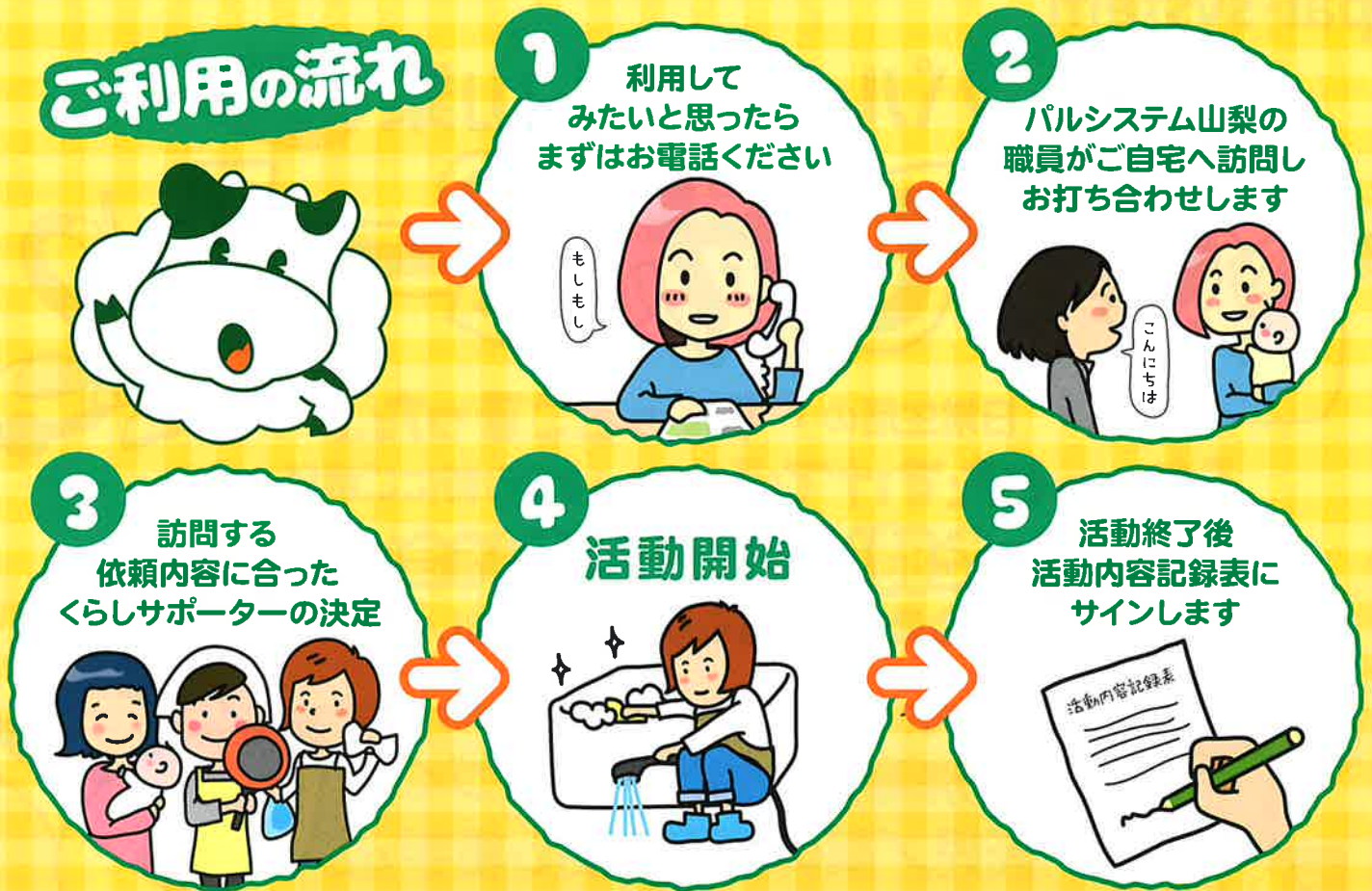
お部屋が  
片付けられない

片付けが苦手だったり  
体が不自由で大変という方  
お片づけはご依頼の多い  
サポートのひとつです



※くらしサポートは、組合員さん同士のたすけあい活動です。全ての活動において専門の方がサポートを行うわけではございません。  
※内容によってはお受けできない場合もございますので、まずはご相談ください。

## ご利用の流れ



※活動開始時と活動終了時に在宅して頂ければ活動中は外出OKです

### 基本料金

1時間1,265円税込～<sup>+</sup>交通費50円～

パック料金 1回2時間で月2日以上利用される場合は2時間2,420円税込～

### 利用日・時間

月曜日～金曜日 ※祝日も可能  
朝9:00～夕方6:00

※土曜日・日曜日・お盆・年末年始はお休みとなります

### 料金例

上の子が保育園児、下の子が生まれたばかりで  
お家のお掃除が行き届かない！  
1週間に1回1時間、お掃除をお願いしたいわ

1ヶ月の利用料金 1,265円税込×4時間=5,060円税込+交通費



- ✓ 利用の対象は組合員です。組合員ではないご利用の場合、組合員登録が必要となります。
- ✓ 入会金や年会費等はありません。※組合員登録には、生協への出資金が必要となります。
- ✓ お支払いは、登録口座からの引き落としになります。

## お問い合わせ・お申し込み

くらしサポート  
事業推進室

055-243-6342

月曜日～金曜日/9:00～17:00 ✉ kurashi-support@pal.or.jp

お気軽に  
ご連絡  
ください



くらしの“ちょっと困った”  
をお助けします!

掃除

食事づくり

買い物

その他



家事全般からお話し相手までサポート致します。

☎055-243-6342

【お気軽にお問合せください】月～金曜 9:00～17:30

pal\*system パルシステム山梨「くらしサポート」

緊急連絡先

令和2年度 住民参加型在宅福祉サービス団体 活動状況報告書

【団体名： 山梨県肢体不自由児協会】

記入者氏名（清水 祐子）

1. 登録者数（令和3年1月末現在の状況）	
依頼会員（サービスを受ける側）	38名
協力会員（サービスを提供する側）	37名
団体運営者	名
2. 活動実績（令和3年1月末現在の状況）	
延べ	379回
3. 令和2年度の活動内容について	
(1) 活動日・時間	
活動日（曜日）	依頼会員の要望に沿っているので固定ではない
活動時間	//
(2) 活動内容（ <input checked="" type="checkbox"/> ）	
<input type="checkbox"/> 掃除 <input type="checkbox"/> 洗濯 <input type="checkbox"/> 食事提供 <input type="checkbox"/> 片付け <input type="checkbox"/> 庭の手入れ <input type="checkbox"/> 買い物 <input checked="" type="checkbox"/> 学習支援 <input type="checkbox"/> 外出支援 <input type="checkbox"/> 居場所提供 <input type="checkbox"/> 病院付き添い <input checked="" type="checkbox"/> その他（遊び相手、話し相手など）	
(3) 利用対象（ <input checked="" type="checkbox"/> ）	
<input type="checkbox"/> 高齢者 <input type="checkbox"/> 子育て世代 <input checked="" type="checkbox"/> 障がい者 <input type="checkbox"/> 保育 <input type="checkbox"/> その他（	
4. コロナ禍での活動について	
(1) 苦労した点	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・依頼会員からの依頼が例年より減ってしまった</li> <li>・協力会員のレベル向上のための研修会が行えなかった</li> <li>・例年同様のイベントが開催できなかった</li> <li>・新規協力会員（主に学生）の募集案内が周知できなかった</li> </ul>	



(2) 活動を維持するために工夫した点や新たな取り組み

イベント内容の見直しや縮小しての開催を検討している

(3) 令和3年度への課題

学生の協力会員の確保

(4) その他（情報提供事項がありましたら、ご記入ください）

5. 添付資料について（広報物・写真等の内容説明・紹介）【添付資料有・無】



(調理ボランティア)

- 手の消毒、検温、体調管理、衛生面に注意を払うなど今まで以上に徹底する
- 一つの作業が終わるごとに手袋は替える

(2) 活動を維持するために工夫した点や新たな取り組み

弁当は衛生面を考え、予算をとり使い捨て容器の弁当箱に替えた。

(3) 令和3年度への課題

ここ数年、配食サービス利用者に認知症の方が増えている。弁当はその日のうちに食べきるように繰り返し言い続けているが、理解できない方がいる。弁当を食べきらず翌日に食べる方もいる可能性もあるため、食中毒などを起こす危険があり、体調を崩した折、コロナウイルス感染もあり得るのでそれが今後課題になる。

(4) その他 (情報提供事項がありましたら、ご記入ください)

5. 添付資料について (広報物・写真等の内容説明・紹介) 【添付資料☑: □有・□無】



(2) 活動を維持するために工夫した点や新たな取り組み

手洗い、消毒の徹底を心がけ、調理室の換気、事務所の入室制限をしました。今までは配食者が話を  
する時間（サロンの）がありましたが、時間をずらしてお弁当を取りにきてもらうようにしました。

(3) 令和3年度への課題

令和2年は行事が何もできませんでした。コミュニケーションがとれないのが困っています。

(4) その他（情報提供事項がありましたら、ご記入ください）

5. 添付資料について（広報物・写真等の内容説明・紹介）【添付資料☑：☑有・☐無】

広報誌「大根の花」だより



# 大根の花 No. 75

## だより

甲府・食事サービスをすすめる会 2021年2月10日発行  
 甲府市宝2丁目8-19 TEL 055-233-3083  
<http://www9.plala.or.jp/kofu-shokujisabi/>

### ▼この活動をこれからも 続けていくために▲

栄養士として二十余年にわたって活動して下さっていた猪股藤江さんが「今年度まで」と申し出られたのは昨年夏のことでした。長く学校給食に携わり、定年退職後直ちに当会の活動に加わって下さいました。他の調理ボランティアの方々もベテランが多いのですが、食材の調達、野菜の切り方、味つけなど、猪股さんに確認していただく心安心でした。昆布と鰹節でだしを取ることから始まって、当会のおいしいお弁当の形はこの間に形作られたと思います。八十歳を過ぎてご家族から「もう辞めるように」と再三言われながらも続けて下さっていた猪股さん！本当に有難うございました。

当会の活動は、今年5月で29年目に入ります。この会を立ち上げた時のメンバーも、亡くなった方、齢をとって今は利用者となり、その立場から助言して



運営委員（ケーキの前で）

下さる方もいらつしやいます。この活動をこれからもずっと続けていく為にどうすればよいか。毎月行われる運営委員会では、何回にも亘って話し合っています。ボランティア・運営委員の高齢化、運転への不安、若いボランティア発掘の難しさなどが課題です。配食拠点を以前のようにふやして、歩きで配食できるようにしては？との意見もあります。又若いボランティアの発掘は、子育て中や有職の方が多い現状を考えると難しいことです。

私達の会はボランティア団体ではありませんが、例えば調理について、3人位有償の方をお願いするのはどうかという案も出ています。

財政面では、お弁当は一食五百円です。市の委託を離れ、ボランティア団体として独立した時からずっと五百円です。

調味料をはじめ、じゃがいもや梅、果物など、そして寄付金を多くの方々から頂いてきたおかげだと思えます。

この活動が、どれ程多くの方々の善意に支えられているかを改めて思います。お弁当が利用者の食生活（健康面）を支えるばかりでなく、私達にとっても、利用者の方々との交わり、ボランティア同志の交わりが大きな喜び、支えとなつていふことを痛感しています。

（企画代表 出山治子）

QRコード



このホームページ立ち上げます。スマートフォンで写真を撮ると、ホームページが立ち上がります。

◆「担い手不足」と「若い力」◆

本会は80人余りのボランティアが運営・調理・配食などを分担し、週三回高齢者に夕食を届けている。会員の平均年齢は75歳以上に達しており、今後の活動を考えるとより若い人々の参加が切望されている。近年、英和高校生や県立大学生の参加が得られ、中・高年の先輩ボランティアにとっては希望の光になっている。一方、現在の会員不足は深刻である。現状の活動を続けるために、又より質の高いサービスを提供するためにはなおのこと、男女、年齢を問わずもっと多くの方々がこの活動に参加していただく必要がある。

(土曜調理 尾澤許子)

▼「食事サービス」で学んだこと▲

山梨県立大学 福祉コミュニティ学科卒業 田中万葵

私は大学でボランティアサークルに所属していました。ボランティアウイークという様々なボランティア団体が集まるイベントに参加し、そこで「甲府・食事サービスをすすめる会」と出会いました。会の活動内容について丁寧に説明していただき、私も少しでも配食サービスの活動に貢献したいという思いを抱きました。また、私自身、県外出身であるため、現在住んでいる地域の方々と広く交流をもちたいという気持ちもあり、ボランティアとして参加させていただくことを決意しました。

私は、二〇一七年十一月から二〇二〇年二月までの間、土曜日の午後一時から三時まで、お弁当箱にご飯やおかずを詰める活動に参加しました。途中、実習や就職活動等で参加できない期間もありましたが、会の活動

に関わることができた時間は私にとってかけがえのないものでした。

お弁当作りが行われるキッチンでは、衛生面に注意することなどは勿論のこと、個数や盛り付け方法に細やかな配慮をして、全員で声をかけ合い確認しながら作業がすすみます。私は全体の足をひっぱらないか不安でしたが、毎回「来てくれてありがとう」「助かります」と優しく声をかけていただくことが嬉しくて、活動を続けてきました。活動を通して私は「人とのつながり」や「食」の大切さに改めて気づくことができました。お弁当一つ一つに、作る人、配る人、受け取る人と色々な人が関わって皆がつながっていると感じました。身体にとつての栄養に加えて、心の栄養を多くの人と与えてくれるあたたかい活動であると思います。

活動してきた中で、私にとって心残りが一つあります。それ

は、他の曜日にボランティアとして活動している方や、お弁当を受け取っている方と交流する機会をもっと持つことができたらよかったという思いです。直接お会いすることができない方が多い中で、「大根の花」だよりを通して他の方の考えや思いを知るのが楽しみでした。今後、可能な限り交流の幅が広がることを願います。

私は、学生という立場で、食事サービスをすすめる会の活動に参加することができて本当に良かったと思っています。ここでしか得ることのできない出会いや経験が沢山ありました。大学では同世代と接することが多いですが、少しの勇気をもって行動したことで、自分自身の視野が広がった気がします。

最後になりましたが、お世話になりました皆様への感謝と、会全体の今後ますますのご発展をお祈り申し上げます。

◆母からの贈り物◆

原光世

楽しみだった無尽がコロナでなくなり、人との交流が減っていききました。更に外出自粛の中心家をキレイにしようとして張り切りすぎて腱鞘炎になってしまい、炊事に慣れない主人と野菜を切るのもひと苦労でした。そんな時母の時のご縁でお弁当を届けて頂くことになりました。明るいボランティアさんが話を聞いて安否を気づかってくれるのも本当に嬉しく、お弁当もおいしくいつも元気をもらっています。母は生前、長くお世話になっていて、薄味でやわらかくて、歯がなくても食べられると嬉しそうに話していたのを覚えています。母が九十五歳まで家で過ごせたのは、ボランティアの皆様のお陰様と感謝しています。それに続いて八十一歳の弟も今お弁当に支えられています。過日遊びに来た娘と孫も、お弁当、そして親切なボランティアさんにお会いして、とても感激し安心

していました。貴会とのご縁は母がくれた贈り物だと思えます。

「継続は力なり」来年は三十周年を迎えると聞いております。ボランティアでの運営は大変ご苦勞が多かったと思います。

長年に亘り携わってこられた皆様に深く感謝すると共に、これからもよろしく願います。

▼甲府市協働支援センターが

ありますよ!!!▲

当会の拠点がある旧穴切小の敷地内に去年8月にできました。これは甲府市民が地域で思いき



職員の皆さん

り活躍できるよう、様々な角度から支援していく施設です。ボランティアの活動や募集など紹介したり、相談コーナー、市民カフェ、子ども応援センターなどあります。

そのニューズレター第一号に当会の活動を取り上げて頂きました。一月の初雪に当会の入口の雪かき、融雪剤の散布をして頂き一同感謝しています。

◆利用者の声◆

◎クリスマスのお弁当ありがとうございました。心がホックリしました。子供達の幼かった頃を思い出して電話をしてしまいました。

◎お心のこもったクリスマスケーキ、ありがとうございます。作ってくださっている姿を想像しながらおいしく頂きました。

◎後の配食の事も考えつつも二分間スピーチ、楽しみです。

◎栗ご飯も、鮭も、煮物もおいしかったです。祝日の祝いをありがとうございます。



今回は笑える都々逸を

①色が黒くて

惚れてがなけりや  
山の烏は 後家ばかり

②赤い実を売る

西瓜でさえも  
中にや苦勞(黒)の種もある

③おそなえや 二ツ重ねて

仲良いけれど  
末は焼いたり 膨れたり

◎笑いの効果

笑うことは、免疫細胞であるナチュラルキラー細胞の活性を高めガンを予防し、ストレスを解消して血圧を下げ、血糖値を下げ、糖尿病まで改善します。良く笑ってコロナにも打ち勝ちましょう。(表参道福澤クリニック医長福澤恒利、プロ落語家立川らく長の言葉より)



▼お仲間紹介▲

岡部浩子さん

今回は調理、配食、そして会計にも関わった岡部さんを御紹介します。

会の発足から四年の一九九六年、車を運転中に、NHKラジオでボランティア募集を聞き、すぐに連絡を取りました。まだ市と連携する前の試行活動の頃でした。配食ボランティアとして活動し始めた頃、御主人が病に倒れ、亡くなるまでの間は、半分ボランティア期間だったとこのことです。食事で病気を治そうと、東京の「あなたと健康社」へ勉強に通いました。その甲斐あって二、三年と言われた寿命が十五年も伸び、食事の大切さを身をもって感じたそうです。御主人亡き後、調理ボランティアとして活動し、会計を引き受けてくださいました。

昨年二月に、娘さんの住む横浜に引っ越すことが決まり、会計の仕事を次期会計に無事引き

継ぎました。ところがコロナの蔓延で甲府を出られなくなってしまったのです。

現在は、水・土曜日に配食をして下さっています。会計を担って初めて、この会の運営のしくみがよくわかり、又全ての曜日の良き仲間たちに出会えたことが一番の宝となったとおっしゃいました。コロナが落ち着いたら横浜へ移ることになります。が、当分は行ったり来たり生活にしたいそうです。食事サービスの仲間とのきずなをずっと大切にしていきたいと、最後におっしゃいました。

武田とし江

(インタビュ) 原田治美



岡部浩子さん

▼浄化槽の清掃▲

当会が旧穴切小給食室へ移転して五年になります。

調理場の管理は、ボランティアだけでは大変で、この度衛生管理上、専門業者『山梨施設管理会社』をお願いしました。

昨年十一月に大きなバキューム車が入り、排水溝と三層の汚水枡の古く固まった汚泥の除去、壁面洗浄をしました。

おかげで、異臭のないきれいな水が、下水道に流れるようになりました。

会社経営者のお母様が、以前当会のボランティアだったことで今回、低価格にして戴きました。今後は予算化して、毎年一回はお願いする予定です。

(渉外代表 数野裕子)

▼活動報告▲

- 6 / 1 (月)より活動開始
- 10 / 1 大掃除
- 11 / 13 浄化槽清掃
- 12 / 17 クリスマスケーキ作り



▼心よりお礼申し上げます▲

〇二寄付 (7/15/1/27)

- |               |        |
|---------------|--------|
| 竹本碧様          | 数野勝子様  |
| 樋口千鶴様         | 山田万亀子様 |
| 芦沢勝蔵様         | 長坂文彦様  |
| 田部井陽香様        | 石山正子様  |
| 山梨しんきん本店経営者会様 | 柏手繁樹様  |
| 唐木良明様         | 今井美代様  |
| 小澤良則様         | 清水美津子様 |
| 中山洋一様         | 岩月万千子様 |
| 出山治子様         |        |
- 〇物品の二寄付 (6/28/1/27)
- |            |        |
|------------|--------|
| 株式会社テノヨ武田様 | 中山重雄様  |
| 前島守様       | 高野秋子様  |
| 原敏夫様       | 野田真子様  |
| 堀内栄子様      | 鈴木健司様  |
| 小野まり子様     | 川手らく子様 |
| 原光世様       | 井上睦代様  |
| 猪股藤江様      | 岡部浩子様  |
| 有泉泰子様      |        |
| 武田とし江様     |        |

▼あとがき▲

コロナ禍、当会は皆一丸となつて活動を続けています。しかし色々な会が中止になり、交流も途絶えがちな今、この機関紙を通して仲間たちの声を聞いてください。

(J・M)



(2) 活動を維持するために工夫した点や新たな取り組み

緊急事態宣言後は感染対策ガイドラインに基づいて活動再開。しかしながら活動参加はコロナ前より半分になっています。  
新しい取り組みは食糧支援の取り組みを行いました。生活が大変な方に無料で食料を提供する取り組みです。とても喜ばれました。  
おでかけ企画で県立美術館散策をしました。  
緊急事態宣言中は会員アンケートで状況を確認。アンケート結果を公表。市へ要望書提出。

(3) 令和3年度への課題

自粛生活が長く続き体力低下、気力低下が進んでいます。こうした人たちの健康づくりの取り組みをどのようにしていくかが課題です。  
経済的に厳しい状況も広がっています。そうした方々への助けあいの取り組みをすすめたいと思います。

(4) その他（情報提供事項がありましたら、ご記入ください）

5. 添付資料について（広報物・写真等の内容説明・紹介）【添付資料☑：有・無】

健康友の会のパンフレットを作成しました。

甲府共立病院・甲府共立診療所からのお知らせ

# 甲府健康友の会 のご案内



発行元：甲府健康友の会  
TEL 055-221-8725  
甲府市宝1-9-1（事業協ビル5階）

友の会ってなに？  
会員になると  
どんなメリットがあるの？



友の会は健康で豊かに長生きをしたい、人生をまっとうしたい、という誰もが持っている願いから作られています。そして「安心して住み続けられる街づくり」をスローガンに活動をしています。入会するメリットは、「健康につながる」「介護予防につながる」などのメリットがあります。

ある資料によると、参加組織の数が多いほど要介護認定の発生リスクが減ることや、役割を担って社会参加している男性で鬱発症のリスクは7分の1と言われています。そのため、友の会で様々な方と様々な活動を行うことで“人との結びつき”が多くなり健康をもたらす可能性があるといえます！



また、友の会は班会や医療懇談会、体操企画で「健康づくり」、趣味やサークル・旅行などで「仲間づくり」、安心して住み続けられる「まちづくり」などを、みんなで楽しくすすめている会です。

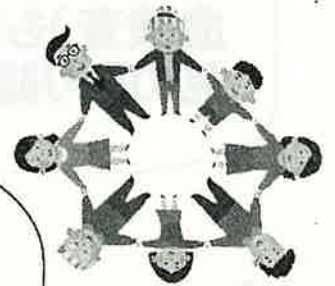


主にどんな活動をしているの？

地域の結びつきをつくる班会活動について説明します。

43の班が各地域で活動しています。医師や看護師、栄養士、リハビリなど専門職を講師にして健康の学習会を行っています。

テーマは「腰痛と肩こり」「冬の健康」「感染防止対策」「子どもの食事とおやつ」「健康体操」など多彩なテーマで行っています。



次は教室・サークル活動です。サークル活動は、グランドゴルフ、エコクラフト、パソコン教室、絵手紙教室、鉛筆画教室、書道教室などをおこなっています。

次に友の会の大きな行事を紹介します。1つ目は、医師、看護師同行の「友の会旅行」2つ目は、「健康まつり」3つ目は、「新春のつどい」などがあります。



年度初めには会員限定の友の会健診を行っています(2月ころに案内)。  
また、9月～11月には大腸がん検診(便潜血検査)も会員価格500円で行い、早期発見の取り組みも行っています。



年会費が1世帯1000円となります。  
会員になられた方には、健康に役立つ医療・介護の情報、友の会の活動等を掲載した機関誌『健康と生活』をお届けします。  
また、各種活動への参加ができます。  
経済的に厳しい方は、年会費の減額・免除ができますので、声をかけてください。



友の会は“いつでも、どこでも  
安心してかけられる医療”を行っている  
甲府共立病院や介護事業所と力を  
合わせて、会員さんの声をもとに、  
医療・福祉・介護の安心を  
求めて取り組んでいます。



ここまで読んでいただきありがとうございました！  
コロナ禍で感染防止策をとりながら友の会では活動を行っています。  
ぜひ皆さんで友の会へ入会し、たくさんの人と様々な活動を通して『人とのつながり』をつくり、いつまでも健康でいきいきと過ごしませんか？  
住み慣れた町で安心して暮らしましょう！



もし入会したい方がいらっしゃいましたら友の会の入会申込用紙に必要項目の記載をお願いいたします。  
提出は病院・診療所受付窓口・診療所友の会ルーム・友の会事務所で受け付けています。



# サークル・ボランティア・企画のページ

※会場は特記なき場合「事業協ビル」2階「くつろぎ処ともだち」にて行います。



## 班会・医療懇談会予定表 (10月中旬～11月中旬)

開催期日	時間	地域	班名	内容	班会会場など
10/14(水)	10:00	南	湯田・幸町	ゆいまる事業の紹介	湯田悠遊館
10/21(水)	13:30	西	駒形小町	ストレスと心の健康	駒形自治会館
	14:00	東	池添	感染症の予防	池添神社公会堂
10/22(木)	10:00	東	さつき	秋の散策(集合場所・武田事務所)	山梨民医連武田事務所
10/27(火)	11:00	他	特別班会	セルフ・タッピングタッチ	くつろぎ処よってけしともだち(事業協ビル2階)
	13:30	南	中小河原	感染症の予防	班長 石原様宅
10/28(水)	10:00	東	たけだのひろば	ゆいまる事業の紹介	甲府共立病院第5会議室(事業協ビル5階)
11/12(木)	11:00	他	特別班会	脳活き活き健康体操	くつろぎ処よってけしともだち(事業協ビル2階)
11/16(月)	14:00	北	湯村・湯川・湯村団地	大腸ガンの予防	湯村団地集会所
11/17(火)	14:00	西	相生1	感染症の予防	相生1丁目自治会館
11/19(木)	14:00	北	羽黒天神	上手な医者のかかり方	班長 石原様宅

日程・内容等は変更になる場合があります。初めて参加する方は友の会までご連絡ください。

## 元気を読む会

開催日時

11月13日(金) 13:00～14:00

「いつでも元気」最新号から気になる記事を読み合わせる会を毎月行っています。どうぞご参加ください。

## 体操のコーナー 全て11:00～12:30頃

### 脳活き活き健康体操

脳を刺激して活性化し、筋肉と骨を強くする体操です。

持ち物…タオル、水分補給用の水

開催日 11月12日(木)

### セルフタッピングタッチ

心と体の疲れを取るセルフタッピングタッチ。試してみませんか?

開催日 10月27日(火)

### ころばん体操

イスに座りながらでもできる転倒予防に役立つ体操です。

開催日 10月17日(土)

## サークル・教室掲示板

カラオケとマージャンサークルは当面開催を見合わせます。

**ブラインドヨガ** 日時：10月22日(木)、11月26日(木)ともに15:00～

会場：甲府共立病院2階心リハ室 参加費：1,000円  
持ち物：動きやすい服装、タオル、水

**グラウンドゴルフ** ミニ会長杯開催!

日時：10月23日(金) 9:00開始 会場：旧穴切小学校  
8:45には受付を済ませて下さい。参加費：200円  
雨天の場合中止します。

**エコクラフト** 日時：10月22日(木)、11月12日(木)、26日(木) 13:30～  
持ち物：はさみ、物差(30cm程度)、メジャー、ボンド、目打、チャコペン、  
カッター、洗濯ばさみ(20個前後)、ウェットティッシュ  
材料費は個人負担(例：中型バッグで1,000円程)。※希望者は事前にご連絡ください。

**囲碁講座** 入門・初心者向け教室 新規受講者を募集します!  
受講希望者が3名以上そろったところでスタートします。会場：事業協ビル5階会議室

指導：新井光雄さん(友の会幹事・6段格) 全くの初心者と初級者に分けて指導します。  
指導料はありません。※教材(入門書・自習用簡易碁盤)は各自ご用意ください。

**パソコン** パソコンの操作で知りたいことを学びます。(インターネット・プリンター使えます)  
日時：11月2日(月)、16日(月) 全て13:30～15:30 会費：1回につき300円  
会場：くつろぎ処ともだち 持ち物：お手持ちのノートパソコン(貸し出し応相談)  
※LINEなどSNSを教えられるボランティア募集!詳しくは友の会までお問い合わせを。

## 見えにくい方のためのiPad・iPhone教室

日時：10月29日(木) 14:00～15:00頃 会場：くつろぎ処ともだち(事業協ビル2階)  
講師：酒井弘至さん(山梨県立盲学校) 持ち物：お手持ちのiPadかiPhone、プラスチック手袋(感染対策用)  
※iPad, iPhoneの貸し出しは行っていません。使っていないiPad, iPhoneを寄付して下さる方募集しています!  
弱視の方向けの講座です。参加ご希望の方は友の会までお問い合わせください。

## くつろぎ処ともだち 教室のご案内

**折鶴** 11月10日(火) 10:30～12:30頃  
千羽鶴を折ります。

**書道** 10月20日(火)、11月17日(火)  
13:30～15:30頃  
持ち物…筆、墨汁、硯、文鎮、下敷

**絵手紙** 10月16日、11月6日、20日  
すべて金曜日 13:00開始  
持ち物…習字用小筆墨汁または硯

**鉛筆画** 毎週水曜日 10:00～  
材料費1,500円前後(初回のみ)  
※初めてのの方は見学後ご説明します。



# 秋のお出かけ企画

山梨県立美術館・文学館・庭園散策

★ 参加者全員にお土産あり ☆

2020.11.5(木)13:00～16:00

☆ 現地集合・現地解散

055-221-8725 (甲府健康友の会)

当日は、山梨県立美術館入口にて友の会スタッフがお待ちしています。  
参加者全員にお土産をお渡しします。  
お土産の個数の把握のため参加希望者は必ず事前に  
上記まで連絡を下さい。(定員50名)

---

往路 甲府駅南口バスターミナル1番線  
12:10発 野牛島経由御勅使行  
12:31発 竜王駅経由敷島営業所行  
13:00発 県立美術館経由貢川団地行  
山梨県立美術館下車

復路 甲府駅方面  
15:02発 甲府駅行  
15:21発 甲府駅行

※足の不自由な方はご相談ください。

---

現地での行動は**自由行動**となります。  
当日はマスク着用、体調悪い方は参加をお控え下さい。  
お友達や会員どうしで交流しながら散策ください(雨天決行)。

**参加費無料**

申込締切10月31日12:00まで  
※交通費・美術館・文学館の利用料は自己負担になります。なお、入館料65才以上は無料となっています(保険証か免許証をご持参ください)

# ゆいまる YUIMARU ニュース

No.4 2020/10/20号 発行責任者：木内和芳（理事長）

## ゆいまる 設立趣旨書

住みなれた町で、住みなれた家で、安心して住み続けられる地域社会を目指して、非営利活動を柔軟に運用することにより、支え合い助け合いの活動を推進し、地域福祉に寄与する

## 受診介助・買い物代行そして銭湯同行 「人間らしく生きる」を支えるゆいまるに期待の声

### 9月活動報告

今月も草取り、草刈りの依頼が多くありました。7月に草取りをした家からの再依頼もありました。

他は、コロナ禍で2月から受診をしていなく、内服だけでもらっていた高齢女性の受診介助を行いました。医師に体調を伝えられ安心された様子でした。

「銭湯に行きたい。」という依頼に同行しました。なじみの銭湯に50年ぶりに入り「くせになるなあ」と満足されていました。

腰痛で長い歩行が出来ない男性が、タクシーで買物に行くとい回2000円かかるそうです。ゆいまるを知り、買物代行で費用が安くなり「本当にありがたい」と言われています。



受診介助の様子

草取りスタッフ  
(休憩中です)



重い培養土。買物代行

自転車で移動している高齢女性により「今日の広告に出ている〇〇店の培養土が欲しい」と連絡が入りすぐに対応しました。他にも、ビールなどの重い物の買物依頼も多いです。ゆいまるは、可能な限り、迅速に対応する努力をしています。

ゆいまるとして地域を回り、よく聞くのは「良いこと始めたね！」「こういうの待ってたわー」とのありがたいお言葉です。皆さんの期待に応えられるよう、地域に寄り添い進んでいきたいです。利用希望は右記の連絡先までご連絡・ご相談ください。

くらしサポート ゆいまる  
甲府市丸の内2丁目9番20号事業協ビル2階  
電話 0555-2269-60003  
FAX 0555-2269-60004

## 寄付金のお願ひ

誰もが地域で助け合いながら暮らすことを目指してNPO法人ゆいまるを設立しました。

「蛍光灯の交換してもらえますか。昔は自分でやったのですが」「仏壇の照明がつかなくなってしまい、誰にお願いしてよいかわからない」「電話が急に使えなくなつた。となりの家から電話していただきます。助けてください」「身内が近くにいない、業者には頼めない」「そんな困りごとがどんどん「ゆいまる」に入ってきています。

軽トラックやワゴン車の購入など、何かと費用が掛かります。地域の支えあいの事業。みなさんで支えていただければ幸いです。1口500円からお願いいたします。

寄付金窓口「ゆいまる」事務所  
振込先  
銀行名 甲府信用金庫  
支店名 本店営業部 店番号011  
口座番号 普通 05226666  
口座名 特定非営利活動法人ゆいまる  
理事長 木内和芳（きうちかずよし）

くらしのサポート

# NPO 法人「ゆいまる」さんがお手伝いします！

ちょっとしたことでお困りの時はご相談ください。

## 買い物代行

対象者は  
ひとり暮らし高齢者  
高齢者世帯など



掃除・洗濯  
布団干し・食事作り

留守番  
話し相手



簡単な庭木の剪  
定作業・草取り  
植木の水やりなど



簡単な家具の移動  
電球の交換

高所や難しい剪定は、現地を確認  
した上でお引き受けいたします。その  
場合は追加料金が発生する場合があります。

通院の付き添い  
外出のお手伝い

対象エリア：甲府市（他市は要相談）


ご利用は1回600円（30分）からです。（交通費含む）

平日9時から17時までの間にお手伝いに伺います。

まずは、お電話でご予約ください。

～くらしのサポートゆいまる 055-269-6003(担当:都築)～

電話・FAXでの申込が可能になりました!

捨てる  うんち で、拾う **いのち**  
年に1回は **大腸がん検診!**

がん臓器別罹患数 男性3番目、女性2番目に多い大腸がん

## 早期発見が大切です

大腸がんは、早期に発見し、早期治療を行えば治る確率が非常に高いと言われています。大腸がん検診は、便潜血検査で2回分(2日分)の便を用いて検査します。専用の容器に便をほんの少し採り、がん組織からの少量の出血を検知することを探り当てるものです。

甲府健康友の会会員価格  
費用

**500円** (容器代含む)  
新入会の方は0円!

受付期間 **9月1日~11月30日**

★検診申し込みは・・・ 電話・FAXでの申込が可能になりました!

①電話 055-221-8725 に電話。

「友の会大腸がん検診を受けたい」と伝えてください。

②FAX 申込用紙をFAXする (FAX 055-221-8726)

③来訪 友の会事務所または友の会ルームに申込書と500円提出  
ください。

④班会 申込用紙と500円を職員に提出ください。

①②について後日、検査容器を送付します(送料無料)。

500円(容器代含)を後日事務所へ持参もしくは振込をお願いします。

お問い合わせ先

甲府健康友の会 TEL055-221-8725

# 甲府共立病院

で誰でもつどえるオンラインカフェが始まります

甲府市の委託事業

## オンラインカフェ 甲府橋前

# OPEN!

医療・介護の専門職がスタッフとして対応します。

お困り事や健康、介護の相談などお気軽にご相談ください。

日時: 毎月第3木曜日 13:30~15:30

※毎月第3木曜日 13:30~15:30に開催します

(2020年開催日 8/20、9/17、10/15、11/19、12/17、

2021年開催日 1/21、2/18、3/18)

場所: 甲府共立病院立本橋駐車場隣 事業室2ビル2F

くつろぎ処「よっていれともだち」

※車でお越しの方が甲府共立病院立本橋駐車場に駐車ください。

参加費: 100円 (参加希望者前日までに下記までご連絡ください)

※感染防止対策を講じて実施します。参加時に検温と体調確認をさせていただきます。マスク着用の上、ご参加ください。

体を動かしたり  
お喋りしたり  
梨みなから  
ほっと一息ませんか



### 会場案内図



お問い合わせ TEL 055-221-8725 (甲府共立病院友の会担当右田・川俣)

いのちとくらしを守る

コロナによる生活困難、収入減少などにも相談に応じます

介護

教育

不登校

ひきこもり

ハラスメント

相続

借金

年金

詐欺

# なんでも相談会

予約電話

# 055-221-8725

(甲府健康友の会)

時間

## 10:30~12:30

予約不要

会場 甲府共立診療所友の会ルーム

# 税理士による無料相談会

時間 10:30~12:30

要予約

会場 事業協ビル5階 (甲府共立病院立体駐車場横のビル)

10月12日(月) 木内直子 (甲府市議)

10月23日(金) 菅野幹子 (友の会幹事)

右田厚子 (社会福祉士)



右田厚子さん

菅野幹子さん

10月29日(木)

山本大志税理士  
らん共同事務所



11月6日(金) 清水英知 (甲府市議)

11月11日(水) 内藤司朗 (友の会幹事)



清水英知さん



内藤司朗さん

時間 10:30~12:30

要予約

# 弁護士による無料相談会

会場 事業協ビル5階 (甲府共立病院立体駐車場横のビル)

10月28日(水) 加藤英輔 (甲府合同法律事務所)



雨松拓真弁護士

11月27日(金) 雨松拓真 (甲府合同法律事務所)



加藤英輔弁護士



木内直子さん

誰かのために、あなたのために、

# ボランティアを始めませんか？

友の会では、甲府共立病院 甲府共立診所 甲府共立歯科センター内、また事業協ビル内で様々なボランティア活動をおこなっています。

ボランティア参加をすることは、多くの人との出会いや豊かな体験となり、心身の健康づくりもにつながります。これまで、大勢のボランティアさんに支えられて、今の共立病院があります。あなたの力をぜひ、貸してください！



診療所案内



透析見守り



新聞発送

## ☆主なボランティア内容☆

- ・ 診療所案内： 甲府共立診療所の受付前で、患者案内や自動受付機の操作等をおこないます
- ・ 歯科見守り： 共立歯科センター待合室で、患者さんが安心して治療できるように見守りをおこないます
- ・ 透析見守り： 透析患者さんの見守り・お話し相手
- ・ 小児リハ： 親子学級の際のお子さんの見守り・活動のお手伝い
- ・ 健診事務： 健診センターの郵送物のセット作業
- ・ 音楽療法： 毎月1回入院患者さんとおこなう音楽療法の参加・お手伝い
- ・ 新聞発送： 月に1度のこぎやかな発送作業。昼食カレーを一緒に
- ・ 新聞手配り： 月に1度、友の会の新聞を、地域の会員さんのお宅にお届けします
- ・ カフェ：「くつろぎ処ともたち」での喫茶ボランティア
- ・ 共友文庫： 病院内の書棚「共友文庫」の整理
- ・ 縫い物： 病棟などで使うカバーなどの作成・補修

※月に1度、週に1度、無理のない時間でご参加いただけます。ボランティア活動です



縫い物



カフェ

「実際にやってみないと…」の様子を知りたい  
見学・体験も随時、受け付けております。  
お気軽にお問い合わせください！

お問い合わせは

電話：055-221-8725

甲府健康友の会まで



# 学生食料支援

(ほっとまんぷくプロジェクト)

## 食料・カンパ・ボランティア

# 募集中

新型コロナによって生活が大変だとの声が、多くの方から寄せられています。こんな時だからこそ、みんなでサポートしあうために、食料の無料配布と、制度や生活の相談活動を行います。

前回8月29日に行った際は100名を超える方が来訪しました。

「アルバイトに入れる日数が減ったため、収入が足りず生活が苦しい」「親からの仕送りが減っている」「学費が高い、減らして欲しい」などと、切実な声が届いています。

### 食料募集

現金カンパでも可です。

#### ●お米 (目標600kg)

お米1合お持ち寄り大歓迎!

#### ●インスタント食品、レトルト食品、缶詰などの常温で保存ができる食品

\*レトルト食品等は賞味期限が2か月以上あるものに限りです。

\*山梨民医連県連事務局、友の会各ブロック事務所、または民青事務所までお寄せください。



### ボランティア募集

ボランティア参加をご希望の方は下記までご連絡ください。

#### 1: チラシ配布

日時 : 10月10日 (土) 9:00~

集合場所 : 勤医協駅前ビル1階自動販売機前  
甲府市丸の内2丁目9-28

内容 : 山梨大学・山梨学院大学の周辺アパートへのポスティング

#### 2: 食料配布当日

日時 : 10月17日 (土)

① 13:30~14:30

② 17:30~18:30

場所 : 甲府キリスト福音教会  
武田通り駐車場

日時 : 11月14日 (土)  
場所 : 未定 (甲府市南部)

主催 : ほっとまんぷくプロジェクト in 甲府実行委員会

参加団体: 山梨高等教育無償化を進める会等

連絡先: 山梨民医連

甲府市丸の内2-9-28 TEL: 055-221-7511 Mail: nz@yamanashi-min.jp

民青同盟山梨県委員会 甲府市相生2-4-3 TEL: 080-6937-2814 Mail: minseiyamanashi@gmail.com

甲府健康友の会

甲府市宝1-9-1

TEL: 055-221-8725

山梨勤労者医療協会は、県内で60余年「貧富の差によって生命の尊さが差別されてはならない」を理念に医療・介護活動を行ってきました。

私たちは、お金の心配なく誰もが必要な医療・介護を受けられる社会を目指し、今後も地域の方々と連携しながら医療・介護活動と疾病予防・健康増進の発展に取り組んでいきます。

病気の時にいつでも安心して利用できる病院づくり、患者さんの立場にたった無差別平等の事業を守っていきたいと思います。

地域の皆様のご協力を是非ともよろしくお願いいたします。

# ご協力 の お願い の お願 い の 寄 付 金 へ の 入 金 借 入 力 協 同 基 金

誰もが安心して  
かけられる医療・介護を

山梨勤医協の病院では、入院された時の差額ベッド代は  
いただいております。

また、山梨勤医協の病院・診療所では「無料・低額診療事業」を実施しています。

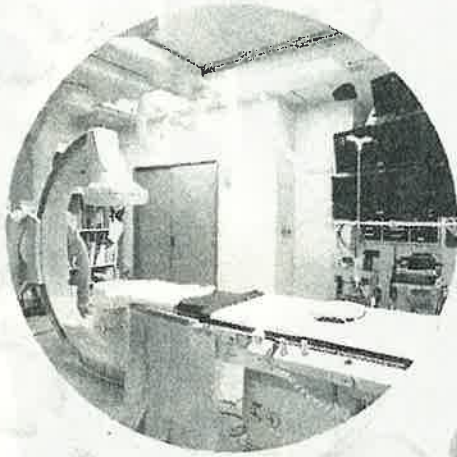
今回ご協力をお願いしている協同基金・協力借入金は、いつでも誰でも安心してかけられる病院をみなさまに支えていただく資金となります。



キリトリ線  
協同基金・協力借入金・寄付金予約申込書

フリガナ		生年月日	年 月 日
お名前		電話番号	
ご住所	—		
健康友の会に入会します〔左に○印を〕入会済みの方は○印不要です			
資金区分	借入期間	口数	入金予定日 ( 月 日)
協同基金	5年	<input type="checkbox"/>	無利息の借入金です(1口5,000円)
協力借入金	3年or5年	<input type="checkbox"/>	有利息(3年0.5%,5年0.7%)(1口5,000円)
寄付金		<input type="checkbox"/>	寄附(1口1,000円から)

# 協力借入金ってなに？



協力借入金は1口5,000円以上で、山梨勤医協社員、健康友の会のみなさんにご協力をお願いする有利息の借入金です。

協力借入金は医療機器などの購入や大規模な修繕など施設の改善のために生かされます。

(最新の利率は下記問合せ先にご確認ください)



# 協同基金ってなに？

協同基金は1口5,000円以上で、山梨勤医協社員、職員、健康友の会のみなさんにご協力をお願いする無利息の借入金です。

協同基金は勤医協を運営するにあたって、病院や診療所の医療機器の充実に加え、経営基盤の強化にいかされます。

# 協同基金・協力借入金の 問合せ、お申し込みは

公益社団法人 山梨勤労者医療協会

法人事務局 経理部

甲府市丸の内2-9-28

勤医協駅前ビル7階

電話055(222)6616

協同基金・協力借入金は勤医協への「寄付」ではありません。

協力借入金は据え置き期間後、ご本人のお申し出により返済させていただきます。

協同基金は据え置き期間後、返済のお申し出がない場合は、自動延長させていただきます。

キリトリ線

協同基金・協力借入金は

みんなでつくる・いつでも・だれでも安心してかけられる  
病院・診療所を支える大切な力です。

勤医協へのあなたの声をお聞かせください

**職員のおすすめ！！**  
**ぜひ『いつでも元気』を購読しませんか？**  
**医療・介護・健康づくりの話題のほか、**  
**社会情勢、子育て、まちづくりなど、**  
**いま知りたい情報が満載です！！**  
**『いつでも元気』は**  
**活動の交流に役立つ月刊誌です。**



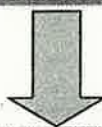
**定価：380円/月**  
**(毎月1日発行)です！**  
**役立つ情報がたくさん**  
**掲載されています！！**



## お申し込み手続き・その後の流れ



「入会申込書」「いつでも元気 購読申し込み書」に必要事項の記載をお願いします。



甲府共立病院・甲府共立診療所・共立歯科センター  
受付の職員に申込書を提出ください。  
もしくは  
甲府健康友の会事務所・甲府共立診療所友の会  
ルームのスタッフに提出ください。



### お支払いについて

友の会会費：年に1回1000円。現金もしくは振込をお願いします。

いつでも元気の購読料：郵送と一緒に請求書をお送りいたします。お支払い方法は現金もしくは振込をお願いいたします。

お支払い窓口：甲府共立病院・甲府共立診療所・共立歯科センター各受付。友の会事務所・診療所友の会ルーム



提出先：甲府共立病院・診療所・共立歯科センター各受付 友の会事務所・診療所友の会ルーム



**購読申込書**

**甲府健康友の会**

**TEL : 055-221-8725**

フリガナ	
氏名	様
住所	〒 -
電話	- -
携帯電話	- -
友の会 会員登録	<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 非会員
申込日	年      月      日
購読開始	年      月号から (購読中止時は上記までご連絡ください)
お届け方法	<input type="checkbox"/> 郵送で上記の住所にお届けします <input type="checkbox"/> その他 (                      )
お支払い方法	<input type="checkbox"/> 現金(月ごと)・前払い(      年      月~      月分) お支払い場所(友の会事務所・病院・診療所) <input type="checkbox"/> 郵便振込み 前払い(      年      月~      月分)

切り取り線

**※事務局記入欄**

事務局受付		備考
ミクシス入力		
宅配者指名		

提出先：甲府共立病院・診療所・共立歯科センター各受付もしくは友の会事務所・診療所友の会ルーム

# 入会申込書

ブロック：  
年 月 日

取扱者：

フリガナ 氏名		性別	生年月日 (年齢)
		男・女	年 月 日 ( 歳)
住所			
電話番号			

## 同一世帯の家族会員

氏名 (フリガナ)	性別	生年月日 (年齢)
( )	男・女	年 月 日 ( 歳)
( )	男・女	年 月 日 ( 歳)
( )	男・女	年 月 日 ( 歳)
( )	男・女	年 月 日 ( 歳)
( )	男・女	年 月 日 ( 歳)

..... キ リ ト リ 線 .....

## 受領書

様

金 1,000 円を年会費として受領致しました。

受領年月日 : 年 月 日

ブロック :

取扱者 :



令和2年度 住民参加型在宅福祉サービス団体 活動状況報告書

【団体名： NPO法人ワーカーズコープおてっと】

記入者氏名（ 新藤 美恵子 ）

1. 登録者数（令和3年1月末現在の状況）	
依頼会員（サービスを受ける側）	35名
協力会員（サービスを提供する側）	20名
団体運営者	5名
2. 活動実績（令和3年1月末現在の状況）	
延べ 110回（1月中）	
3. 令和2年度の活動内容について	
(1) 活動日・時間	
活動日（曜日）	月曜～金曜
活動時間	9:00～17:00（時間外も有）
(2) 活動内容（☑）	
<input checked="" type="checkbox"/> 掃除 <input checked="" type="checkbox"/> 洗濯 <input checked="" type="checkbox"/> 食事提供 <input checked="" type="checkbox"/> 片付け <input checked="" type="checkbox"/> 庭の手入れ <input checked="" type="checkbox"/> 買い物 <input type="checkbox"/> 学習支援 <input checked="" type="checkbox"/> 外出支援 <input type="checkbox"/> 居場所提供 <input checked="" type="checkbox"/> 病院付き添い <input type="checkbox"/> その他（産後の支援）	
(3) 利用対象（☑）	
<input checked="" type="checkbox"/> 高齢者 <input checked="" type="checkbox"/> 子育て世代 <input type="checkbox"/> 障がい者 <input type="checkbox"/> 保育 <input type="checkbox"/> その他（	
4. コロナ禍での活動について	
(1) 苦労した点	
利用者が高齢の方々なので支援する側の私たちからコロナをうつしてはいけないと常に気を配っています	



(2) 活動を維持するために工夫した点や新たな取り組み

- 毎月行なう定例会も以前は事務所で行なっていましたが、ソーシャルディスタンスがとれないので公民館を借りて行なっています
- 自己管理表を配布し毎日検温し、変わった症状はないか、又行動記録を書き留めました
- 不織布マスクや携帯用消毒、使い捨て手袋等を配布し常に使用できる様にしました
- 定例会後にメンバー同士の交流の場で食事会を行なっていましたがすべて中止しました

(3) 令和3年度への課題

コロナ禍の中、まずは自分の身は自分で守り、(自分で出来るコロナ対策はしっかりしていく)利用者さんの支援を続けていきたい

(4) その他(情報提供事項がありましたら、ご記入ください)

5. 添付資料について(広報物・写真等の内容説明・紹介)【添付資料☑:☑有・☐無】

おってっと通信

人に優しい 地域に優しい 豊かな暮らしを応援します



おてっと通信

# きらめき

2021年1月 第30号

## コロナ禍でストレスに負けないために！ 「ストレスと心の健康」

認定カウンセラー 川辺修作氏

ご自身が感じている不安や怖れなどに目を向けてみてください  
ストレスに気づくことが大切です

### 〇ストレスへの対処法（ストレスコーピング）

#### ・思考パターンの転換

<例> 「～しなければならない」「～すべきだ」と考えている自分に気づいたら、  
「～したい」「～できればいい」という言葉（思考）に転換しましょう。

### 日常生活の中でリラックスできる時間がありますか？

#### ・リラックスするためのテクニック

☆呼吸法 ☆筋弛緩法 ☆イメージ法 ☆自立訓練法 ☆瞑想などがあります。

#### ☆STRESSの頭文字で覚える対処法は

S（スポーツ）・T（トラベル、旅）・R（レクリエーション）・E（食事）

S（歌う、笑う）・S（酒）

### 笑っていますか？

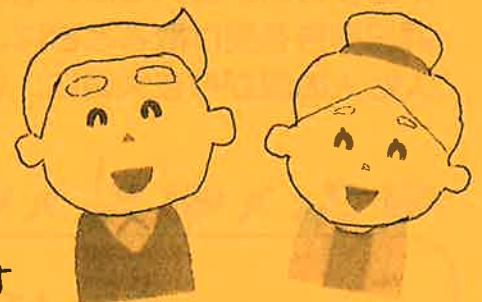
#### ・笑いの効果

☆免疫力の向上…免疫力がアップすると言われています

☆脳の活性化…脳の障害や認知症予防にも効果があると言われています

☆老化の防止…腹筋や横隔膜が鍛えられます

☆血行の促進…交感神経が働き始め、心臓の働きが活発になり血行を促進します



## 利用者さんの声

おてっとさんに植木の剪定をお願いして3年になります。前に頼んでいた植木屋さんの都合で1年手が付けられず、シラカシが伸び放題、垣根のレッドロビンも高くなり、どうしようかと思っていました。心配していた伸び放題の枝も、アツという間に切っただけ狭い庭の他の木もきれいに剪定して頂きました。それから毎年どんな風に切ろうかと考えて頂き、昨年、垣根のレッドロビンは低くしてもらいさっぱりしました。今年は綺麗に整えられたヤブツバキの花が見事に咲いています。切った枝の処理なども手際よく、料金は安くとても助かっています。また、不用品の片付もお願いしました。いつも気持ちよく仕事をしてくれるおてっとさんに、感謝しています。これからも相談に乗っていただきながら、いろいろお願いしたいと思っています。

甲斐市60代女性

春に双子を出産、通園中の長男もいるため自宅へ戻りましたが想定外のコロナ禍。産後すぐに申し込んだおてっとさんの利用も予定より遅くなりました。双子がタイミングよく一緒に寝てくれば、自分も休み家事は後回し。夫婦で頑張っても最低限の事しかできず、とりあえず家族5人生きていればOKの生活の中、週に1回来てくれるおてっとさんは本当に助かっています。主に掃除をお願いしていますが、普段手の回らないところまでやってくださり、部屋が綺麗になると気分もすっきりします。また、身内以外とあうのが難しいコロナ禍、おてっとさんと話したり気にかけてもらったことで産後うつにならなかったのではと思っています。子どもたちの成長を共に楽しんでくれるおてっとさん、これからも宜しくお願いします。

甲斐市30代女性

## メンバーの声

おてっと活動に参加して、気がつくとも一年をすぎました。まだまだ初心者マークはずせそうもありませんが、細やかながらも社会との繋がりに感謝しています。

子育てのお手伝いでは、活動終了した後もお子様の成長の写真を送って下さり、近況報告を受け取る時は、本当にうれしいです。

人と人の繋がりを大切に、これからも成長していきたいと思えます。

Y.S



発行 NPO 法人ワーカーズコープおてっと

〒400-0124 山梨県甲斐市中下条 1858

《代表》 Tel 055-267-0120

《事務所》 Tel&Fax 055-267-0121

《携帯》 090-4225-2887

《ホームページ》 <http://otetto.net>

人に優しい 地域に優しい 豊かな暮らしを応援します

おてっと通信



# きらめき

2020年7月 第29号

## 新型コロナウイルスに負けないからだを作ろう！

### 免疫力を落とさないために！

### からだを守ってくれる免疫のはなし

やまなし健康・栄養サポートセンター代表  
管理栄養士 小淵正子氏

免疫はだれでも持っている体の防御システムです。つまり疫（病気）から免れることで免疫というわけです。体内に病原菌やウイルス、毒素その他の異物が侵入してきてもそれに対抗して打ち勝つ能力であり、異物と反応する抗体を作って発病を抑える抵抗力を持つことでもあります。

免疫システムを弱めてしまう原因は「不規則な生活」「乱れた食生活」「ストレス」などです。規則的な生活をすることで免疫も正常なサイクルで働くことができます。常に好調に保つためには、睡眠と休養・栄養バランスを考えた食事・ストレスをため込まないことが大切です。



免疫力を高めるには、栄養面では一口に言えばバランスそのものです。消化器官特に腸には免疫細胞が7割ほど集中しているといわれていますから、腸の環境を改善して働きを活発にすること。そして、規則正しく食事をとることで腸が活発に動きます。ヨーグルトや納豆、味噌など発酵食品の他に食物繊維やオリゴ糖などは腸内環境を改善して免疫力を高めてくれます。

免疫細胞そのものを活性化させるためには、肉、魚、卵、乳類、大豆などの良質たんぱく質を含む食品や、ビタミンA、E、ミネラル類、コレステロールなどが必要。緑茶・コーヒーにはポリフェノール類、イワシや青魚に含まれるN-3不飽和脂肪酸などは免疫力を高める効果が期待できます。

しかし、特定の食品を食べれば効果があるというわけではありません。

# 利用者さんの声

一人暮らしの男性（90代）です。足腰が悪いのですが、買物は一人で行っていました。

おてっとをお願いしたのは、近所のスーパーを利用していたのですが一年ほど前買い物途中に道路で転倒してしまい、不安を感じて申し込みました。今では買物時サポートして頂き、良好に経過し順調にいて安心して買い物もでき助かっています。

今後も、担当者には交通事故などないよう注意して、長く続けてくれますようお願いします。

甲府市 90代男性



昨年秋、産後2カ月の頃よりお世話になっております。

我が家は、夫婦共に県外出身で近くに身寄りもなく、夫も多忙。産後の体調もかなり悪く、自分だけで家事育児をやるのは大変で手が回らないことも多く、大きなストレスと先々の不安を抱えていました。そのような中でおてっとさんと出会い、お掃除を代行していただいたり、時には子守をお願いして滞った家事を思いきり片付ける時間をいただけるようになりました。「頼れる方が近くにいてくれる」ということが、どれだけ心身をらくにしてくれたかわかりません。また、本当に素敵な方で、感謝と共に今ではお会いできること自体が楽しみです。

これからも、頼りにしております。

甲斐市 30代女性

## メンバーの声

活動が4年目になりました。この間、多くの方々と接し活動をとおして、また、研修会をとおして自分が成長しているという感覚を得ています。ありがとうございます。一人暮らしの方や、子育て中のお母さんのお手伝いに伺っていると必要とされていることの嬉しさを感じます。

この新型コロナウイルス感染のまん延時期の真只中「心して暮らさないと」という思いを強くしています。

K.T

発行 NPO法人ワーカーズコープおてっと

〒400-0124 山梨県甲斐市中下条 1858

《代表》 Tel 055-267-0120

《事務所》 Tel&Fax 055-267-0121

《携帯》 090-4225-2887

《ホームページ》 <http://otetto.net>

## “おてっと”への感謝

生活協同組合ユーコープ

やまなし県本部長 伏見 孝文

日頃の地域支援の活動に対し感謝と敬意を表します。

今後、ますます地域社会での生活支援や介護予防、また子育て支援の充実など、地域から「おてっと」への期待は高まってきます。

これまでも増したご活躍に期待します。

おてっとの活動

# おうちCO-OP

生活協同組合 ユーコープ

やまなし県本部 055-243-2440

## 上質古紙回収

環境を守る活動の一環としてNPO法人志麻の里ファーム上質紙回収活動に協力しています。新聞折り込みの光沢のあるチラシ・白コピー用紙・パンフシート・カタログなどを5キログラムまでまとめて「おてっと」事務所にお持ちください。2束でトイレットペーパー1個と交換します。



### こんな声にお応えします



高齢になっても住み慣れた我が家で安心して暮らし続けたい。

家の中や外回りの掃除、片付けが気になっっているけれど、なかなか思うようにならない。

介護保険の支援を受けているけれど、頼めないこともあるので困っている。

離れて暮らす高齢

の両親の生活に不安を感じている。

施設入所や入院中の家族の所に、なかなか行ってあげられなくて心配。

病気の時や怪我をして自由に動けない時に、家事や外出を手伝ってほしい。

妊娠中で体調が悪い時がある。出産後のことも心配。家事を手伝ってほしい。



■ 仕事と家事と子育てに忙しい毎日。少し

手助けをしてもらえたら気持ちがい楽になる。



お手伝いします！人に優しい地域に優しいところをさがします！

NPO 法人

# カーズコープ

# おてっと



## 生活のお手伝いをします！

お問い合わせ、

利用申し込みはこちらへ

090-4225-2887

(055-267-0120)

〈事務所〉 平日 13:00 ~

〒400-0124

山梨県甲斐市中下条 1858

Tel & Fax 055-267-0121

〈ホームページ〉

<http://otetto.net>

## ❖まずはご相談ください❖

「おてっと」は、皆さまの声に耳を傾け、気持ちに寄り添い、ご希望に応えられるよう、

きめ細かな支援を行っています。



困った時は「おてっと」、遠くに住んでいても、親を見てもらえる。そんな安心をお届けします。

「おてっと」という名称は“おてったい”と“助っ人”を合わせて作ったもので、甲州弁の“おやてっと”(お手伝い)にもつながる名前です。“地域に役立つ生きがいのある仕事をしたい”という思いをもった仲間が集まり、市民生協(現ユークーゾ)の支援を受けて2004年に設立し、2007年には「NPO法人ユークーゾコーゾおてっと」となりました。生活援助や子育て支援を行う地域に根ざした非営利の協同組合です。

## 生活援助

家事一般・・・食事作り、掃除、洗濯、買い物、布団干し、室内の整理整頓、季節の衣替え、部屋の模様替え、窓拭き、押入れや物置の片付けなど

外出付き添い・・・通院、買い物、散歩、結婚式、同窓会、趣味の会、お墓参りなど

☆タクシー、バスなどの利用による付き添いです

屋外作業・・・草取り、植木の枝切り、植木の水やりなど

その他・・・話し相手、見守り、留守番、犬の散歩など

## 子育て支援

産前産後のサポート・・・掃除、洗濯、食事作り、買い物、沐浴の手伝い、赤ちゃんの検診や通院の付き添い、赤ちゃんの見守りなど

託児・・・用事がある時、趣味の会や勉強会の時など



## 利用料金

### 年会費 (10)

新規入会時・・・2,000円  
継続利用・・・1,000円

利用会員、活動会員、賛助会員より年会費を頂き、通信費、保険料などに使います。

### 利用料 (1時間)

平日時間内・・・1,440円

(9:00～17:00)

平日時間外・・・1,660円

土日祝日・・・1,760円

脚立・刈払機・

電動工具使用・・・2,200円

トラック使用料・・・2,000円

※ご利用は1時間からお受けします。1時間経過後は15分単位で計算します。

### 交通費

事務所を起点に1回1人当たり  
往復10km以内・・・200円  
1km増すごとに20円プラス





(2) 活動を維持するために工夫した点や新たな取り組み

- ・活動員の募集
- ・新たな取り組みとして令和3年4月より高齢者集いの場等へのキッチンカー（移動販売車）での訪問の取り組み

(3) 令和3年度への課題

- ・キッチンカー（移動販売車）の活動の確立

(4) その他（情報提供事項がありましたら、ご記入ください）

5. 添付資料について（広報物・写真等の内容説明・紹介）【添付資料有・無】

トップページ

福祉有償運送

生活援助

アクセス



とつなぎ北杜 (NPO法人)

メール:

[tetsunagi@theia.ocn.ne.jp](mailto:tetsunagi@theia.ocn.ne.jp)

〒409-1501

山梨県北杜市大泉町西井出3193(大泉総合会館敷地内)

TEL 0551-38-0664

FAX 0551-38-0672



[スマートフォン版](#)

キッチンカーを導入しました!



この度、「北杜市」と「とつなぎ北杜」の協働事業として北杜市内の高齢者の集いの場等へキッチンカー（移動販売車）で、おいしいお菓子・お茶・コーヒー等で日常と少し違う時間を過ごしたり、キッチンカー（移動販売車）で販売する食べ物を買って楽しんで頂いたりできる事業

を始めました。

サービスを受ける方も高齢者、サービスを提供する方も高齢者です。  
高齢者が北杜市をもっともっと元気にしてゆきましょう。

サービスを提供する元気な高齢者募集中です!!  
連絡をお待ちしていま〜〜〜す。

「困っている人のお役に立ちたい！」  
「地域の皆さんの力になりたい！」

そんな思いを持つ仲間があつまりました。気軽に参加して、誇りを持って、楽しく活動が続けていくために全員で運営に関わっています。  
これからも地域の皆さんが安心して暮らせるよう支援を続けて福祉の拠点になれるよう頑張ります。

何でもご相談ください。

ご利用者様とご家族のお気持ちに沿った支援をこころがけています。

◎ご高齢のご家族がいらっしゃる方

◎年齢を重ねて、日常生活にお困りのことがある方

連絡先／0551-38-0664(てつなぎ北杜)

2020年2月26日 [スタッフ募集中](#)をアップしました。

2020年1月12日 サイトをオープンしました。

[このページの先頭へ](#)

令和2年度 住民参加型在宅福祉サービス団体 活動状況報告書

【団体名：都留市社会福祉協議会 ささえあい・ホットサービス都留】

記入者氏名（ 飯島 ）

1. 登録者数（令和3年1月末現在の状況）	
依頼会員（サービスを受ける側）	136名
協力会員（サービスを提供する側）	81名
団体運営者	1名
2. 活動実績（令和3年1月末現在の状況）	
延べ	77回
3. 令和2年度の活動内容について	
(1) 活動日・時間	
活動日（曜日）	平日（12月29日～1月3日を除く）
活動時間	8：30～17：00
(2) 活動内容（ <input checked="" type="checkbox"/> ）	
<input checked="" type="checkbox"/> 掃除	<input type="checkbox"/> 洗濯
<input type="checkbox"/> 食事提供	<input checked="" type="checkbox"/> 片付け
<input checked="" type="checkbox"/> 庭の手入れ	<input type="checkbox"/> 居場所提供
<input checked="" type="checkbox"/> 買い物	<input type="checkbox"/> 学習支援
<input type="checkbox"/> 外出支援	<input checked="" type="checkbox"/> 病院付き添い
<input type="checkbox"/> その他（	）
(3) 利用対象（ <input checked="" type="checkbox"/> ）	
<input checked="" type="checkbox"/> 高齢者	<input type="checkbox"/> 子育て世代
<input checked="" type="checkbox"/> 障がい者	<input type="checkbox"/> 保育
<input type="checkbox"/> その他（	）
4. コロナ禍での活動について	
(1) 苦労した点	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・協力会員の調整（協力会員や家族で感染症に対する考えが、それぞれ異なる）</li> <li>・感染予防対策（調整時に感染予防について周知するが、不安は残る）</li> </ul>	

(2) 活動を維持するために工夫した点や新たな取り組み

- 活動を継続させるために社協内で検討を行った  
緊急事態宣言時や市内でクラスターが発生した時を除き、屋外、屋内での活動については、依頼会員、協力会員、双方の考えを尊重し、調整をした
- 定期的な利用者には、活動中止時においては、本人、家族、支援者へ連絡し、理解を得られるよう努めた

(3) 令和3年度への課題

- 依頼する側も、協力する側も、共に高齢のため、双方が安心できるにはどうしたらよいか
- 感染した場合のリスクを考えると積極的な展開がむずかしいと感じる

(4) その他（情報提供事項がありましたら、ご記入ください）

5. 添付資料について（広報物・写真等の内容説明・紹介）【添付資料☑：☐有・☑無】

# 令和2年度 住民参加型在宅福祉サービス団体 活動状況報告書

【団体名： NPO法人 地域ささえあい虹の会 】

記入者氏名（長谷川 すみ江）

1. 登録者数（令和3年1月末現在の状況）	
依頼会員（サービスを受ける側）	26名
協力会員（サービスを提供する側）	6名
団体運営者	6名
2. 活動実績（令和3年1月末現在の状況）	
延べ	29回
3. 令和2年度の活動内容について	
(1) 活動日・時間	
活動日（曜日）	火曜・木曜
活動時間	9:30~15:30（6時間）
(2) 活動内容（ <input checked="" type="checkbox"/> )	
<input type="checkbox"/> 掃除	<input type="checkbox"/> 洗濯
<input checked="" type="checkbox"/> 食事提供	<input type="checkbox"/> 片付け
<input type="checkbox"/> 庭の手入れ	
<input type="checkbox"/> 買い物	<input type="checkbox"/> 学習支援
<input type="checkbox"/> 外出支援	<input checked="" type="checkbox"/> 居場所提供
<input type="checkbox"/> 病院付き添い	
<input type="checkbox"/> その他（	）
(3) 利用対象（ <input checked="" type="checkbox"/> )	
<input checked="" type="checkbox"/> 高齢者	<input checked="" type="checkbox"/> 子育て世代
<input checked="" type="checkbox"/> 障がい者	<input type="checkbox"/> 保育
<input type="checkbox"/> その他（	）
4. コロナ禍での活動について	
(1) 苦労した点	
外出の自粛が続き、居場所での活動が不可能になった 又、子ども食堂も開けなくなった	

(2) 活動を維持するために工夫した点や新たな取り組み

- 食事について  
座席の配置、食器は使い捨ての物を使用する、黙食
- 活動内容  
対面や教え合いは避ける
- 環境について  
消毒液の整備、湿度・温度・換気に注意する
- 子ども食堂について…県共同募金会からの助成金により、食品の提供活動を行った  
(12月、1月のみ)

(3) 令和3年度への課題

- コロナの完全な収束がない場合、対面での集まり(活動)が難しくなることは想定できる。若い方とはインターネット等を通して情報を交換することもできると思うが、高齢者とのつながりをどうするか
- 子ども支援の方法としくみ作り

(4) その他(情報提供事項がありましたら、ご記入ください)

5. 添付資料について(広報物・写真等の内容説明・紹介)【添付資料☑:☑有・☐無】

会員の皆さんに配布(郵送)した2月の予定表

## 地域ささえあい虹の会

## ☆ みんなのひろば「おひさま」

去年はコロナの影響で、虹の会の活動もほとんどできませんでした。

一昨年まで週三回開いていた、おひさま（居場所）の開所を週二回にし、大勢の方々が集まって教え合うような教室や、楽しいゲーム（折り紙、マージャン等）は中止せざるを得ませんでした。代わりにDVDを使った体操や、手話、マスクをしてカラオケの映像を見ながら、小さい声で歌う、歴史話を聞くなど感染しない事を中心に考えた活動内容を工夫してきました。大きな声で笑ったり、教え合ったりする。そんな人とのふれあいが出来ないことによる気力や体力の衰えが何より心配されるところです。一日も早く元の状態に戻り、明るく活動したいというのがみんなの願いです。



## ☆ おひさま食堂「友だち」

子ども食堂も去年の3月からお休みしています。今年度は市内数か所の公民館で親子調理を計画していたのですが、春先、コロナの拡大で公民館が全て閉館になりました。おひさまで集まることもできず活動を半ばあきらめかけていた時、県の共同募金会から子ども支援のお話をいただきました。すぐに申請したところ12月、1月限定ですが学用品や食品提供に



補助金が出る事になりました。スーパーで食品を買い、袋詰めの後、夜、公民館で学習支援を受けている子どもたちに、メッセージや折り紙作品を添えて届ける活動をしています。（2か所の公民館へ隔週2回、月4回）これからも、新しい子ども支援の方法についていろいろ考えていきたいと思っています。

上のお知らせは、山梨市ボランティア連絡会の情報誌に載せたものです。

コロナの収束を期待して1月19日からおひさまを開く予定でしたが、現在の状況から2月いっぱいお休みすることに決めました。大変残念ですが、今はコロナの感染を拡大させない事が一番大切だと考えています。3月からの予定は、2月の下旬にお知らせします。

寒さが厳しく身体を動かすこともおっくうになりがちですが、おひさまでやっていたラジオ体操や、座ったまま出来る体操など無理のない程度にやってみてください。又、口や舌を動かすことも誤嚥予防に効果大だそうです（か・た・ぱ・らと大きく口を動かして声を出す等）困ったこと、手伝ってほしいこと、ほっこりする話題などありましたら何でも構いません。遠慮なくおひさまや塚田に連絡をください。お待ちしております。



令和2年度 住民参加型在宅福祉サービス団体 活動状況報告書

【団体名：中央市社会福祉協議会 中央市住民参加型有償在宅福祉サービス】

記入者氏名（ 塩田 光貴 ）

1. 登録者数（令和3年1月末現在の状況）	
依頼会員（サービスを受ける側）	210名
協力会員（サービスを提供する側）	124名
団体運営者	4名
2. 活動実績（令和3年1月末現在の状況）	
延べ 約240回	
3. 令和2年度の活動内容について	
(1) 活動日・時間	
活動日（曜日）	月曜～金曜（ボランティアにより異なる）
活動時間	8:30～17:00（ // ）
(2) 活動内容 (☑)	
<input checked="" type="checkbox"/> 掃除 <input checked="" type="checkbox"/> 洗濯 <input type="checkbox"/> 食事提供 <input type="checkbox"/> 片付け <input type="checkbox"/> 庭の手入れ <input checked="" type="checkbox"/> 買い物 <input type="checkbox"/> 学習支援 <input checked="" type="checkbox"/> 外出支援 <input type="checkbox"/> 居場所提供 <input type="checkbox"/> 病院付き添い <input checked="" type="checkbox"/> その他（ ゴミ出し ）	
(3) 利用対象 (☑)	
<input checked="" type="checkbox"/> 高齢者 <input type="checkbox"/> 子育て世代 <input checked="" type="checkbox"/> 障がい者 <input type="checkbox"/> 保育 <input type="checkbox"/> その他（                                ）	
4. コロナ禍での活動について	
(1) 苦労した点	
●新型コロナウイルス感染対策マニュアルの作成、および協力員・利用者への周知徹底 ●流行状況による、活動停止・再開の連絡	

(2) 活動を維持するために工夫した点や新たな取り組み

- 長期的に考え、利用者・協力員の命を守るため、活動停止したこと
- 活動停止時、状況把握のため頻回に利用者へ連絡
- 活動再開時、感染対策として協力員へマスク等を配布

(3) 令和3年度への課題

新型コロナウイルス感染拡大により、生活支援のニーズが増加していくことが想定される。それに対応するため、協力員の増加や、地域住民の支えあい活動の推進が課題である。

(4) その他（情報提供事項がありましたら、ご記入ください）

5. 添付資料について（広報物・写真等の内容説明・紹介）【添付資料有・無】

令和2年度 住民参加型在宅福祉サービス団体 活動状況報告書

【団体名： 道志村社会福祉協議会 暮らしのささえあい・どうし 】

記入者氏名（ 佐藤 典子 ）

1. 登録者数（令和3年1月末現在の状況）	
依頼会員（サービスを受ける側）	25名
協力会員（サービスを提供する側）	46名
団体運営者	2名
2. 活動実績（令和3年1月末現在の状況）	
延べ	38回
3. 令和2年度の活動内容について	
(1) 活動日・時間	
活動日（曜日）	平日
活動時間	9:00~14:00
(2) 活動内容（ <input checked="" type="checkbox"/> ）	
<input checked="" type="checkbox"/> 掃除 <input type="checkbox"/> 洗濯 <input checked="" type="checkbox"/> 食事提供 <input type="checkbox"/> 片付け <input type="checkbox"/> 庭の手入れ <input type="checkbox"/> 買い物 <input type="checkbox"/> 学習支援 <input type="checkbox"/> 外出支援 <input type="checkbox"/> 居場所提供 <input type="checkbox"/> 病院付き添い <input checked="" type="checkbox"/> その他（ 草刈り、資源ごみ、粗大ごみ   ）	
(3) 利用対象（ <input checked="" type="checkbox"/> ）	
<input checked="" type="checkbox"/> 高齢者 <input type="checkbox"/> 子育て世代 <input type="checkbox"/> 障がい者 <input type="checkbox"/> 保育 <input type="checkbox"/> その他（   ）	
4. コロナ禍での活動について	
(1) 苦労した点	
・活動の中止、再開について利用者や協力員に伝えることなく、個別での連絡になったことで、利用しにくさを感じられた方もいるのではないかと感じる。	

(2) 活動を維持するために工夫した点や新たな取り組み

- ・コロナの影響で感染対策の徹底や方針を、迅速に打ち出し利用者や協力員に必要な備品の整備を行うことができた。

(3) 令和3年度への課題

- ・コロナの影響のあるのか、実績が去年の半分に落ちた。協力員との部会も書面で協議するに至ったため、令和3年度は書面でいただいた意見を吸い上げ、部会を開催していく。
- ・事業周知についても協力員から意見を伺っていく。

(4) その他（情報提供事項がありましたら、ご記入ください）

5. 添付資料について（広報物・写真等の内容説明・紹介）【添付資料☑：□有・☑無】



(2) 活動を維持するために工夫した点や新たな取り組み

(3) 令和3年度への課題

(4) その他（情報提供事項がありましたら、ご記入ください）

5. 添付資料について（広報物・写真等の内容説明・紹介）【添付資料☑：☐有・☐無】

令和2年度 住民参加型在宅福祉サービス団体 活動状況報告書

【団体名：市川三郷町社会福祉協議会 こまりごと手つだい隊】

記入者氏名（佐野 泰史）

1. 登録者数（令和3年1月末現在の状況）	
依頼会員（サービスを受ける側）	14名
協力会員（サービスを提供する側）	20名
団体運営者	名
2. 活動実績（令和3年1月末現在の状況）	
延べ	12回
3. 令和2年度の活動内容について	
(1) 活動日・時間	
活動日（曜日）	月曜～金曜（土、日、祝日休み）
活動時間	8:30～17:00まで
(2) 活動内容（☑）	
<input checked="" type="checkbox"/> 掃除 <input type="checkbox"/> 洗濯 <input type="checkbox"/> 食事提供 <input checked="" type="checkbox"/> 片付け <input type="checkbox"/> 庭の手入れ <input checked="" type="checkbox"/> 買い物 <input type="checkbox"/> 学習支援 <input type="checkbox"/> 外出支援 <input type="checkbox"/> 居場所提供 <input type="checkbox"/> 病院付き添い <input checked="" type="checkbox"/> その他（電球交換、ゴミ出し、話し相手、荷物の移動）	
(3) 利用対象（☑）	
<input checked="" type="checkbox"/> 高齢者 <input type="checkbox"/> 子育て世代 <input checked="" type="checkbox"/> 障がい者 <input type="checkbox"/> 保育 <input type="checkbox"/> その他（）	
4. コロナ禍での活動について	
(1) 苦労した点	
・活動の中止、再開の判断基準	

(2) 活動を維持するために工夫した点や新たな取り組み

- 基本的な感染防止策の策定
- 活動登録者にコロナ禍における活動全般に対する聞き取りを行った

(3) 令和3年度への課題

- 活動登録者を増やす
- ボランティア同士の情報交換の場をつくる

(4) その他（情報提供事項がありましたら、ご記入ください）

5. 添付資料について（広報物・写真等の内容説明・紹介）【添付資料：□有・無】





(2) 活動を維持するために工夫した点や新たな取り組み

- 依頼者、協力者共に感染防止策の協力を得て行っている
- 買い物付き添い、送迎支援では、買い物の代行に切り替え、継続して支援している

(3) 令和3年度への課題

- 支援内容の拡充に向け、協力員の増員に取り組む

(4) その他（情報提供事項がありましたら、ご記入ください）

5. 添付資料について（広報物・写真等の内容説明・紹介）【添付資料：□有・無】

令和2年度 住民参加型在宅福祉サービス団体 活動状況報告書

【団体名：昭和町社会福祉協議会 昭和町住民参加型有償ボランティア】

記入者氏名（ 小沢 ）

1. 登録者数（令和3年1月末現在の状況）	
依頼会員（サービスを受ける側）	11 名
協力会員（サービスを提供する側）	31 名
団体運営者	1 名(昭和町社会福祉協議会職員)
2. 活動実績（令和3年1月末現在の状況）	
延べ 0 回	
3. 令和2年度の活動内容について	
(1) 活動日・時間	
活動日（曜日）	令和2年度：新型コロナウイルス感染症拡大防止のため活動休止中
活動時間	
(2) 活動内容 (☑)	
☑ 掃除	☐ 洗濯
☐ 食事提供	☑ 片付け
☑ 庭の手入れ	☐ その他 ( )
☑ 買い物	☐ 学習支援
☐ 外出支援	☐ 居場所提供
☑ 病院付き添い	
(3) 利用対象 (☑)	
☑ 高齢者	☐ 子育て世代
☑ 障がい者	☐ 保育
☐ その他 ( )	
4. コロナ禍での活動について	
(1) 苦労した点	
令和2年度：新型コロナウイルス感染症拡大防止のため活動休止中	

(2) 活動を維持するために工夫した点や新たな取り組み

令和2年度：新型コロナウイルス感染症拡大防止のため活動休止中

(3) 令和3年度への課題

- 協力ボランティア登録者へのモチベーション維持についての取り組み
- 協力ボランティア登録者の継続意思の確認
- 並行して活動が始まる生活支援体制整備事業との差別化若しくは連携等の検討

(4) その他（情報提供事項がありましたら、ご記入ください）

5. 添付資料について（広報物・写真等の内容説明・紹介）【添付資料 ： 有・ 無】



(2) 活動を維持するために工夫した点や新たな取り組み

- 定例会にて、相談や情報交換の場を積極的に設け、共有した。
- ボランティアに対して、アンケートをとることを検討中。

(3) 令和3年度への課題

- コロナ禍が長引くことに伴い、活動の停滞が懸念される。
- ボランティアの高齢化。
- 登録ボランティアの未活動者の掘り起こし。

(4) その他（情報提供事項がありましたら、ご記入ください）

5. 添付資料について（広報物・写真等の内容説明・紹介）【添付資料有・無】

- 別添付資料参照

# ふくし生活支援サービス

(有償サービス)

～お互いに支え合う仕組み～

制度の狭間や地域との関係が薄い方のちょっとした困り事に対して、住民主体のお互いに支え合う仕組みとして「ふくし生活支援サービス（有償サービス）」を開始しました。このサービスは「住民主体」、つまり、同じ地域の住民がちょっとした困り事を抱える方に対して、助け合いの精神で困り事を解決するために活動します。

## 利用料

サポーター1人に対して300円/30分

## 活動内容

困っている事に関してサポーターが対応できれば活動します。ただし、活動ができない事（専門的技術や介護保険など制度で行えるものなど）もあります。

平成29年6月より開始し、これまで障子の張り替え、居室の掃除、草刈、通院支援、買い物支援、見守り支援など100件以上活動しています。



活動希望される方はお気軽にお問合せ下さい。

サービスについて問合せ  
南アルプス市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎283-4121



# ふくし生活支援サービス

(有償サービス)

～お互いに支え合う仕組み～

制度の狭間や地域との関係が薄い方のちょっとした困り事に対して、住民主体のお互いに支え合う仕組みとして「ふくし生活支援サービス（有償サービス）」を開始しました。このサービスは「住民主体」、つまり、同じ地域の住民がちょっとした困り事を抱える方に対して、助け合いの精神で困り事を解決するために活動します。

## 対象

ケアマネージャーなどの支援者がいる方が対象です。基本的には本人、家族等からの申請は受け付けません。申請をする場合は必ず支援者経由でご依頼を、合わせてアセスメントの提出もお願いします。金銭的に余裕のある方は専門業者やシルバー人材センターなどを活用して下さい。また、隣近所や親族へ頼める方はそちらへ依頼して下さい。決してただ便利だけのサービスではありません。

## 利用料

サポーター1人に対して300円/30分



## 活動内容

困っている事に関してサポーターが対応できれば活動します。ただし、活動ができない事(専門的技術や介護保険など制度で行えるものなど)もあります。

サービスについて問合せ

南アルプス市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎283-4121

