令和3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4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
13　いいさよ～山梨

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）

14　甲府市社会福祉協議会
15　甲斐市社会福祉協議会
16　市川三郷町社会福祉協議会
17　南部町社会福祉協議会
18　富士川町社会福祉協議会
19　昭和町社会福祉協議会

※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３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（　　田中　明雄　）

１．登録者数（令和４年１月末現在の状況）

依頼会員（サービスを受ける側）	71　名
協力会員（サービスを提供する側）	35　名
団体運営者	1　名

２．活動実績（令和４年１月末現在の状況）

延べ　1,549回

３．令和３年度の活動内容について

（１）活動日・時間

活動日（曜日）	月～金曜日（夏季・年末年始除く）
活動時間	2,878時間

（２）活動内容（☑）

■ 掃除　■ 洗濯　■ 食事提供　■ 片付け　□ 庭の手入れ
■ 買い物　□ 学習支援　□ 外出支援　□ 居場所提供　■ 病院付き添い
■ その他（託児、ゴミ出し等、生活に関すること　　）

（３）利用対象（☑）

■ 高齢者　■ 子育て世代　■ 障がい者　□ 保育
■ その他（　生協なので組合員登録者が条件　　）

４．コロナ禍での活動について

（１）苦労した点

・活動者及び利用者の健康チェックの徹底。
・感染拡大のサポートに関する情報提供。第7波の拡大が急激に増えたことに対し、電話ないし文書等の発行を急いぎました。

（2）活動を維持するために工夫した点や新たな取り組み

・地域団体との情報交換。
・一部公共施設等への活動者募集チラシの設置を依頼。

（3）令和４年度への課題

・活動者の確保（組合員が条件になるため一般からの参加が難しい感じを受けています）
・社協を始め、生活支援団体との情報交換。

（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】

・組合員向け活動者募集チラシ。
・パンフレット（活動者との利用者のバランスが取れないため配布を止めています）

pal*system
生協 パルシステム

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

1 利用してみたいと思ったらまずはお電話ください

2 パルシステム山梨の職員がご自宅へ訪問しお打ち合わせします

3 訪問する依頼内容に合ったくらしサポーターの決定

4 活動開始

5 活動終了後活動内容記録表にサインします

※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〜 ＋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かかりません。※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。

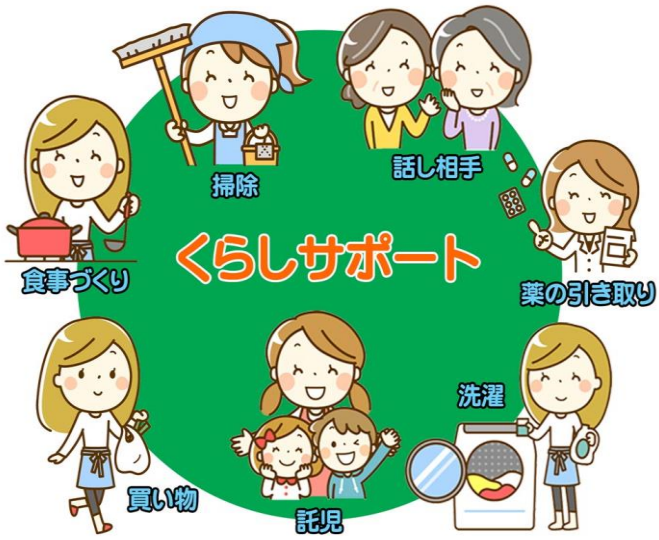
お問い合わせ・お申し込み

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

あなたの「普段の家事経験」を活かして、ちょっと困った方の生活を支援してみませんか！

くらしサポーターさんを募集します

- パルシステム山梨の「くらしサポート」は、組合員のお宅にお伺いし、組合員に代わってお料理やお掃除、託児、軽作業などを行う「有償ボランティア活動」です。
- ご自身が得意な掃除だけ、片付け、整理、整頓だけの活動も可能です。また、お料理についても家庭料理、作り置き料理など、ご自身が普段作る料理を基本に活動していただくことが可能です。
- 掃除道具や洗剤、調理道具や食材、必要器具は、利用者のご自宅で用意いただいたものを使用します。
- 託児は、子どもさんの見守りになります。
- 活動エリアは、自宅周辺から隣接市町村としています。
- 特別な資格や専門的な知識は必要ありません。



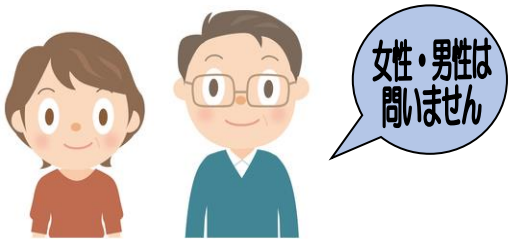
【くらしサポーター募集について 】
山梨県内（小菅村、丹波山村を除く）の全市町村で活動者を募集します

【活動費】１時間900円＋交通費（最低50円~実費）

【活動日時】依頼者の希望に合わせて 月~金曜日（祝日含む）9時~18時の中で　【資 格】普通免許
【条 件】説明会(兼 簡易面接)と研修に参加できる方。電子メール(携帯電話・パソコン等)でやり取りできる方。
【活動時間】概ね１時間~2時間　【その他】「生協福祉活動保険」に加入

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、リモートでの説明会も実施可能です。

活動者登録までの流れ



運営については事務局がサポートしますので、ご安心ください

二次元コード

ホームページ

詳細は、パルシステム山梨ホームページの「ピックアップ」または「くらしの情報箱」から『くらしサポート』をご覧ください。（左）

申込み・問合せは、メールでも可能です。（右）

メールアドレス

【問合せ・申込み】
・パルシステム山梨　活動支援部
・くらしサポートスタッフ　田中
・mail：kurashi-support@pal.or.jp

055-243-6342

（生協は組合員組織のため、活動者・利用者の方も生協の組合員として加入登録が必要です）

令和３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４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）　　３３　名

団体運営者　　名

２．活動実績（令和４年１月末現在の状況）

延べ　４２２回

３．令和３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ため、固定ではない。

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

☐ 買い物　☑ 学習支援　☐ 外出支援　☐ 居場所提供　☐ 病院付き添い

☑ その他（　遊び相手　、　話し相手　　）

（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

・依頼会員からの依頼の減少
・協力会員のレベルアップのための研修会の減少
・イベントの中止
・新規協力会員の募集案内の周知ができなかった

（２）活動を維持するために工夫した点や新たな取り組み

イベント内容を見直し、協力会員のための研修会を開催
（第６波の影響で研修会は中止）

（３）令和４年度への課題

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】

令和３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：　味彩の会　　】

記入者氏名（　笠井和子　　）

１．登録者数（令和４年１月末現在の状況）

依頼会員（サービスを受ける側）　６６　名

協力会員（サービスを提供する側）　１０７　名

団体運営者　　名

２．活動実績（令和４年１月末現在の状況）

延べ　862 回

３．令和３年度の活動内容について

（１）活動日・時間

活動日（曜日）　月曜日 ～ 木曜日

活動時間　１２時３０分 ～ １７時

（２）活動内容（☑）

☐ 掃除　☐ 洗濯　☑ 食事提供　☐ 片付け　☐ 庭の手入れ
☐ 買い物　☐ 学習支援　☐ 外出支援　☐ 居場所提供　☐ 病院付き添い
☑ その他（　安否確認　　）

（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

・マスク２重
・手袋
・車中消毒
・手指消毒

（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４年度への課題

認知症の方が増えている
安否確認が課題になってきた

（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３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：　甲府・食事サービスをすすめる会　　】

記入者氏名（　剣持英子　　）

１．登録者数（令和４年１月末現在の状況）

依頼会員（サービスを受ける側）	１１４　名
協力会員（サービスを提供する側）	８０　名
団体運営者	１３　名

２．活動実績（令和４年１月末現在の状況）

延べ　127 回

３．令和３年度の活動内容について

（１）活動日・時間

活動日（曜日）　月・水・土（祝日でも）

活動時間　調理：10：00～15：00　コーディネーター：13：00～15：00
配食：14：30～16：00

（２）活動内容（☑）

☐ 掃除　☐ 洗濯　☑ 食事提供　☐ 片付け　☐ 庭の手入れ
☐ 買い物　☐ 学習支援　☐ 外出支援　☐ 居場所提供　☐ 病院付き添い
☑ その他（　安否確認　　）

（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

　安否確認の為のお話の時間が制限され、１日だれともおしゃべりしない高齢者の方々に申し訳ない思いがあります。
　玄関にお弁当を置き、ドアを開けたまま離れて短くあいさつ程度を心がけました。
　アルコール消毒や手洗い等はそれまでもやっていた事なので問題ありませんでした。

（2）活動を維持するために工夫した点や新たな取り組み

　学生さんや、お仕事をお持ちの方に声をかけ、若い方々の参加がふえました。
ありがたいです。

（3）令和４年度への課題

ボランティアの高齢化と運営をになってくださる若い人材が出てこないことが心配です。

（4）その他（情報提供事項がありましたら、ご記入ください）

※甲府・食事サービスをすすめる会ホームページ

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】

ボランティア募集

仲間と楽しく働く活動です。週１回
月 ・ 水 ・ 土 の調理、配食などに
協力してくださる方を募っています。

活動していただく方全員、ボランティア保険に加入（会が負担）

調理ボランティア

栄養士さんと一緒に約１００食分を調理して、配膳と洗い物をします。

１０：００～１５：００

午前または、午後だけでも可

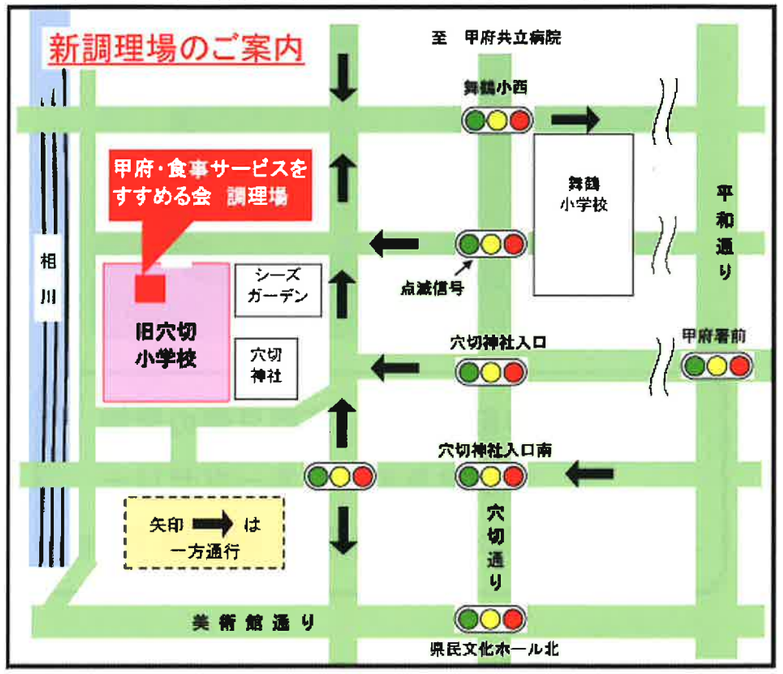
配食ボランティア

担当の利用者さん宅へ配食していただきます。ご自身の車などでまたは県福祉プラザ（北新）から配食に出ます。

１４：３０～１５：３０

会の歩み

1992 年 5 月　「甲府市の食事サービスをすすめる会」発足
1993 年 2～3 月　初めての食事サービス（週２回）実施
（市社協後援、第１回試行）
1994 年 5 月　毎日型食事サービス（週４回）実施
（市社協後援、第４回試行）
1996 年 4～6 月　甲府市食事サービス事業制度化に伴う
暫定食事サービスを実施
1996 年 7 月　市の委託を受け週４回、約５０人分の調理と
拠点までの配送を実施（月・火・木・金）
2000 年 4 月　市の委託を離れて、週３回の食事サービスを
実施（月・水・土）
2004 年 10 月　「甲府・食事サービスをすすめる会」に名称変更
2005 年 7 月　祝・祭日の食事サービスも実施
2012 年 5 月　２０周年記念式典　「２０年の資料集」発行
2015 年 9 月　甲運保育所あとから旧穴切小あとへ移設



全国老人給食協力会に加入しています。

甲府･食事サービスをすすめる会

〒400-0034　甲府市宝 2-8-19
TEL　FAX　055-233-3083
携帯　080-4061-3083
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ http://www9.plala.or.jp/kofu-shokujisabi/
ﾒｰﾙ　kofu-shokujisabisu@indigo.plala.or.jp

甲府･食事サービスをすすめる会

ボランティアによる栄養バランスのよい手作りのお弁当をお届けします

*「おいしい」「ありがとう」*が利用者と
ボランティアの心をつなぎます。

甲府･食事サービスをすすめる会

1992 年から活動しているボランティア団体です。甲府市内にお住まいの、食事つくりが困難な高齢の方、障がいのある方、また体調が悪い方々に、栄養バランスのよい手作りの食事をお届けしています。

あなたも会員に！

会の運営は年会費や寄付とお弁当代など、多くの方々のご協力によってなされています。高齢者や障がいを持つ方々が住み慣れた場所で充実した食生活ができるよう活動しています。賛同してくださる方々を募集しています。

年会費　3,000 円

「おいしい」

栄養士が考えた、薄味で軟らかく、旬のものを使った献立です。昆布や鰹節でお出しをとり、多品種の食材を使い、心を込めて作っています。行事食も取り入れ、季節の彩りも考えています。
手作りを基本として、調理ボランティアが、月･水･ 土、毎回１００食分作っています。

肉団子甘酢あんかけ　高野豆腐の煮物
糸かまあえ　フルーツゼリー
エネルギー583kcal　蛋白質 32.9g　塩 2.3 g

＜利用料金＞

- 配食　月･水･土　の夕食
- お弁当代　１食 500 円
  - ◦月払い（月初め）
  - ◦１回ごと

「ありがとう」

食生活の充実は心身の健康を支え、病気の予防につながります。
食の楽しみは、明るく健やかな生活のひとこまです。安心して暮らすことができるように配食時に安否確認や何気ない会話などで見守りの役割も果たしています。

お弁当を希望される方はご連絡ください。

〒400-0034　甲府市宝 2-8-19
TEL　FAX　055-233-3083

時間　月･水･土 13:00～15:30

大根の花だより

No. 77

甲府・食事サービスをすすめる会　2022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/

研修会 ▼「介護保険研修会」の記録▲

コロナ禍で延期になっていた「ボランティア研修会」が11月18日、甲府市協働支援センター（旧穴切小）で行われました。講師は田辺晴美様（甲府市中央包括支援センター主任ケアマネージャー）、約20名のボランティアの出席があり、いずれ自分達にも必要となるであろう「介護制度について」を学ぶ良い機会となりました。

★介護保険制度とは？

介護が必要となった人を社会全体で支える仕組。介護が必要になっても自信を持って生活できるよう、出来ない部分は介護保険制度などを使い社会全体で支えましょうというもの。介護保険ができた理由としては核家族化が進み一人暮らしの高齢者が増え、介護者自身も高齢になって介護の担い手が少なくなった事があげられます。それにより介護保険が必要となり、2000年に制度が開始されました。

介護保険制度は三年に一度見直される事になっており、今年がその年にあたります。

★どんな人が使えるのか？

①65歳以上で介護が必要な人。
②40～64歳で病気が原因で介護が必要になった人。

その内容は自宅で生活する為の訪問サービス（健康相談、薬をのむ為の手助け、家庭で風呂に入る為の介助など）施設で介護を受けるサービス（デイサービス、ショートステイ）等がある。
③地域限定のサービス

講師　田辺晴美さん

エリア限定の有料施設、小規模施設など、さまざまあります。その他福祉用具を借りる又は購入者への助成、自宅改修費の助成、居宅介護支援（ケアマネージャーによるケアプラン作成）などがあります。

★利用するにはどうしたらいいの？

まず担当地区の地域包括支援センターへ相談。65歳以上の人が地域で生活し続けられる為の介護、医療、福祉の総合相談の窓口で、甲府市の場合9ヶ所（東、東南、西、南西、南、北東、北西、中央、笛南）があります。

★2021改正でどうなったの？

①感染症や災害でも対応できる工夫（コロナや台風災害など）。
②地域で暮らし続ける工夫（ガン末期、身寄りなし、認知症、一人暮し、重介護）、今までと同じように暮らし続けられる地域の資源（例えば甲府・食事サービスをすすめる会）などを利用。
③介護現場で働く人を増やす。

④介護にならない工夫として市の介護事業の活用(下図参照)。
⑤介護保険が継続できる工夫、これらが開始、強化されました。

★ 総合支援事業とは？

元気アップチェックを受けて生活機能低下ありの結果が出たら→生活支援サービス事業（元気運動教室、通所介護、訪問介護や噛む力アップ教室）など利用できます。

★ まとめとして

介護保険制度とは要介護にならない為の取組みも含まれています。早めの相談と活用で元気を保ちましょう。介護保険は要介護になっても望む生活が送れる為の制度です。安心して活用し、人生を謳歌しましょう…と結んでいます。

（岩間八重子）

▼研修会の感想▲

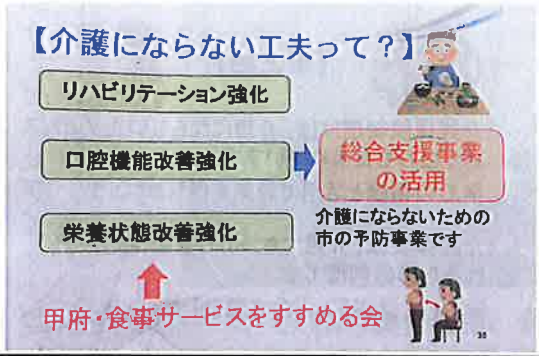
中島美智子

田辺晴美先生の『新しい介護保険制度って知っていますか？』の質問に？？丁寧な説明に頷きながら教えて頂きました。

丁度二十年前、介護保険制度が始まった頃、東京の母も老い始めていて、いつかきっと介護する日が来るだろうと、その日の為に、ホームヘルパーの資格を取り、デイサービス、訪問介護の掃除、入浴、食事作り等を経験しました。この制度が、多くの人の助けになっている事を知り、喜んで働きました。

今はその時より遥かに進歩して最後まで地域で暮らし続けられるようになりました。又、重度にならないような工夫も強化されたそうです。皆で支えるこの制度、必要となった時は、ためらわずに検査を受けて早めに利用したいと思います。ご近所の老人の方や、友人などにも知らせてあげたいと思いました。

そして私たちの会も食事作りが困難な方々の為に役立っているのだと新たな意識を持ち、できる限り頑張って行こうと決意しました。



鈴木昭子

十一月十八日㈬　甲府市協働支援センターにて、新しい介護保険制度についての研修会に出席させていただきました。

講師の先生は、甲府市中央包括支援センターの主任ケアマネージャーの、田辺晴美先生、説明は丁寧で詳しく、各項目ごとに説明して下さいました。

介護保険制度には介護にならない為の取組みも含まれ、介護になっても望む生活が送れる為の制度もある事も説明して下さいました。有意義な講演でした。

私もボランティアで配食の手伝いをさせていただいています。年齢を重ねるにつれて、主人も入院して手術を受けましたが、退院してからの食事に苦労した時に、甲府・食事サービスをすすめる会の事を聞きました。すぐに紹介していただき、主人が味付けを気に入りまして、化学調味料も使用しないで、バランス良い心配りの味つけに感謝しながら回復いたしました。

江刺久子

講師の田辺晴美様より、解り易く様々な面から学ばせて頂き、ご自身が勉強し、実践し体験を重ねての現在であることが、とても感じられました。どんな事も問えば答えて頂けるのではと思いました。お話から各支援センターにも勉強され資格を持っている方がいるのだろうと、心

強く思いました。

昨年末主人がガンで亡くなりましたが、入院するまでは元気で車も運転しボランティアにも参加させて頂き、笑顔いっぱいでしたので介護の事は勉強不足で、知らない事ばかりでした。

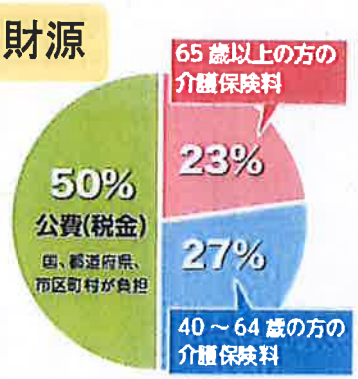
入院中に院内のケースワーカーさんから様々なことで市役所に申請に行くよう、またその度に持参する書類や、病人である事を証明する物を忘れない様にと教えて下さり、助けて頂きました。入院中に要介護5となり障害者手帳も頂き、市の高齢者福祉の関係の方々にも何度も伺い、易しく解りやすく話して頂き、様々な面で介護保険制度のお世話になりました。

今日出席させて頂き、小さな事でも自身で不安を感じた時は相談する事により様々支えて頂けること、この制度の幅の広さ奥深さ等知ることが出来ました。食事サービスをすすめる会も一助であること、改めて会が続くことを祈りたいと思いました。

介護保険の財源

負担割合は、65歳以上の方と40～64歳の方の人口比率などをもとに決められます。

納付が難しい時は市へ相談する事もできます。



▲介護保険の財源の内訳
(平成30年度～令和2年度)
(このほかに利用者負担分があります)

▼弁当袋を縫って下さいました▲

利用者さんの友人で小野美野里さんが弁当を包む袋を沢山作って下さいました。

袋は使用したら洗ってアイロンをかけしまっておくので、沢山あるととても助かります。有難うございました。

料理紹介

白和え

●材料（2人分）

木綿豆腐	½丁
ほうれん草又は春菊	⅓束
人参	小⅓本
白味噌	小さじ2
砂糖	少々
みりん	少々
しょうゆ	少々
すりごま	少々

●作り方

❶豆腐は水分を取るため、ゆでる。
❷ほうれん草をゆで、1cm位に切る。
❸人参を細切りにし、うす味で煮る。
❹豆腐をすり鉢ですってなめらかにする。
❺❹に調味料を加え味をととのえ、よくまぜる。
❻❺に❷❸を入れ和える。

＊カロリー 136kcal　＊塩分 0.6g

コラム 大根足 割りばし

当たらない役者をなぜ「大根役者」と言うのか。

生の大根は天然の胃腸薬です。多彩な消化酵素を豊富に含んでいます。つまりデンプンを分解する酵素アミラーゼや、タンパク質分解酵素のプロテアーゼまた脂肪分解酵素のリパーゼが含まれていますので、正月どんなに御馳走を食べても「食あたりしない」が「当たらない!!役者として売れない」にかけたのです。

（小咄）

「お昼何食べる」「おれ腹痛い」「それならそば屋にでも行こう」食事がすんで帰る時「このお勘定払っといてね」「馬鹿言うなよ、俺ろくに食べてないのにそれはないよ」「だってあなたさきほど払いたい（腹痛い）と言ったでしょう」

お仲間紹介

中山洋一さん

月曜日の午後二時頃になると、男性配食ボランティアが五～六人集まって来ます。コーディネーターを手伝ってお弁当を風呂敷に包み、バッグに入れる数の確認をします。その中に中山洋一さんが加わって五年目になります。

ご実家は、市の中央で履物卸をしていらっしゃいましたが、七年前に店をやめてご夫婦二人のお暮しです。お話を聞くと、とてもお忙しい毎日を過ごしている中で、毎週食事サービスの一員として活動して下さっています。

JC（甲府青年会議所）時代から始めた茶道は今も続けていらっしゃるそうです。その他南ロータリークラブ、民生委員、自治会副会長、混声コーラスと、福祉と趣味と、多彩な活動をしていらっしゃいます。お忙しいですねと申し上げたら「その他に病院通いもあるんです」と笑っていらっしゃいました。

春と秋の調理場の大掃除も、数少ない男性力で、高い所を洗って下さりとても助かっています。

当会のボランティアで、後にお弁当を利用していた一人暮しの弟さんがご自宅で亡くなり、その時お弁当を届けたボランティアが急いで妹さんに連絡し、かけつけることが出来たと、感謝していらっしゃいました。

例により最後の晩餐は？とたずねると「カツカレー」と意外なお返事でした。「糖尿病のため、別々には食べるけれど、一度一緒に食べたい」とのことで私達まで大笑いでした。

中山洋一さん

▼浄化槽の清掃▲

毎年大掃除の時、ザル等を使って一生懸命きれいにしていたつもりでしたが、素人の手に負えなくなっていました。2020年秋調理場排水の浄化槽の清掃を業者にお願いしました。大きなバキュームカーが来て長年のこびりついた汚れを洗い流してもらいました。翌秋また頼みましたが簡単にきれいになりました。

前後の様子を写真でご覧下さい。調理場では出来るだけ油分を流さないよう皆で気をつけていますが一年たつとやはりずい分汚れがついていました。

ベトベト油がこんなにきれいになりました。

▼心よりお礼申し上げます▲

○ご寄付（7／1～2022 1／31）

川手明津様　今井洋子様
駒井つる子様　近藤幸枝様
前島　守様　斉藤恭子様
長坂文彦様　鈴木健司様
岩月万千子様　加藤真代様
山梨しんきん本店経営者会様
とく名（二名）

○物品のご寄付（7／1～2020 1／31）

株式会社テンヨ武田様
小野まり子様　加藤真代様
荻原克己様　堀内栄子様
荻原ミツ子様　三井道子様
今福ゆかり様　三井勇様
川手孝須計様　降矢ます子様
荒川佳子様　小野美野里様
丸山とよ子様　秋山美都子様

▼活動報告▲

11／4　大掃除
11／16　浄化槽清掃
11／18　介護保険研修会
12／16　クリスマスケーキ作り

▼あとがき▲

会が誕生して今年が満三十年になります。おいしい食事を、手から手に、をモットーに皆で心を一つにした年月でした。（T・T）

令和３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： 甲府健康友の会　　】

記入者氏名（　川俣越治・伊藤要子）

１．登録者数（令和４年１月末現在の状況）

依頼会員（サービスを受ける側）	6,634名
協力会員（サービスを提供する側）	86名
団体運営者	44名

２．活動実績（令和４年１月末現在の状況）

延べ　59

３．令和３年度の活動内容について

（１）活動日・時間

活動日（曜日）　月～土　（第4土はお休み）

活動時間　9時から17時

（２）活動内容（☑）

☐ 掃除　☐ 洗濯　☐ 食事提供　☐ 片付け　☐ 庭の手入れ
☐ 買い物　☐ 学習支援　☑ 外出支援　☑ 居場所提供　☐ 病院付き添い
☐ その他（　　）

（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

・県内流行状況による活動停止・再開についての会員と利用者への連絡対応。
・感染予防対策（活動内にてコロナ感染者が発生しないよう、参加者みなさんの協力の元、努力をしました。）

（2）活動を維持するために工夫した点や新たな取り組み

・自粛生活が長く続き、みなさん自身の体力低下・気力低下について心配をしています。こうした方たちへの健康づくりの働きかけとして、新しくスタンプラリーを用いた体操企画に取り組みました。スタンプラリーという目標を得て、多くのみなさんが積極的に参加する企画となりました。
・昨年に引き続き、生活が大変な方に無料で食料を提供する取り組みを定期的に開催することができました。多くの参加者にとても喜ばれています。

（3）令和４年度への課題

新型コロナ感染症の終息の兆しがなかなかつきにくいなか、これまでの活動とは違う対応が求められています。感染対策のガイドラインに基づいた活動として、Web等を用いた学習企画等をすすめていきたいです。
コロナ禍、経済的に厳しい状況は拡がっています。そうした方々への助け合いの取り組みをさらにすすめていきたいと思います。

（4）その他（情報提供事項がありましたら、ご記入ください）

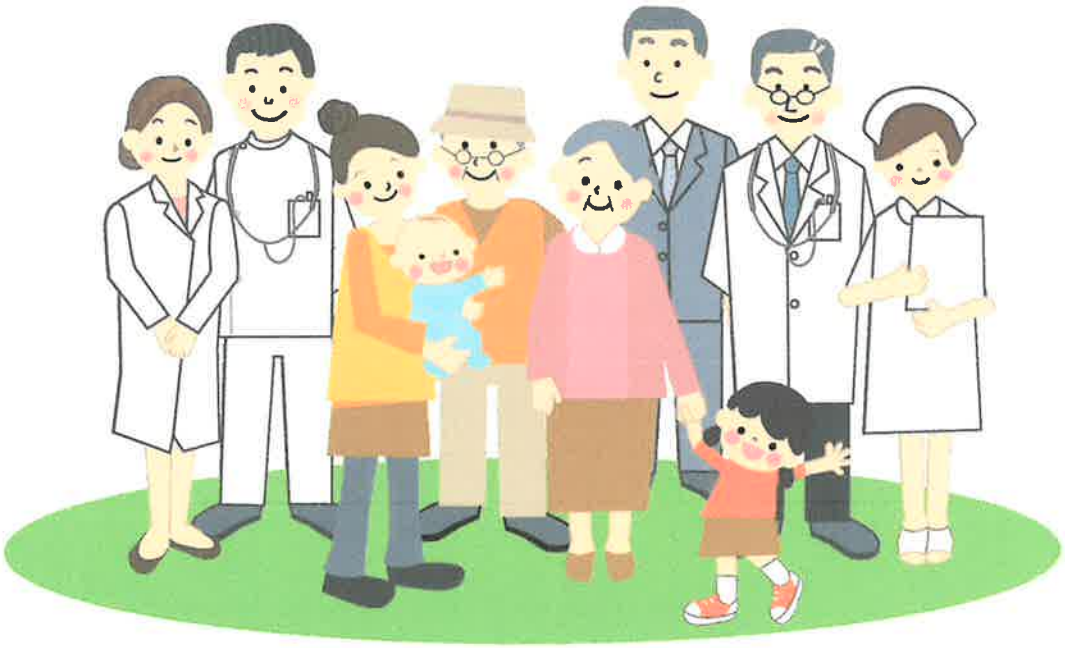
昨秋、甲府市で初めて取り組みました「健康チャレンジ表彰」。甲府健康友の会の「体操教室スタンプラリー」が団体・グループ部門の優秀賞に選ばれました。脳活き活き健康体操やころばん体操、ふまねっと運動など、様々な体操を取り入れたことや、参加工夫としてのスタンプラリーが評価され、今後の発展も期待されての受賞となりました。

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添付させていただきます。
「健康友の会の活動内容がよくわかる」とみなさんからも好評です。
健康友の会の具体的な活動内容等を紹介しております。

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
ご案内



発行元：甲府健康友の会

TEL　055－221－8725
甲府市宝1－9－1（甲府共立病院内）

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月頃に案内）。
また、９月～翌年２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１,000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
安心してかかれる医療”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。

友の会活動は「なんでも相談会」等一部を除き、2月13日（日）までお休みとなります
それ以降も新型コロナの感染拡大状況により企画は中止・延期となる場合があります

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（2月10日以降）

初めて参加する方は友の会までご連絡下さい。

開催期日	時間	地域	班名	内容	班会会場など
2/14(月)	11:00	他	ふまねっと会	いっしょにやろう!ふまねっと	くつろぎ処よってけしともだち（事業協ビル2階）
2/16(水)	14:00	東	池添	認知症について	池添神社公会堂
2/22(火)	11:00	他	タッピング・タッチ	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）
2/25(金)	10:30	東	さつき	いすに座ってできる体操	北東公民館
3/8(火)	10:30	他	北東ふまねっと会	いっしょにやろう!ふまねっと	北東公民館
3/10(木)	11:00	他	脳活き活き	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）

元気を読む会　3月11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。

スタンプラリー実施中! 体操のコーナー　全て11:00～12:30頃

脳活き活き健康体操

脳を刺激しながら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　3月10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　2月22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　3月2日（水）

ふまねっと

ネットの上をステップを踏むように行い、歩行・認知機能の改善効果も期待できる運動です。
2箇所の分散開催としております。どちらかお近くの会場にお越し下さい。

ふまねっと会（会場:くつろぎ処ともだち）　2月14日（月）3月14日（月）11:00～12:30頃
北東ふまねっと会（会場:北東公民館）　3月8日（火）10:30～12:00頃

※ご参加の際には、水分補給用の水をお持ち下さい。

サークル・教室掲示板　カラオケサークルは当面開催見合わせ

グラウンドゴルフとマージャンサークルは3月より再開予定です。詳しくは3月号にてお知らせします

ブラインドヨガ

2月24日（木）15:15～16:45
講師：園原ハルカさん
会場：甲府共立病院心リハ室　参加費：1,000円
参加希望の方は友の会までお問い合わせ下さい。
用意するもの：ヨガマット、動きやすい服装、タオル、お水

エコクラフト

日時：2月24日、3月10日
全て木曜日　13:00～
持ち物:ハサミ、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（中型バックで1,000円前後）

フラワーアレンジメント

日時：2月22日（火）　11：00開始　参加費1,300円
会場：事業協ビル5階第5会議室　持ち物：ハサミ
※参加希望者は18日（金）までにご連絡ください。

くつろぎ処ともだち 教室のご案内

折鶴　3月8日　火曜日　13:30～15:30頃

絵手紙　2月18日、3月4日、18日　全て金曜日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）　静物画、人物画、風景画をします

鉛筆画教室は2月はお休みです。開催時期は未定です。

スマホ・タブレット教室

参加費無料　予約制　定員20名

スマートフォンやタブレットの操作をを学びます。
日時：2月14日（月）13：30～15：30
　　3月14日（月）13：30～15：30

お手持ちのスマートフォンまたはタブレットをお持ち下さい。
※貸出しはありません。

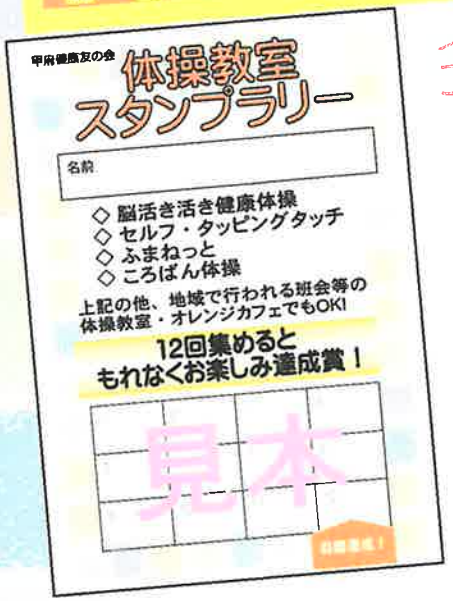
囲碁講座

覚えるほどに楽しくなる最高の知的趣味!（入門・初心者向け）
日時：2月24日（木）13:30～15:30　会場：事業協ビル5階会議室
指導：新井光雄さん（甲府健康友の会幹事・6段格）　初心者と初級者に分けて指導します。

甲府市「健康チャレンジ表彰」で優秀賞を受賞しました！

体操教室スタンプラリー参加大募集！

12回集めるともれなくお楽しみ達成賞！



スタンプカードは各教室会場でお渡しします。

友の会で昨年春から始めたスタンプラリーは大好評を頂き、「楽しみ!」の声が沢山寄せられています。心も体も元気になるスタンプラリー。スタンプを12個集めるともれなく達成賞を差し上げます。コロナ感染拡大が落ち着いたら、ご一緒に楽しく健康づくりを始めましょう!

※初めて参加される方は下記までご連絡ください。

友の会体操教室のご紹介

時間：11時～
会場：事業協ビル2階くつろぎ処「よってけしともだち」

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。

ふまねっと ※北東公民館でも開催中

ネットの上をステップを踏むように行い、歩行・認知機能の改善効果も期待できる運動です。

セルフ・タッピングタッチ

体をリズミカルにタッチすることで心身のリラクゼーションを図ります。

ころばん体操

イスに座ってできる転倒予防に役立つ体操です。

スタンプカードは上記の他、地域の班会等の体操教室・オレンジカフェでも使えます。

お問い合わせ 甲府健康友の会 TEL 055-221-8725

お車でお越しの際は
甲府共立病院立体駐車場をご利用下さい。

くらしのサポート　NPO法人

ゆいまる

地域の助け合い事業として2020年7月7日にNPO法人がスタートしました。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、支え合い助け合いの活動を推進していきます。

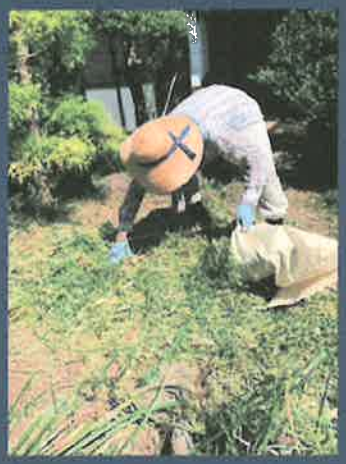
サービス内容

草取り、草刈り、掃除、洗濯、ゴミ捨て、

家具の移動、買物代行、通院付添、

電球交換など

ちょっとした困りごと解決します



1回600円（30分）から（交通費含む）

対象エリア：甲府市（他市は要相談）

平日9時～17時までの間にお手伝いに伺います。

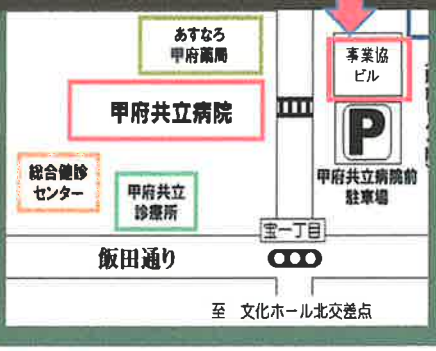
あきらめずに、まずはご相談を

NPO法人 ゆいまる

055－269－6003

甲府市丸の内2-9-20事業協ビル2F

電話対応時間：平日9:00～17:00



ゆいまる ニュース YUIMARU

No.18 2022/02/20 発行責任者：木内和芳（理事長）

NPO法人 ゆいまる

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

福祉有償運送ご活用ください

ご利用には予約が必要です

活動報告

12月度、ご依頼をお受けした件数は福祉有償運送81件、生活支援56件（内掃除37件）庭仕事6件、その他を合わせると255件でした。お墓参り代行や、ペンキ塗りのお手伝いもしました。

今月は「新年に向けた食料の買物がしたい。ヘルパーさんが買ってきてくれるけれど、やはり自分の目で見て買いたい。」という要望が何件かありました。ゆいまるの福祉有償運送でスーパーまで行き、店内は買物同行（30分600円）で付き添い、大量のお買い物が出来ました。帰りも福祉有償運送で帰宅します。重い荷物でもゆいまる職員が運ぶので安心です。

福祉有償運送は、要支援以上の方が利用できます。片道2kmまで350円。以後1km毎に150円の加算となっています。事前の予約が必要ですのでお気をつけください。福祉有償運送の資格を持った運転手が8名おり、安全に送迎いたします。

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 055（269）6003
FAX055（269）6004

臨時職員募集

【勤務場所】甲府市周辺
【勤務時間】9時～17時の2～3時間
【時給】 870円（交通費別途支給）
【業務内容】
① 移送支援
② 生活支援（電球の取替え、ゴミ出し、草むしり、調理、洗濯、布団干しなど）

寄付金へのご協力をお願いします

誰もが地域で助け合いながら暮らすことを目指して立ち上げたNPO法人「ゆいまる」も地域のみなさまからのご依頼やご支援のおかげで設立から1年を迎えることができました。

車の維持費や草刈機といった備品代など様々な費用が掛かります。地域の支えあいの事業です。1口500円から引き続きご支援をお願いいたします。

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 0522666
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）

甲府共立病院

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

甲府市の委託事業

オレンジカフェ甲府駅前

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

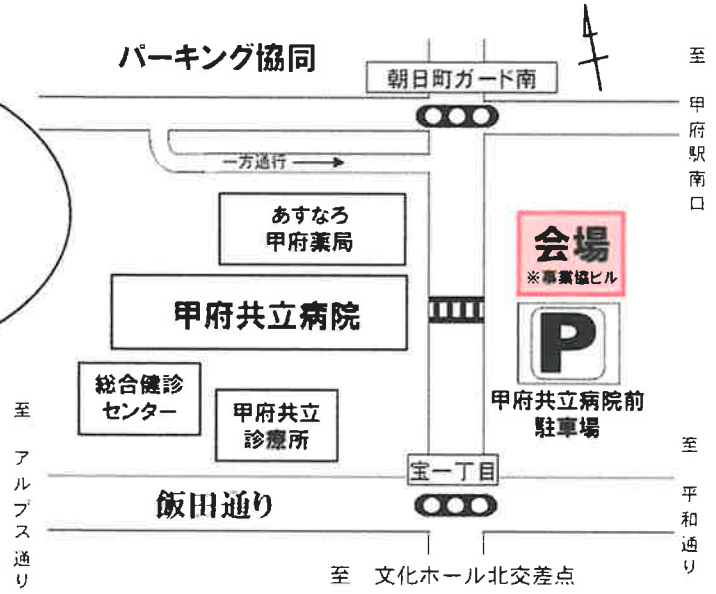
（2021 年度開催日　4/15、5/20、6/17、7/15、8/19、9/16、10/21、11/18、12/16、1/20、2/17、3/17）

場所：甲府共立病院立体駐車場隣　事業協ビル2F

くつろぎ処「よってけしともだち」

※車でお越しの方は甲府共立病院立体駐車場に駐車ください。

体を動かしたり
お喋りしたり
楽しみながら
ほっと一息しませんか



参加費：100 円　（※**定員 20 名**のため前日までに下記までご予約ください）

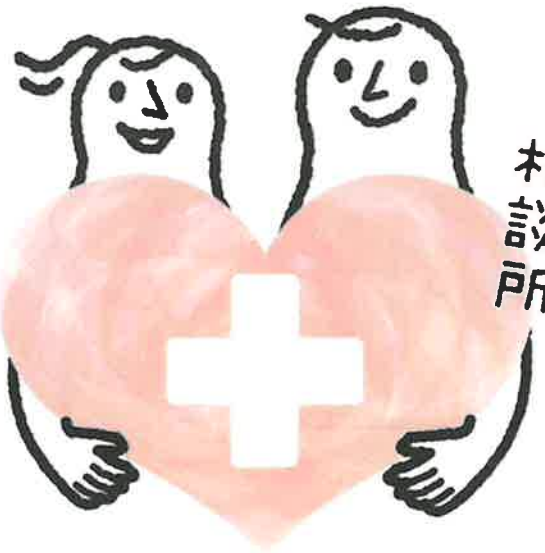
※感染防止対策を講じて実施します。参加時に検温と体調確認をさせていただきます。
マスク着用の上、ご参加ください。

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

民医連

山梨民医連の
紹介はこちら

「医療」「介護」「治療費」等でお困りの方はご相談ください



やまなしみんいれん
連絡先 **山梨民医連**
受付時間：月曜日～金曜日（祝日除く）10時～16時

フリーダイヤル　なやみ　コロナ
☎ 0120-783-567

無料・低額診療事業

を実施しています

医療費でお困りの方はご相談ください

「お金がないから」
と医療をあきらめている方、
1日でも早く病院・診療所に来て下さい。
いっしょに治療を始めましょう。

詳しくはこちら

民医連 連絡先
甲府共立病院　TEL 055-226-3131
甲府共立診療所　TEL 055-221-1000

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

いのちとくらしを守る

なんでも相談会

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

2月22日（火）内藤司朗（友の会幹事）

3月1日（火）菅野幹子（友の会幹事）
生松みち子（元医療ソーシャルワーカー）

3月18日（金）木内直子（甲府市議）

3月28日（月）清水英知（甲府市議）

内藤司朗さん

清水英知さん

木内直子さん

菅野幹子さん

生松みち子さん

予約電話 055-221-8725
（甲府健康友の会）

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（甲府共立病院立体駐車場横のビル）

オンライン公開講座開催

山本大志
税理士
らん共同事務所

2月24日（木） 10:30～11:30

テーマ 「生前贈与の賢い活用法」
親子関係を良くする贈与。悪くする贈与。
一緒に学んでみませんか？

3月30日（水） 10:30～11:30

テーマ 「子どもをめぐる税制とその問題点」
日本は子育てしづらい国？扶養控除と児童扶養手当の税制上の違いとは？進級・進学の春。子どもをめぐるお金について考えてみませんか？

※公開講座後、オンラインでの個別相談もあります
お問い合わせ下さい。

参加はこちらの QR コードからどうぞ!

Youtube アプリをインストールしたうえで上記 QR コードにアクセスして下さい。
「山本大志」でチャンネル登録すると、指定時刻に見られます。
画面上で質問も出来ます。

弁護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）

加藤英輔弁護士

雨松拓真弁護士

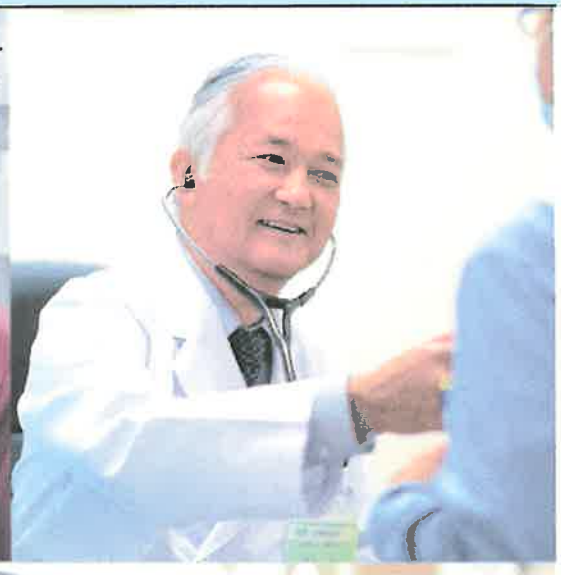
2月28日（月）雨松拓真（甲府合同法律事務所）

3月24日（木）加藤英輔（甲府合同法律事務所）

地域協同基金・寄付金・協力借入金にご協力下さい

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めざして

みんなでつくる いつでも だれでも 安心してかかれる 病院



1口1,000円～

地域協同基金・寄付金の使い方

山梨勤労者医療協会への協同基金・寄付金は、地域医療・介護活動を維持・発展させるために、当法人の運営、医療従事者の教育育成などに使用させていただきます。

1口5,000円～

協力借入金の使い方

甲府共立病院、巨摩共立病院、石和共立病院、各診療所、在宅ケアセンター等の建物・医療機器等の更新のために使用させていただきます。

問い合わせについて、最寄りの外来窓口･又は各友の会事務所へ

公益社団法人
山梨勤労者医療協会法人事務局経理部

055-222-6620

募集期間：２０２２年３月３１まで
募集対象：職員・社員・友の会会員
山梨健康友の会への入会をお願いいたします。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN IREN

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

『いつでも元気』お申し込み手順

「『元気』購読申込書」へ必要事項の記載をお願いします。

↓

申込書を甲府共立病院・甲府共立診療所・歯科センター・友の会ルーム、友の会事務所に提出ください。
申込書をお預かりいたします。

↓

その後、翌月からご自宅へ郵送にて
お届けいたします。
お支払いについては、いつでも元気と一緒に
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。
また、お支払いは甲府共立病院・診療所受付、友の会事務局でお支払いいただくことも可能です。

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

いつでも元気
MIN-IREN

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	□ 会員　　□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	□郵送で上記の住所にお届けします □その他（　　）
お支払い方法	□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） □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・共立歯科センター受付または友の会事務所・診療所友の会ルーム

入会申込書

ブロック：**甲府健康友の会**

申込日　　年　　月　　日　　取扱者：

フリガナ		性別	生年月日（年齢）
氏　名		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）

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３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（　進藤美恵子　　）

１．登録者数（令和４年１月末現在の状況）

依頼会員（サービスを受ける側）	１２０　名
協力会員（サービスを提供する側）	２８　名
団体運営者	５　名

２．活動実績（令和４年１月末現在の状況）

延べ　1,100 回

３．令和３年度の活動内容について

（１）活動日・時間

活動日（曜日）	月曜日　～　金曜日
活動時間	９：００　～　１７：００

（２）活動内容（☑）

☑ 掃除　☑ 洗濯　☑ 食事提供　☑ 片付け　☑ 庭の手入れ
☑ 買い物　☐ 学習支援　☑ 外出支援　☐ 居場所提供　☑ 病院付き添い
☑ その他（　子育支援（産後支援）（保育）　）

（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

施設入所や入院又死亡等で利用者が減少しました。
コロナ禍の中で新規の利用者さんがなかなか増えていかず、利用が減少しました。

（2）活動を維持するために工夫した点や新たな取り組み

外での仕事、庭木の剪定や草刈りなど増えました。

（3）令和４年度への課題

生活支援の新規利用者を増やしていきたい。
活動会員の高齢化の問題があります。

（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】

“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。

これまでにも増したご活躍に期待します。

おうちCO-OP

COOP 生活協同組合 ユーコープ

やまなし県本部　055-243-2440

【対 応 地 域】

甲斐市・甲府市

希望される支援の内容によっては、この外の地域でも対応が可能な場合がありますのでご相談ください。

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、片付けが気になっているけれど、なかなか思うように出来ない。
- 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楽になる。

NPO法人
ワーカーズコープ 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

2021年11月発行

✿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
“おてつだい”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(現ユーコープ)の
支援を受けて2004年に設立し、
2007年には「NPO法人ワーカーズ
コープおてっと」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

☆新規申込み時
入会金・・・・1,000円
年会費・・・・1,000円

☆継続年会費・・・・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10㎞以内・・・200円
1㎞増すごとに20円プラス

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

2022年1月　第32号

ごあいさつ

理事長　新藤美恵子

明けましておめでとうございます。
お変わりなく新しい年をお迎えのことと存じます。

新型コロナウイルスの出現から早いもので２年が経とうとしています。やっと感染が落ち着いてきたと思った矢先、また変異株が現れ、自由に外出も出来ずお友達や家族にもなかなか会えない日々が依然続いております。

そんな時だからこそ、おてっとは、皆様の笑顔が少しでも多くみられますよう、心に寄り添い、喜んで頂ける支援を目指して活動して参ります。以前の生活に戻るには、まだ少し時間はかかると思いますが、一緒に頑張りましょう!!　今年も宜しくお願い致します。

【　地震が起きたらどんな行動をとるでしょうか?　】

地震が起きた時を想像して備えましょう！

・地震が起きたら？**想像してみましょう！**　　机の下に入る…
膝の痛い人や、臨月の人は机の下には入れません。考えておきましょう!

・トイレに入っているとき地震が起きたらどうしますか？
　トイレに入った時に**想像してみましょう！**
タンクがある洋式トイレは、後ろは大丈夫。足が着いていれば前も大丈夫。
横が危ない、横滑りする。両手で壁を抑えましょう！地震がおさまったら、ズボンをあげる。

・家の中で一番危ないところは？
　風呂場　　風呂に入った時、**想像してみましょう！**
大きい浴槽は、滑ったりおぼれたりして危ない。洗い場も滑る。風呂場では、裸なので危険。
　裸で逃げる…？　　風呂場にバスローブか、ゆかたを掛けておくとよい。

・家の中で一番安全なところは？
　ローカ　　ローカがないアパートなどは、玄関
　今の家は昔と構造が違うのでトイレが必ずしも安全とは言えない。４本柱があれば安全。

・屋外の平らな広い場所で地震がおきたらどうする？　うつ伏せになり、地面に張り付く。

・家の中の簡単な安全対策
　家具の下には、新聞紙をたたんでガムテープで巻いたものを挟んでおくと良い。
　食器棚には、使い古しのタオルを入れておくと良い。

※非常時の持ち出し品・備蓄品は準備しておきましょう！

≪山梨県立防災安全センターでの研修会より≫

利用者さんの声

「心の底から感謝しています」

この夏から半年がかりで、家中の片づけを一緒にしていただきました。私自身は障碍者でシングルマザー。両親の介護に家業の手伝いと、一人で抱えきれなくなっていたのですが、公的な支援が受けられず、どこに頼ればいいのやら、私の不安がいつしか子供の情緒不安定に顕われ、途方に暮れた昨年でした。

そんな中、「おてっと」に出会い、作業を開始。居間も廊下も洗面所も物であふれていた家の中が少しずつ整理されていくワクワク感は、これまでゴミ屋敷で子供を育てることに鬱々としていた私にとって本当に興奮するものでした。片付けながら、両親の若かりし頃の品々にも遭遇し、心の中の整理にもなりました。

一緒に片づけをしてくださったスタッフさんには、それこそ我が家の醜態をお見せしたのですが、いやな顔一つせずに細やかに気遣いをしてくださり、今では全幅の信頼を寄せています。この先も、出来るだけ長くお付き合いをお願いしたいと思っています。

甲府市 50 代女性

時短で働きながら、未就学児の三姉妹を育てています。そんな中、前から言われていた主人の海外移動が決まり、今年のゴールデンウイーク明けから単身赴任へ。両実家とも県外・遠方で頼れる人もなかなかおらず、さあどうしようというときにお願いしたのが、おてっとさんでした。部屋の掃除や洗濯、洗濯ものたたみなど後回しになってしまう家事をやっていただき、大変助かっています。子どもたちもきてもらうのを楽しみにしており「今日はおてっとさん？」と聞いて来たり、帰りの挨拶が出来ないと「バイバイしたかったー！」と言ってくるぐらいです。

いつもありがとうございます。これからもよろしくお願いします。

甲斐市 30 代女性

メンバーの声

おてっとのメンバーになって、半年が経ちました。

研修で先輩方から教わったことをベースに、自分なりの工夫を加えながら、楽しくお掃除をさせていただいています。

利用者さんの人生に寄り添えることに感謝しながら、より豊かな生活を過ごせるよう、これからも心を込めてお掃除していきたいです。

Y.H

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

2021年7月　第31号

腰痛予防体操をしよう！

［日本の成人の９０％が、なんらかの機会に経験しているという腰痛について理学療法士大森舞子氏に聞きました］

～腰痛とは～

腰痛とは病気の名前ではなく、腰からくる痛みや張りなどの不快に感じる症状の総称

～腰痛の85%は原因不明？～

・医師の診察及び画像検査で原因が特定できるもの(約15%)

椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、骨粗しょう症など

・画像検査で原因が特定できないもの（約85%）

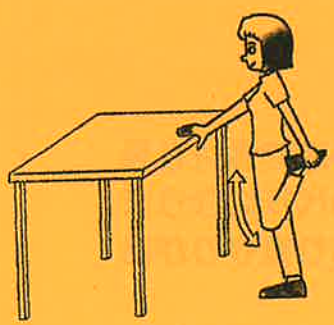
腰椎、腰椎椎間板、椎間関節、腰背筋、腹筋、靭帯などの障害

※　悪い姿勢、同じ動作の繰り返し、ストレスに気をつけよう！

～腰痛予防体操～

☆ストレッチ

太もも前側のストレッチ



ふくらはぎのストレッチ

体幹のストレッチ

太もも外側・臀部・腰部のストレッチ

１回15秒から20秒伸ばし、左右それぞれ１回～３回行う

☆筋力トレーニング

・腹部周囲の筋力強化…自然のコルセットを作ろう！

・ドローイン

①ゆっくり息を吐きながら下腹部からおなかをへこませる

②おなかがへこんだ状態で10秒～30秒キープ！息は止めず浅い呼吸をする

③3～4回を１セットとし、慣れてきたら５～１０セット行うと効果的！

利用者さんの声

難病患者の身ですが、支援制度が使えずにいるところに、「おてっと」を知りました。

体調や介護認定の有無など、話を聞いてもらい、生活を把握してもらってからの依頼でしたので、私個人への対応はきめ細やかなものだと感じております。制度の手の届かないところを助けていただき、年に数回の依頼もこれで３度目となりました。

私は部屋の片づけをお願いしているのですが、家具を移動することで、暮らしやすさを提案して頂きました。そして、部屋だけでなく押し入れの中まで片付きました。おてっとさんに来ていただくのが楽しみでもあります。

この存在が広まることを利用した側として心から望んでおります。

甲府市　50代　女性

私の家にはちいさいながらも前庭と中庭がある。前庭にはつるバラやロウバイが、中庭にはセイヨウニンジンボクなどが植えられている。また私の実家の庭には私が小学校入学の時に両親が記念に植えてくれた桜があり、大分大きくなっている。さらに父が植えた松やカリンなどが植わっている。農家出身の父が畑として使っていた場所はすぐに雑草が生えてしまう。私の実家の樹木は以前園芸業者さんに手入れをしていただいていたが、費用がかさみどうすればよいのか、と考えていた。そんなときに「おてっとさん」のことを知り、剪定と草取りをお願いした。

専門的な知識と技術のもと、心を込めてお仕事をされるばかりか、相談にものってくださる。「おてっとさん」は私ども家族にとって安心をもたらしてくださる存在である。

甲府市　50代　男性

メンバーの声

私が今お手伝いに入っている方は、一人暮らしの男性の方です。
２年ほど経過しました。当初は買物の付き添いで、本人と一緒にお店で食材を見ながら買い物をしていましたが、コロナ問題が出てから私一人での代行になりました。途中、近所の人達から“○○さん元気ですか”と声かけがあり見守りがあるな、と思いました。

今後コロナも終息し、散歩も兼ねて一緒に出掛けられるよう願っています。いつまでも元気に生活していってもらいたいと思っています。

M.M

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

令和３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てつなぎ北杜　　】

記入者氏名（　小坂井みちい　　）

1．登録者数（令和４年１月末現在の状況）	
依頼会員（サービスを受ける側）	５３　名
協力会員（サービスを提供する側）	２７　名
団体運営者	４　名

2．活動実績（令和４年１月末現在の状況）
延べ　2,466 回

3．令和３年度の活動内容について	
（１）活動日・時間	
活動日（曜日）	月曜日　～　日曜日
活動時間	２４時間

（２）活動内容（☑）

☑ 掃除　☑ 洗濯　☑ 食事提供　☑ 片付け　☑ 庭の手入れ
☐ 買い物　☐ 学習支援　☑ 外出支援　☐ 居場所提供　☐ 病院付き添い
☐ その他（　　）

（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

（2）活動を維持するために工夫した点や新たな取り組み

特に工夫したことはない。
新たな取組としては、キッチンカーで高齢者の通いの場（公民館等）に行き、
お茶・お茶菓子の移動販売で日頃と違う時間を楽しんでいただく。

（3）令和４年度への課題

新たな取組のキッチンカーでの活動を充実させて行きたい。

（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】

てつなぎ キッチンカー スタッフ募集

「北杜市介護支援課」と「てつなぎ北杜」の協働事業（モデル事業）として北杜市内で活動している高齢者の通いの場（公民館カフェ）等に「キッチンカー（移動販売）」で訪問し、おいしいお茶やコーヒー、お茶菓子等で日常とちょっと違う時間を少しでも過ごしてもらい、笑顔になってもらえるような「楽しくて、おいしくて、うれしくなる事業」を始めました。
この事業はサービスを受ける方も、サービスを提供する方も高齢者です。
これからの北杜市を元気にしていくのは高齢者の笑顔です！
北杜市がもっともっと元気になるような素敵なサービスを一緒に作っていきましょう♪

連絡をお待ちしていま～～～～す♥

連絡先／Fax：0551-38-0672
TEL：0551-38-0664(てつなぎ北杜まで)

てつなぎキッチンカー

令和３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：社会福祉法人　都留市社会福祉協議会　　】

記入者氏名（　　飯島　　）

１．登録者数（令和４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）　　76名

団体運営者　　主担当1名

２．活動実績（令和４年１月末現在の状況）

延べ　　24回

３．令和３年度の活動内容について

（１）活動日・時間

活動日（曜日）　月～金曜日（日曜祭日を除く）

活動時間　　８：30～17：00

（２）活動内容（☑）

☑ 掃除　☐ 洗濯　☐ 食事提供　☐ 片付け　☑ 庭の手入れ
☐ 買い物　☐ 学習支援　☐ 外出支援　☐ 居場所提供　☐ 病院付き添い
☑ その他（雪かき、神棚のお札入れ替え）

（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

感染拡大に伴い、依頼会員からの依頼の減少、協力会員から活動を見合わせたい等による活動者の減少。感染拡大防止の観点から活動自体の見合わせ。依頼会員、協力会員双方の健康に配慮して、どの様に活動を行っていったらよいか。依頼会員、協力会員の感染症に関する考え方の尊重。困りごとを抱えた協力会員と活動できにくい現状との間で生じるジレンマ。

（２）活動を維持するために工夫した点や新たな取り組み

　感染リスクが高くなる活動（屋内）と比較的低い活動（屋外）を分け、感染拡大時はリスク高の活動は見合わせる等の対応を行い、活動継続を図った。また、現在、感染拡大防止に配慮したガイドラインの策定に向け取り組んでいる。

（３）令和４年度への課題

　コロナ禍であっても、生活支援ニーズに応えていくために、会員双方の健康に配慮して、どのように支援したらよいかを引き続き検討していく。

（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】

令和３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：　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４年１月末現在の状況）

依頼会員（サービスを受ける側）	８　名
協力会員（サービスを提供する側）	６　名
団体運営者	２　名

２．活動実績（令和４年１月末現在の状況）

延べ　１９ 回　　※昨年12月から

３．令和３年度の活動内容について

（１）活動日・時間

活動日（曜日）　基本的に月～金曜

活動時間　９時～４時

※相談に応じる。特にゴミ出しは８時半頃の場所もあるので。

（２）活動内容（☑）

☑ 掃除　☑ 洗濯　☑ 食事提供　☑ 片付け　☑ 庭の手入れ

☑ 買い物　☐ 学習支援　☑ 外出支援　☑ 居場所提供　☑ 病院付き添い

☐ その他（　　）

（３）利用対象（☑）

☑ 高齢者　☑ 子育て世代　☐ 障がい者　☐ 保育

☐ その他（ケガの回復期の方など、包括（市）から相談のあった場合は検討する　）

４．コロナ禍での活動について

（１）苦労した点

昨年１２月に始めたばかりですが、利用を希望される方は増えています。

特に買い物や通院の手段のない高齢の方から送迎の依頼（声）をよく聞きますが、現在の所、虹の会で開所している居場所（みんなのひろばおひさま）への送迎のみ生活支援サービスとして行っています。今後の課題です。

（２）活動を維持するために工夫した点や新たな取り組み

（３）令和４年度への課題

（１）に１つ書きました。
２点目は、協力会員さんを増やしたいということです。
山梨市では先日４回の「生活支援サポーター養成講座」が市社協主催で行われた。継続してもらえれば協力会員さんの増加や地域の助け合いにつながるのではないかと考える。連携していきたい。

（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】

・生活支援サービスのチラシ

お手伝いサービス「スマイル」始めます

お手伝いします

NPO法人地域ささえあい虹の会

困った時はお互いさまの気持ちで、助け合う地域を

地域ささえあい虹の会は助け合う地域作りをめざし、上神内川で活動しているＮＰＯ法人です。

７年前に地域の居場所「おひさま」、３年前には子ども食堂「友だち」の活動を始めました。

今回、生活支援サービス（お手伝いサービス「スマイル」）を始めることになりました。

皆様のご利用をお待ちしています。　（詳しくは裏面をご覧下さい）

※ なお、感染症の状況により、サービスが行えないこともあります

例えばこんなことをしてほしいとき

食器洗い

買い物の付き添い

家の内外の掃除

日常生活で困りごとがあったら → **虹の会**にお気軽にお電話ください

☎ 0553－88－9019（事務局・おひさま）
📱 080－5445－0683（担当・長谷川）

※電話は平日の9時から4時にお願いします。

『お手伝いサービス』の例

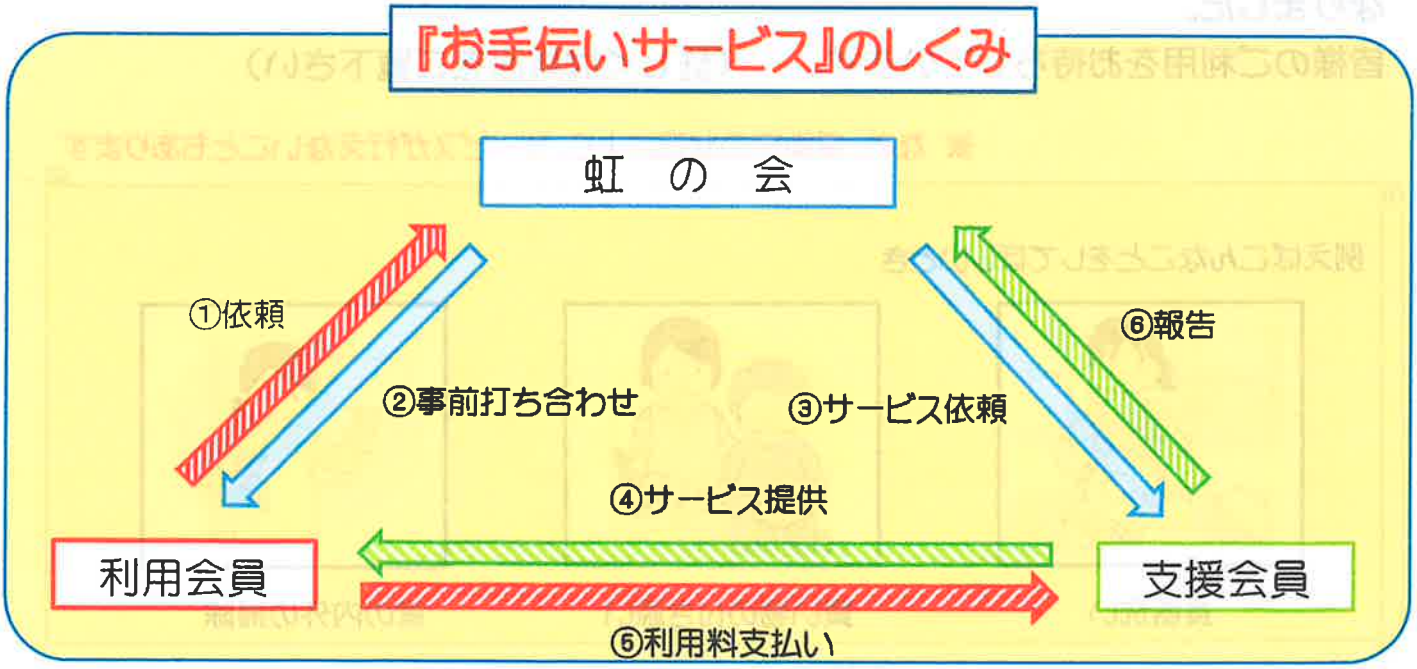
○ゴミ出し　○家の内外の掃除　○見守り、話し相手　○買い物代行　○薬の受け取り
○徒歩や公共交通での外出の付き添い　○食事の支度　○植木の水やり　○布団干し
○洗濯　○電球の取りかえ　○衣替えのお手伝い　他

※介護保険適用外のサービスです。生活支援の為、身体に触れるサービスはできません。
その他疑問な点がありましたら、何でもご相談ください。

『お手伝いサービス』は、2つの会員で成り立っています

利用会員	支援会員
手助けが必要な会員	お手伝いいただく会員
◆虹の会の会員の方が対象です。新たにサービスを希望される方は会員登録をお願い致します。（年会費1,500円です）	◆資格や経験は問いませんが、登録を希望される方は、おひさまで基本的な講習を、受けていただきます。（3時間程度）
◆事業にかかる経費、支援会員への感謝の気持ちとして、10分につき100円の利用料（謝礼）をいただきます。（ご利用は10分以上でお願いします。交通費は別途１㌔20円です）	◆支援の報酬が月3,000円を超えた場合は１割を事務費として、虹の会にお支払いいただきます。
◆利用の日時は、基本的に月曜日から金曜日（平日）の9時から4時ですが必要な場合は、ご相談に応じます。	◆社会福祉協議会のボランティア活動保険に、加入していただきます。（年間350円） 募集中！どなたでもどうぞ。利用会員でも登録いただけます。

『お手伝いサービス』のしくみ



令和３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：　社会福祉法人　中央市社会福祉協議会　】

記入者氏名（　薬袋　哲　）

１．登録者数（令和４年１月末現在の状況）

依頼会員（サービスを受ける側）　213名

協力会員（サービスを提供する側）　119名

団体運営者　名

２．活動実績（令和４年１月末現在の状況）

延べ　246回

３．令和３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　午前８時３０分～午後５時

（２）活動内容（☑）

☑ 掃除　☐ 洗濯　☐ 食事提供　☑ 片付け　☐ 庭の手入れ

☑ 買い物　☐ 学習支援　☑ 外出支援　☐ 居場所提供　☐ 病院付き添い

☐ その他（　）

（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

コロナ禍の中で感染に留意しながら、活動をしていただくので、消毒用品を揃えたり、活動の留意事項などコロナ用に整備しました。また蔓延防止措置期間は基本は活動を止めましたが、必要最低限の範囲で継続してほしい方もおり、時間数を短くしながら対応などしました。

（２）活動を維持するために工夫した点や新たな取り組み

活動を維持していく為に、毎年、地域支えあいボランティア養成講座、運転ボランティア養成講座を開催し、協力員確保に努めている。

（３）令和４年度への課題

地域の支え合い活動の必要性を広く周知していく事が必要となっております。社協で実施しているサービスでは手続きもあったり、時間外（夜間、祝日、土、日）では対応ができない部分があるので、近所の方々が自然に手助けができる土壌、関係性を築いていく事が重要となっています。

（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】

中央市住民参加型有償在宅福祉サービスのパンフレット（ほっと。スマイルサービス、ボランティア・移動お出かけサービス）

中央市住民参加型有償在宅福祉サービス

【ほっと。スマイルサービス】

【ボランティア移動・お出かけサービス】

お互い様の助け合いが、地域を支える

住民同士の関係が希薄となっている現在、隣近所での助け合いも少なく、悩みを抱える方が増えています。そんな中、隣近所・地域での助け合いの重要性に再度着目し、「困ったときはお互い様」の精神を基調とした助け合い・支え合いの仕組みができました。

【ほっと。スマイルサービス】

自分で解決することができない困りごとに対して、地域のボランティアの方がお手伝いをする、助け合いのサービスです。

<table>
<tr><td>対 象 者</td><td><u>中央市在住で、下記のいずれかに該当する方</u>
①概ね６５歳以上で一人暮らしの方
②概ね６５歳以上の夫婦のみ世帯
③障がい者の方
④その他（相談に応じます）</td></tr>
<tr><td>時　　間</td><td><u>平日　午前８時３０分～午後５時まで</u>
※祝日、年末年始は除く</td></tr>
<tr><td>内　　容</td><td>①家事援助サービス・・・買い物、簡単な掃除
②季節のサービス・・・粗大ごみの片づけ、窓ふき
③見守りサービス・・・ゴミ出し、話し相手
④外出介助（車を使用しない）・・・散歩付き添い、通院付き添い</td></tr>
<tr><td>料　　金</td><td>〇活動費…３０分毎１００円（下記料金表参照）
↳時間の計算は、協力員が利用者宅についてから活動終了まで
〇交通費…利用者宅まで自家用車又は公共交通機関を使用した場合
１回につき 100 円
〇その他…利用中、必要な材料費等の経費は実費負担
（実費負担が発生する場合は、事前に協力員と相談してください）

【料 金 表】<table><tr><td>１５分未満のみ</td><td>５０円</td></tr><tr><td>１５分～３０分</td><td>１００円</td></tr><tr><td colspan="2">以降３０分毎１００円</td></tr></table></td></tr>
<tr><td>協 力 員</td><td>・ボランティアに関心をもち、事業の趣旨に賛同し熱意をもって活動に協力できる方
・社協が行う研修を受講した方</td></tr>
</table>

【ボランティア移動・お出かけサービス】

移動が困難な方に対し、送迎車両を運行します。
外出機会の確保に繋げ、住み慣れた地域での生活維持を目的としたサービスです。

対象者	中央市在住で、下記の①～③全てを満たす方 ①概ね６５歳以上 ②自立で乗降できる、もしくは介護者と同伴で乗降できる ③外出支援チェックシートに該当 （項目）外出手段がない 定期的に人と接することが少ない 毎日の生活に充実感がない　等	
目的	買い物、趣味の活動、病院など	
時間	平日　午前８時３０分～午後５時まで ※祝日、年末年始は除く	
内容	運行範囲	中央市内
	利用回数	月３回まで
	利用料金	０円 但し、ガソリン代等実費負担（３００円）有り 駐車場代等、別途利用者負担
利用方法	利用希望日の**１０日前まで**に社会福祉協議会までご連絡ください。 なお、内容変更する場合は**７日前まで**受け付けます。 ※利用例　◎利用希望日が**４月１０日（水）**の場合 ⇒◎利用連絡は**４月１日（月）**までにする	
協力員	・社協が指定する講座を受講した方（年２回開催予定） ・７５歳未満の方	
その他	総合病院や、その他混雑することが見込まれる病院等に関しては、終了時間が予測しにくいため、**片道（行き）のみ**の対応とさせていただきます。	

令和３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：　社会福祉法人 道志村社会福祉協議会　　】

記入者氏名（　　佐藤典子　　）

１．登録者数（令和４年１月末現在の状況）

依頼会員（サービスを受ける側）	２３　名
協力会員（サービスを提供する側）	４４　名
団体運営者	１　名

２．活動実績（令和４年１月末現在の状況）

延べ　３６　回

３．令和３年度の活動内容について

（１）活動日・時間

活動日（曜日）	随時
活動時間	９：００～１７：００

（２）活動内容（☑）

☑ 掃除　☐ 洗濯　☐ 食事提供　☐ 片付け　☐ 庭の手入れ
☐ 買い物　☐ 学習支援　☐ 外出支援　☐ 居場所提供　☐ 病院付き添い
☑ その他（　ゴミ出し、草刈り　　）

（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

・利用者との接触が比較的少ない作業が多いため、利用者の不安感は少ないように感じる。
・利用がのびない

（２）活動を維持するために工夫した点や新たな取り組み

・２年ぶりに部会を開催し、協力員の意見をきけた。

（３）令和４年度への課題

・２年ほど前から活動実績が落ち込んでいる。事業周知を強化していきたい。

（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】

令和３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法人ゆいまる　　】

記入者氏名（　都築紀子　　）

１．登録者数（令和４年１月末現在の状況）

依頼会員（サービスを受ける側）	２７０　名
協力会員（サービスを提供する側）	１８　名
団体運営者	２　名

２．活動実績（令和４年１月末現在の状況）

延べ　2,521 回

３．令和３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	９：００～１７：００

（２）活動内容（☑）

☑ 掃除　☑ 洗濯　☑ 食事提供　☑ 片付け　☑ 庭の手入れ
☑ 買い物　☐ 学習支援　☑ 外出支援　☐ 居場所提供　☑ 病院付き添い
☑ その他（　福祉有償運送　　）

（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

・夏場は外仕事が多く入るが、冬場は極端に減ってしまうため、色々考え新聞等で発信しました。（毎月ニュースを出している）
・消毒、車内のしきり、マスク等　物品の購入費用がかさんでしまう。

（2）活動を維持するために工夫した点や新たな取り組み

本来は人と人とがふれあい、助けあって成すべきことであるが、それが出来ないということは辛いです。
職員は業務に出かける前に検温し、体調管理に気を付けています。
依頼主にも事前に、他人が伺うことへの了承を得て訪問しています。
買い物代行では、先に電話で注文を聞き、会う回数を減らしている。

（3）令和４年度への課題

福祉有償運送のエリアの拡大を検討中。
先になると思うが、お弁当を作り届ける事業等も視野に入れています。

（4）その他（情報提供事項がありましたら、ご記入ください）

ちょっとした困りごとから引っ越し等の大がかりな事もお引き受けしています。ご相談ください。

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】

くらしのサポート　NPO法人

ゆいまる

地域の助け合い事業として2020年7月7日にNPO法人がスタートしました。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、支え合い助け合いの活動を推進していきます。

サービス内容

草取り、草刈り、掃除、洗濯、ゴミ捨て、

家具の移動、買物代行、通院付添、

電球交換など

ちょっとした困りごと解決します

1回600円（30分）から（交通費含む）

対象エリア：甲府市（他市は要相談）

平日9時～17時までの間にお手伝いに伺います。

NPO法人
ゆいまる

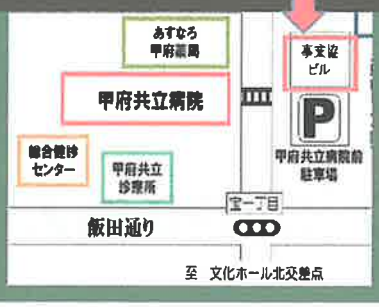
あきらめずに、まずはご相談を

NPO法人 ゆいまる

055－269－6003

甲府市丸の内2-9-20事業協ビル2F

電話対応時間：平日9:00～17:00



NPO法人　ゆいまる　福祉有償運送

関山福第46号

・病院へ行きたい　　・買い物に行きたい

・市役所に行きたい　　・美容院に行きたい

資格を持った運転手がおうちのドアから目的地までお手伝いするので安心です！！

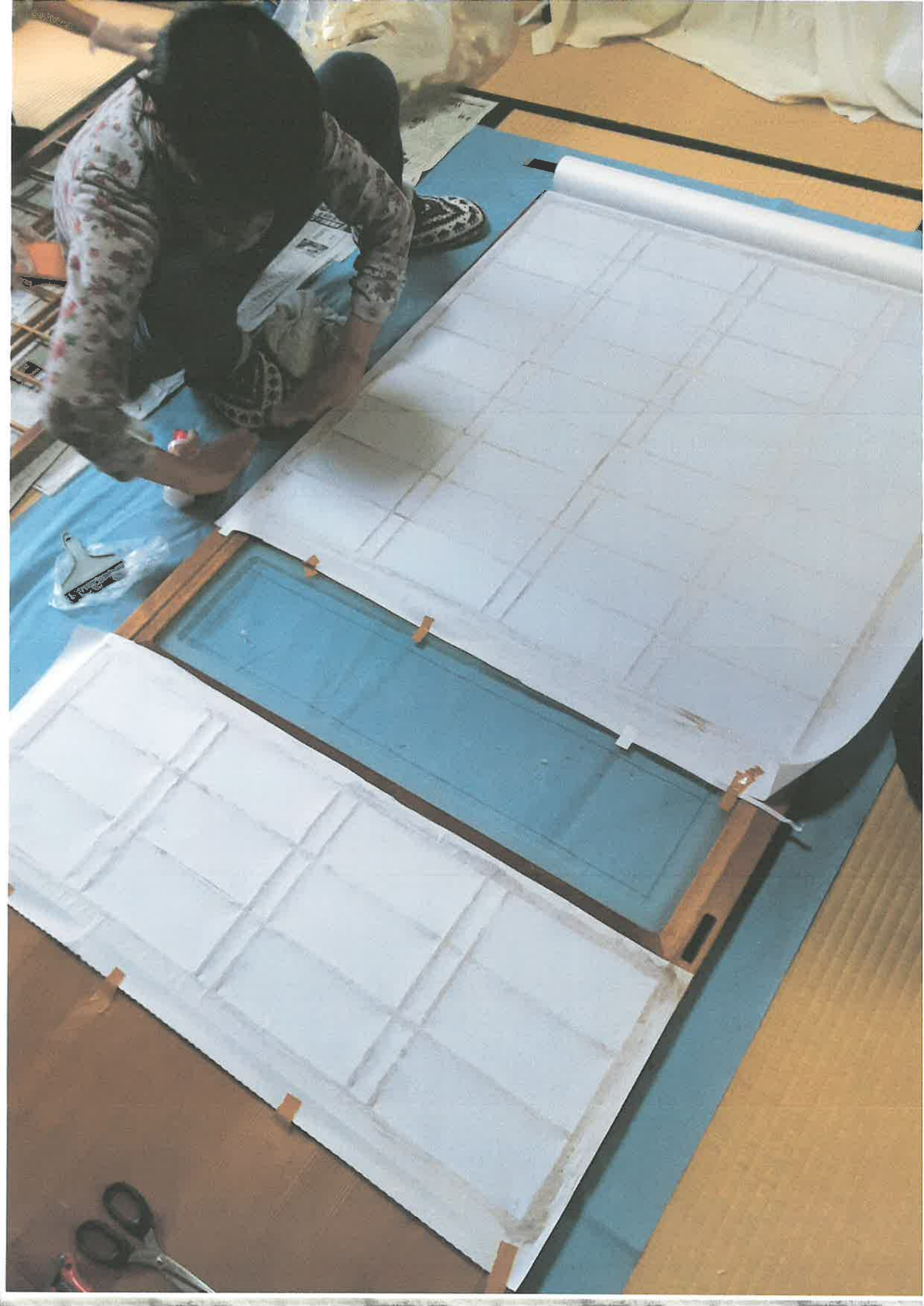
予約制となっていますのでまずはご相談ください。

料金は2kmまで	350円
4km	650円
6km	950円
8km	1，250円

（以下1kmごとに150円加算）

○○NPO法人　ゆいまる　　甲府市丸の内2-9-20

☎055-269-6003



令和３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：　いいさよ～山梨　　】

記入者氏名（　高橋　文男　）

１．登録者数（令和４年１月末現在の状況）

依頼会員（サービスを受ける側）	54名
協力会員（サービスを提供する側）	52名
団体運営者	２名

２．活動実績（令和４年１月末現在の状況）

延べ　　回　（延べ回数ではカウントできません）

３．令和３年度の活動内容について

（１）活動日・時間

活動日（曜日）

活動時間：　　（農業支援）2,386.7時間、生活支援（132.25時間）

（２）活動内容（☑）

☐ 掃除　☐ 洗濯　☐ 食事提供　☐ 片付け　☑ 庭の手入れ

☐ 買い物　☐ 学習支援　☐ 外出支援　☐ 居場所提供　☐ 病院付き添い

☑ その他（上記の項目で自宅内支援はコロナの関連で自粛中。その他の生活支援は自宅外の支援（庭の草取り、庭木の剪定、ゴミ出し、外風呂の清掃）を実施。また、生活支援のほかに農業支援）

（３）利用対象（☑）

☑ 高齢者　☑ 子育て世代 ☑ 障がい者　☑ 保育

☑ その他（　生活上の困りごとは上記対象に限定せず実施。また、農業支援も同様　）

４．コロナ禍での活動について

（１）苦労した点

①支援の取り組み：自宅内での応援は自粛。自宅外の応援（庭の草取り他、農業支援）は原則実施。
②応援者を集めての研修（生活支援関連、農業支援関連）は２回しか実施できなかった。

（２）活動を維持するために工夫した点や新たな取り組み

①本活動はＪＡフルーツ山梨、生協パルシステム山梨、ワーカーズコープ東京三多摩山梨事業本部の共同の取り組み。2018年に上記3者が協議し、2019年12月に地域の困りごとを地域住民どうしの助け合いで解決をめざす地域有償助け合い活動「いいさよ～山梨」を開始した。
②活動展開にあたっては３者による事務局体制の確立、「いいさよ～山梨」周知活動展開、利用会員（支援を受ける人）と応援会員（応援する人）の募集をすすめた。そのなかで農業支援を求める利用会員登録が多かったが、一方で応援会員の登録が少なく、結果として応援対応を断らざるを得ない事態が広がっている。このため、現時点では応援会員の拡大が最重要課題の一つ。
③既述の活動時間は農業支援は前年度の５倍、生活支援は前年度の26倍となっている。

（３）令和４年度への課題

①応援会員の拡大
②応援会員研修会の定期開催（月１回を目標、今年度は年２回開催に止まった）

（４）その他（情報提供事項がありましたら、ご記入ください）

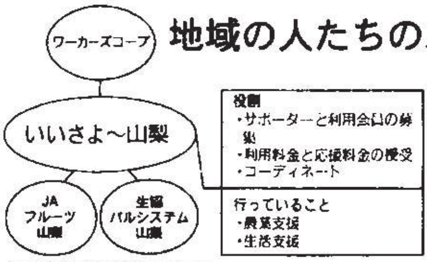
５．添付資料について（広報物・写真等の内容説明・紹介）【添付資料☑：□有・□無】

別添のとおり（2020年～2021年）

JAフルーツ山梨、生協パルシステム山梨、ワーカーズ 協同組合の強み活かし協力

農業・生活支援「いいさよ～山梨」 地域の人たちの助け合い

フルーツ山梨農業協同組合、生活協同組合パルシステム山梨、ワーカーズコープ東京三多摩・山梨事業本部は、地域での助け合い活動「いいさよ～山梨」を設立。5月に事業を開始し、8月3日に調印式を行う予定でしたが、コロナ禍で延期になりました。しかし、現地では農業支援の取り組みが進んでいます。(本紙　岩田)



3つの協同組合が事務局に

1時間1350円で

「いいさよ～山梨」事務局は支援する人(サポーター)と支援を利用する人の募集やコーディネート、利用料金・サポーター報酬の授受などをします。支援内容は地域の農業支援と生活支援ですが、コロナ禍の現在、比較的「三密状態」が避けられる農業支援を先行しています。

農業支援の利用料金は1時間1350円で、そのうち400円を事務局運営費、950円をサポーターに渡します(この料金は山梨県内の主要な助け合い組織のなかでは最も安い設定となっています)。

サポーターは、昨年11月の農業祭でアンケートに協力してくれた人たちへの声かけや、パルシステム山梨の組合員広報で募集。4つの大学にも呼びかけ、現在22人が登録しています。利用する農家はJAフルーツ山梨が呼びかけ26軒が登録。農業支援は5月末から始まり、7月末で延べ410時間の応援を実施しました。

「人手不足に悩む農家応援したい」と 高橋文男さんの思いから

「いいさよ～山梨」立ち上げの背景には、東京三多摩・山梨事業本部高橋文男さんの「深刻な人手不足に悩む農家を応援したい」という思いがありました。

高橋さんは、全国農業協同組合連合会の研究機関(JC総研)元職員。後継者や人手不足で先細る農家の実情に、「地域農業を支えるには地域に住む人の協力が不可欠」と以前から考えていました。JC総研の機関誌「にじ」の編集責任者時代にワーカーズを知り、研究集会などに参加。

「いいさよ～山梨」構想は、地域の協同組合が連携して、地域の困りごとを住民と一緒に解決することができたらというものだが、発想の根幹にはワーカーズの理念『仲間・利用者・地域の協同』を実現したい思いがあった」

高橋さんはJC総研で全国の協同組合の地域助け合い活動を、JA役職員対象の講演会で紹介しましたが、地域を動かす取り組みに広がらず、3年前に「自分がワーカーズに入ってやろう」と決意。

ワーカーズの現場で働きながら農業関係者と交流し構想を練り、都内の主要なJAと、JA山梨中央会に相談。JAフルーツ山梨を紹介され、営農指導部長の反田公紀さんに出会いました。JAフルーツ山梨は山梨県甲州市、山梨市、笛吹市(春日居町域)を対象に、果樹(ぶどう、桃、柿など)を栽培する農家のための農協です。

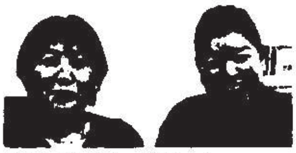
農家の人手不足に対処しようと、無料職業紹介事業を実施してきましたが、最近は高齢・過疎、仕事の多様化等から援農者の確保が困難となっていました。

また、地域の高齢化や孤立化が進み、生活面での困りごとも広がっていました。こうしたなかで、協同組合の連携で地域の困りごとを解決できないかと、JAフルーツ山梨、パルシステム山梨と相談し、ワーカーズコープ東京三多摩・山梨事業本部を含めて、一昨年10月に地域助け合い活動を検討する委員会を設置。昨年7月に検討結果を「地域に協同組合を根付かせる『いいさよ～山梨』活動の展開」にまとめ、その後、3つの協同組合の組織決定をふまえ12月に「いいさよ～山梨」が立ち上がりました。

高橋さんは、「3つの協同組合が協力して地域の支え合い活動を支援する取り組みは全国でもはじめてのこと。労協法が制定されたら地域の人たちで運営してほしい」と期待をしています。

農家のみなさんがサポーターを育てる

東京三多摩・山梨事業本部 高橋初子副本部長の話


左から杉田さん、高橋さん

山梨市で「いいさよ～山梨」の事務局を務める東京三多摩・山梨事業本部副本部長の高橋初子さんに農業支援の話を聞きました。

4月、山梨市にあるJAフルーツ山梨の共選所の一角に「いいさよ～山梨」の事務所を開き、私とJAフルーツ山梨で事務の仕事をしている杉田恵美さんが事務局を担当。2人とも農業は未経験です。

22人のサポーターは20～70代で、多少農業経験がある人もいますがほとんど素人。3月に予定していたサポーター対象の農業研修は、コロナ禍でできなくなりました。

開始して間もなく、農家の人たちが訪ねてきましたが、「以前、JAフルーツ山梨で紹介された料金より高い」「高い金を出すならそれなりの人が来てくれないと困る」と苦情ばかり。このまま農家の利用が進まなかったらどうしようと不安な毎日でした。

農家さんに、「人手不足は果樹農家さんが、今までJAに丸ごと依存し地域の中で援農の担い手づくりをしてこなかったから。ベテランのバイトだけに依頼し、地域の中で時給や待遇でヘッドハンティングせざるえなくなった結果、高齢化と援農者の減少を招いた」と伝え、「今年から、地域で農家を応援したいというサポーターを育てていただきたい。果樹が終わっても、『あの農家さんならお手伝いするよ』と言えるような関係をつくっていただきたいのです」と訴えました。

趣旨を理解してくれた10軒の農家から依頼がありました。

農家は、桃とぶどう園で、サポーターが行うのは桃は摘果(実を枝から一定の間隔で間引く)、袋がけ。ぶどうは、摘粒(房の粒を間引く)と、ジベレリン処理(房を植物ホルモンに浸してタネをなくす)、傘がけ、袋がけです。

農家の人(左)に作業を教えてもらうサポーター

果樹園に憧れて

サポーターの大変さを知るため、まずは自分たちでと、農家へ。農家の人たちは丁寧に教えてくれました。

保育園に通う子どもを持つ一人親のお母さんも、サポーターで参加。子どもの頃から地域で果樹園を見て育ち、自分も関わりたいと憧れていましたが、なかなか機会に恵まれなかったそうです。

保育園のお迎えがあるから、4時まででもいいという農家に入りましたが、農園主が厳しく断念。「もうできない」と落ち込むお母さんを励まし、別の農園に行ってもらうと、その農園主の奥さんが一緒に農作業に入って、いろんな話もできたようですごく元気に。作業後、子どもを迎えに行って一緒に事務所によく寄ってくれるようになりました。

ぶどうの傘がけをする大学生

大学生へのバイト募集を見て来た学生さんは、家がぶどう農家ですが、手伝ってもあまりお金をもらえず、「いいさよ～山梨」を知り、母親に相談したところ、「JAがやっているのなら間違いないだろう」と言われ参加しました。農園主のおじいさんは、若い人が来たと終始ニコニコ。学生さんも「学校のある甲府はコロナの不安があるが、農園なら屋外で安心」。

大変だったのは木が高い桃の袋がけ。三脚に乗って頑張る70代の女性サポーターに、農家の人たちは「無理だと思ったが一生懸命やってくれた。来年もぜひ来てもらいたい」。

対等な仲間として

驚いたのは杉田さんの変化です。苦情が多かった最初の頃は自信がなさそうでしたが、今では地域住民や農家さんと出会うたびに、「この取り組みは本当に大切なことなんですね」と胸を張ります。

「農家さんはお客様じゃない。住民同士が支え合い、世界に誇るフルーツを作り、担い手をみんなで育てる。私たちは持続可能な農業に向かう対等の仲間だ」

そんな風に話し合っています。

2020.9.24 毎日新聞

農家や高齢者を支援

山梨市内のブドウ畑で作業を手伝う支援者ら＝[illegible]

活動法人「ワーカーズコープ」提供

互助組織「いいさよ～山梨」

3協同組合 甲州、山梨、笛吹で

地域の困りごとに幅広く対応しようと、県内で事業展開する三つの協同組合が連携し、農家の農業支援や高齢者らの生活支援をする互助組織「いいさよ～山梨」を立ち上げた。「ちょっと頼んでいいけぇ」「いいさよぉ」と甲州弁で気軽に声を掛け合える関係を目指しているという。【山本悟】

「いいさよ～山梨」は、果樹産地の甲州、山梨両市と笛吹市の一部を管内とするJAフルーツ山梨（甲州市）▽県内全域を対象に食材の宅配など生協活動を展開する生活協同組合パルシステム山梨（甲府市）▽働く人が出資、経営に参加する労働者協同組合のワーカーズコープ東京三多摩山梨事業本部（東京都八王子市）の3協同組合が3月に設立。JAフルーツ山梨の管内を活動地域に、5月から事業をスタートした。

「いいさよ～山梨」事務局によると、農業支援は除草や果物の間引き、袋がけ、収穫などの農作業。生活支援は、通院や買い物などの付き添い、送迎をはじめ、家事や育児などの仕事を請け負う。作業の「依頼者」と作業をする「支援者」は事前に事務局に登録し、作業後に事務局を通して依頼者から支援者に代金が支払われる。

農業支援では農家28人が依頼者として、定年退職者や主婦、学生ら27人が支援者として登録済み。生活支援は、新型コロナウイルス感染防止のため「3密」が避けられるなどの条件が整えば、作業内容によっては8月から登録の申し込みを受け付けている。高橋文男事務局長は「支援地域を限定しているが、対象地を全県に広げていきたい」と話している。

山梨日日新聞　2020年（令和2年）11月3日　火曜日

農業、家事 有償で手伝い

支え合い 仕組みつくる

JAフルーツ山梨など3団体が組織

「いいさよ～山梨」について話す高橋初子さん（右）と杉田恵美さん　＝山梨市三ケ所

農作業を手伝うボランティア

JAフルーツ山梨とワーカーズコープ東京三多摩山梨事業本部、パルシステム山梨は、有償ボランティアが農業や家事を手伝う団体「いいさよ～山梨」を立ち上げた。ボランティアには、大学生や主婦らが登録。互助の仕組みを整えることで、繁忙期の人手不足解消や生活支援につなげる。

「いいさよ～山梨」は、「農業軽作業」と「生活支援」を有償で請け負う団体。4月に事務所を開設した。「農業軽作業」は、果樹の収穫や除草など軽作業が対象。「生活支援」では話し相手になったり、料理や掃除などの家事、ペットの散歩、電球の交換に応じたりする。派遣先はJA管内の山梨、甲州両市の全域と笛吹市の一部地域。

ボランティアには主婦や大学生ら30人が登録している。事務局は手伝いを依頼したい人からの申し込みを受け、派遣する。費用は1時間1350円で依頼者が全額支払う。950円がボランティアに、400円は事務手数料などとして支払われる。

「農業軽作業」は5～9月に10農家から依頼を受け、8人のボランティアが計510時間、果物の袋掛けや摘粒、除草などを行った。農業初心者のサポーターも多く、農家や事務局からのアドバイスを受けながら進める。「生活支援」については新型コロナウイルスの影響で開始を見送っている。

JAフルーツ山梨の担当者は「農家の高齢化や担い手不足など厳しい課題がある中で、JAの組合員、非組合員の垣根を乗り越え、地域の発展を目指す新たな取り組み。農閑期には、逆に農家が生活支援を担うなど支え合いの形を確立するのが目標」と話す。

事務局でワーカーズコープ東京三多摩山梨事業本部副部長の高橋初子さんは「農家にとっては担い手の確保のほか、人を育てる大切さに気付く機会になる。サポーターにとっては農業の楽しさを知り、家庭以外の居場所になる可能性がある。困りごとを互いに解決する仕組みができるといい」と話している。

問い合わせは「いいさよ～山梨」事務局、電話0553（22）7111。公式ホームページで詳細を確認できる。

峡東

市川 和興
山本 成美
(0553)22-0339.7603
FAX 23-2158

「いいさよ～山梨」ニュース第１号
（2020.６月発行）

地域助け合い活動からみんなのおうちづくり・
いいさよ～山梨ニュース

ブドウ畑には番羊が2頭じ～っと
見られています・・・

農家さんは初心者でも丁寧に教えてくれます！

令和2年4月　いよいよ地域支えあいのまちづくり、いいさよ～山梨の援農が始まりました！地元の農家さんの畑に地域の住民が入り、ブドウ生産のいち役を担っています。地域の皆さん、応援してください！詳しくは裏面をご覧ください。

協同組合3法人共同企画　いいさよ～山梨事務局
〒405-0011　山梨市三ヶ所891-1
JAフルーツ山梨営農サポートセンター内
TEL：090-3003-1134　担当：高橋・杉田

はたらく+たすけあい「いいさよ～山梨」

応援者大募集集！

いいさよ山梨

「いいさよ～山梨」は、JAフルーツ山梨、生協パルシステム山梨、ワーカーズコープが共同で運営する有償ボランティアによる**地域助け合い活動**です。農業軽作業や生活の中のちょっとしたお手伝いなど、専門的な知識・資格がなくてもOK！　あなたの「得意」と「やってみたい」を、活かしてみませんか♪

Q 農業の経験はないけどやってみたい！

A 大歓迎です！
事務局が、作業内容の適切なアドバイスをおこないます。
日中の数時間の応援でもOKです。

Q 子育て中なので日中の数時間しか活動できません登録できますか？

A 大丈夫です！
空いている時間でご相談させていただきます！

Q 資格はないけど、家事や子どもさんのお相手は得意です！

A 心強いです！
自分の家の家事や子育てのつもりでお手伝いしてください！

Q 運転が得意ですが、何かお役に立てることはありますか？

A たくさんあります！
通院・買物などの付添送迎を希望される方が地域に大勢いらっしゃいます！

応援の流れ

「いいさよ～山梨」に応援者**登録** ▶ 利用者からの申込内容をふまえ「いいさよ～山梨」事務局と**連絡⇔調整** ▶ 事務局と利用者さんに会いに行きましょう**ご縁を大事に** ▶ 詳しくはこちらまで↓

応援者の登録・お問合わせ先　＜受付時間：9:00～16:00＞※先にお電話にて連絡をお願いします。

「いいさよ～山梨」事務局→電話　0553-22-7111　／　FAX　0553-22-7100

〒405-0011 山梨市三ケ所920-2 ／ホームページ http://iisayo-yamanashi.info/（フルーツ山梨農業協同組合・営農サポートセンター内）

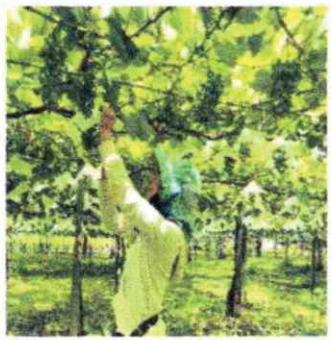
いいさよ～山梨
ホームページQR

はたらく+たすけあい「いいさよ～山梨」ニュース

令和２年12月　師走号

皆さんこんにちは！地域支え合い・はたらく+たすけあい「いいさよ～山梨」です！令和２年４月に活動が始まり地域の皆様にお世話になって早、８か月になりました新型コロナ感染症が蔓延する中研修もままならない状況ではありましたが、農家さんの困った！に地域のサポーターさんが支えたい思いで予防対策をしっかりして農園に入る事が出来ました。
今後はこのご縁を大事にし、地域の暮らしの中での困った！を「いいさよ～」とお互いさまの思いで支えられるまちづくりの取り組みを広げ、誰もが安心した暮らしを継続できる仕組みづくりを目指していきたいと思います。
どうぞ宜しくお願いいたします。

ピオーネもできました！サポーターさん活動風景



■本年度の報告

- 依頼農家さん数は 27 か所登録を頂きました！
- 未研修でしたが 10 か所の農家さんがサポーターさんを育てて頂きました！
- 応援サポーターさんは地域から 32 名の登録頂き 10 名が農家さんに入らせて頂きました。

いいさよ～山梨

いいさよ～山梨は JA フルーツ山梨、生協パルシステム山梨、ワーカーズコープの３つの協同組合が共同で運営する地域の有償ボランティアによる地域助け合い活動です。
果樹農家さんや住民の暮らしの中で「ちょっと困った」に寄り添い、得意なことを活かしながら「いいさよ～」とお手伝いし合える住民同士の支え合いの関係を一緒に作ってみませんか？　登録お待ちしています！
特別な資格や知識がなくても大丈夫！支えたい！思いを大事にします。

詳しくは裏面をのぞいてください

作業内容など（例）

・簡単なお惣菜づくりや庭作業とお買い物など

・ちょっと近所までお迎え、散歩や日曜大工も

いいさよ～山梨を利用した農家さん、サポーターさんの感想

サ・・・サポーターさん　農・・・農家さん

農 経験なくても大丈夫！と気付かされた

農 来年は早く来てほしい。

サ みんなでお茶会をしたい、いつでも寄れる場所があり良かった

サ 来年も絶対に！

サ 継続した取り組みにしないとならない

サ地域を見直すことができた

サ 出来るか悩んだけど参加してよかった

サもっと働きたかったがコロナの関係で難しかったのがわかる

農 もっと住民への周知を広くするべきだったのでは、もったいない。

サ あんな美しいブドウを見たことがない（自画自賛！）

サ「もぎたての桃の味」が忘れられない」

サ 農家さんの苦労や大変なことがわかった！

サ 今、出来る事を続けたい、と思った

サ農家さんの気持ちが嬉しかった

サ 山梨に来て素晴らしい取り組みに出会えてよかった！

サ 「自分たちがやらなきゃ」を気づかせてくれた

サ 思い切って始めたら家族が喜んでくれた

令和３年度の受付も開始します
お気軽にお問合せください
お待ちしています！

サ 又、畑に入りたい！

農 サポーターさんはとても頑張ってくれ助かった！

お問い合わせ先
〒405-0011　山梨県山梨市三ケ所 920-2 営農サポートセンター内
いいさよ～山梨　事務局　（8：30～17：30）
☎0553-22-7111　FAX　0553-22-7100
担当　杉田・高橋

はたらく+たすけあい「いいさよ～山梨」ニュース

令和３年新春号

皆様こんにちは！新しい年がスタートしました！
いいさよ～山梨も２度目の春を迎えます.
昨年は新型コロナ感染症の蔓延に、私たちの生活や
暮らしに大きな困難もありました、が、農家さんには
12人のサポーターさんを畑で育てて頂きました
今年もまだまだ予断は厳しく、一人ひとりの最大の予防が
大事になりますが、果樹は待ったなし！
困りごとは抱えず！をモットーにして
「支え合い・たすけあい」を真ん中にし、
皆さんと「地域住民の皆さんが主体になる町づくり」を
目指していきたいと思います。
本年もどうぞ宜しくお願いいたします！

①玄関前の除雪作業

②ワイン用ベリーA

③収穫もしました！

特徴的な活動内容です

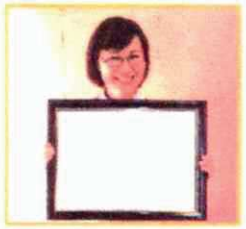
写真① びっくりの大雪に除雪の応援ができました
写真②ワイン用ブドウの収穫にお手伝いさせて頂きました。

お知らせ

★来年度の利用登録が始まります
詳細は裏面をご覧になってください

★いいさよ～山梨の代表が変わりました
営農指導部長　反田公紀氏から
代表理事専務両宮護氏になりました。
どうぞ宜しくお願いいたします

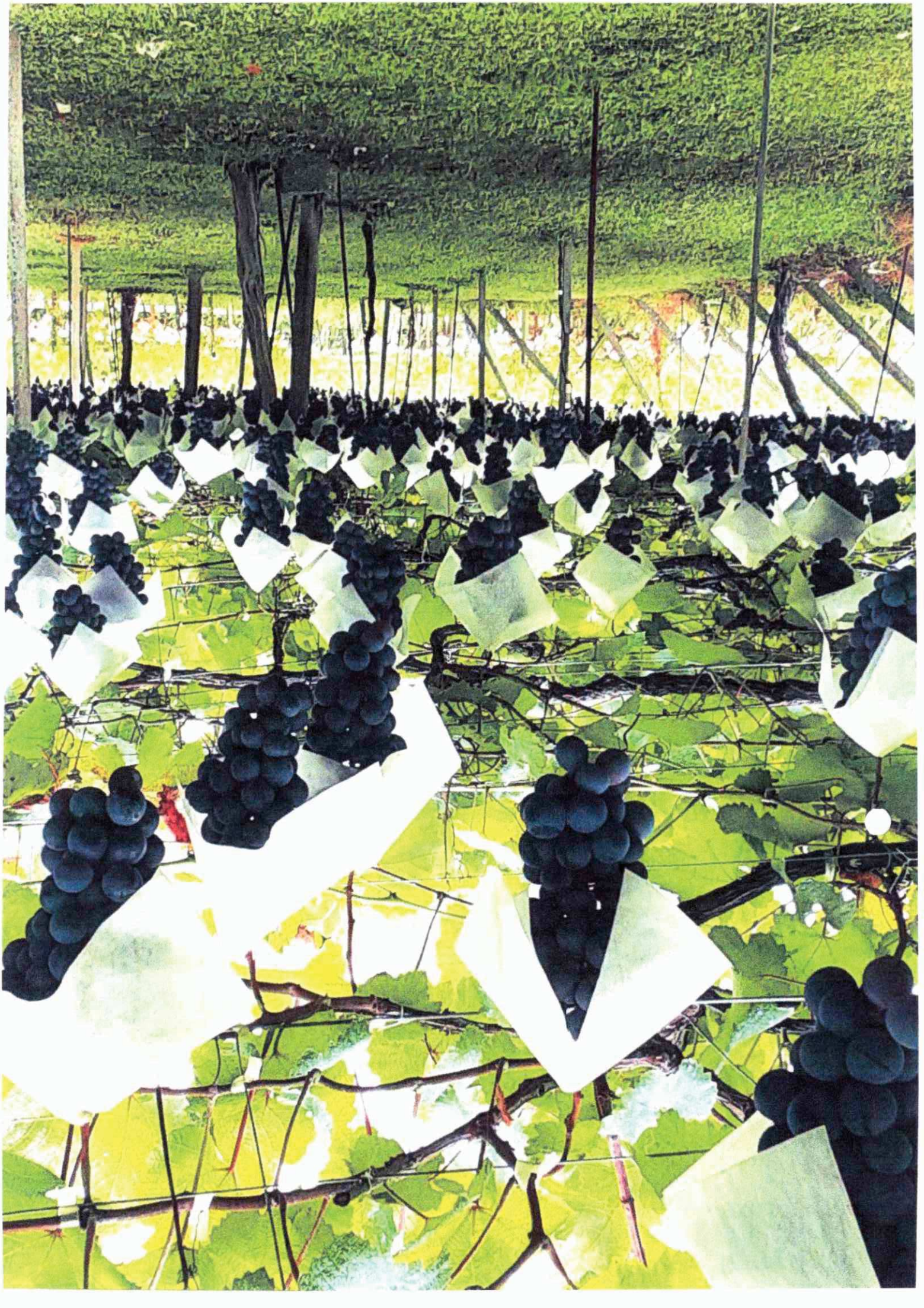
いいさよ～山梨の活動は、山梨県内の三つの協同組合
フルーツ山梨農業協同組合・生活協同組合パルシステム
労働者協同組合ワーカーズコープが共同で取り組んでいる,
住民同士の助け合い活動です。コロナ禍の中ではございましたが先日、書面で調印式が実施され、各法人代表の方から
いいさよ～山梨にエールを頂きました↓



〈生活協同組合パルシステム山梨〉
理事長　梅原　隆子さん
・コロナ禍の中でも心を寄せて
共に頑張りましょう！

〈フルーツ山梨農業協同組合〉
代表理事　組合長　中澤　昭さん
・いいさよ～山梨の事業の発展を
大いに期待しています！

〈ワーカーズコープ東京三多摩山梨事業本部〉
本部長　稲葉　健太さん
・支えあって、たすけあって
がんばれ～いいさよ～山梨！



「いいさよ～山梨」ニュース

令和３年１０月号

9月末利用実績が前年実績比5倍（2500時間）！

おいしいぶどうに
なりますように。

葉の陰に隠れ
ている桃の実
も忘れずに。
さすがです。

応援会員の皆さま
秋も深まり農業支援も一段落。
ありがとうございました。
「来年もお願いね」とのうれしい声も
いただけました。

利用会員の登録は9月末で16名増
の47名。
応援会員の登録は9月末で15名増
の49名となりました。

応援会員登録募集中

お知り合いをご紹介ください
まずは事務局までお電話を
0553-22-7111

「いいさよ～山梨」ニュース

生活支援活動のようす

作　業　前

作　業　後

車での送迎、庭木の剪定や
除草、ゴミ出しなどの応援
要望が届いています。
コロナ禍でもできることに取り
組んでいきたいと思います。
皆さんの応援をお願いします。

庭木の剪定と除草作業
の様子。見違えるように
きれいな庭になりました。

利用会員登録募集中

お知り合いをご紹介ください
まずは事務局までお電話を
0553-22-7111

令和３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：　社会福祉法人　甲府市社会福祉協議会　】

記入者氏名（　井出佳弘　）

１．登録者数（令和４年１月末現在の状況）	
依頼会員（サービスを受ける側）	８　名
協力会員（サービスを提供する側）	４４　名
団体運営者	２　名

２．活動実績（令和４年１月末現在の状況）
延べ１１１回

３．令和３年度の活動内容について
（１）活動日・時間
活動日（曜日）　年末年始・祝日を除く平日
活動時間　原則として午前９時～午後４時までの間の１時間
（２）活動内容（☑）
☑ 掃除　☐ 洗濯　☐ 食事提供　☐ 片付け　☐ 庭の手入れ ☑ 買い物　☐ 学習支援　☐ 外出支援　☐ 居場所提供　☐ 病院付き添い ☑ その他（衣類補修、調理、ごみ出し）
（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
・利用者宅内での支援のため、利用者、サポーター双方が感染リスクを懸念して、支援を延期することがあった。 ・サポーターが活動を控えたいという気持ちを持っていたが、利用者が訪問を強く希望されていたため、不安を抱えたまま支援を行ったことがあった。

（２）活動を維持するために工夫した点や新たな取り組み

・新型コロナ感染防止対策をサポーター手帳（活動マニュアル）に記載するとともに、サポーター養成講座において感染防止対策について学ぶ機会を設けた。
・利用者とのコミュニケーションを学ぶための「フォローアップ研修」を実施した。
・新型コロナウイルス感染防止対策に関する啓発パンフレットを配付した。
・サポーター、地域包括支援センター、行政を交えた意見交換会を開催し、事業の取り組み状況や課題、改善点に関する意見交換を行った。

（３）令和４年度への課題

・令和３年４月から訪問型サービスBとして、甲府市より委託を受けて事業を実施している。制度開始から1年を迎える中で、事業実施上の課題を整理した上で、改善点を明らかにしていきたい。

（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】

・甲府市笑顔ふれあい訪問サポート事業　事業案内
・生活支援サポーター養成講座開催案内チラシ

地域に住む高齢者の日常生活を支える一員になりませんか？

令和３年度
生活支援サポーター養成講座 開催

参加費無料

高齢者を支えるために必要な基礎知識や心構え、マナー、接し方などを学びます

令和4年 3月22日（火） 9:30～16:00(予定)（受付9:10～）

※昼食・飲み物は各自ご用意ください。

【会場】山梨県立男女共同参画推進センター（ぴゅあ総合）
２階中研修室（甲府市朝気１－２－２）
【対象】甲府市内在住の方
【定員】２５名（**先着順**）
【講師】山梨県介護福祉士会 研修担当
【申込】甲府市社会福祉協議会　地域福祉推進課
（電話：２２５－２１１８）
３月１１日（金）までにお電話にてお申し込みください。
詳しい講座の内容については裏面をご覧ください。

地域の皆様の参加をお待ちしています。是非お気軽にお申込みください。

講座を修了すると「甲府市笑顔ふれあい訪問サポート事業」の
『生活支援サポーター』として活動することができます

甲府市笑顔ふれあい訪問サポート事業

支援が必要な高齢者の日常生活上のちょっとした困りごとを、「地域住民の支え合い活動」として『生活支援サポーター』がお手伝いする事業です。

活動内容	掃除、洗濯、簡単な調理、買い物代行等の家事援助
支援対象者	要支援1、２ または 元気アップチェックリスト該当者
利用料金	１回 １時間 ２００円（原則週２回まで）

本事業については、講座の中で詳しく説明いたします

あなたも高齢者の生活支援に参加しませんか

誰もがいつまでも
安心して暮らせる
甲府にしたい

子育ても仕事も
落ち着いたので
空いた時間に
何かしたい

少しでも
誰かの手助けが
できればいいな

あなたの想いで紡ぐ支え合いの輪

講座内容（予定）

日程	時間	内　容
3月22日 午前	９：３０	日程説明
	９：３５	「甲府市笑顔ふれあい訪問サポート事業」について
	１０：００	【高齢者の基礎知識】
	１１：０５	【高齢者との接し方・認知症の理解や対応】
3月22日 午後	１２：５０	【訪問マナー】
	１３：５０	【生活支援の基本】
	１５：００	【緊急時の対応】
	１５：４０	生活支援サポーター活動意向調査

- 全ての講義を受講された方には、修了証を発行します。
- 介護福祉士や介護職員初任者研修課程修了者、ホームヘルパー有資格者は、養成講座受講不要で生活支援サポーターに登録できます。
- 締め切り後も定員に余裕がある場合には、受講できる場合があります。
- 新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、マスク着用等にご協力をお願いします。
- 講座日程が若干変更になる場合があります。
- 新型コロナウイルス感染症拡大の影響により中止になる場合があります。

サポーター活動に関する疑問に答えます

Q1　私には苦手な支援があるのですが。

サポーター登録時にあなたが希望する活動内容をお伺いします。無理なく活動できるように調整していきます。

Q2　この活動は無償のボランティア活動ですか。

サポーターには、活動１回あたり500円の活動費をお支払いします。

Q3　活動の頻度はどのくらいありますか。

最大で週2回の活動となりますが、月に１～２回の活動もあります。利用者の依頼内容によって異なります。

ご質問など、ございましたらお気軽にご連絡ください

〔お問合わせ先〕　〒400-0858　甲府市相生2-17-1
社会福祉法人甲府市社会福祉協議会　地域福祉推進課
電話：２２５－２１１８　　ＦＡＸ：２２５－３１７１

令和３年４月開始

笑顔ふれあい訪問サポート事業

『ちょっとした手助け』があれば、住み慣れた地域で安心して暮らせる高齢者の方々が、たくさんいらっしゃいます。

生活支援サポーターが、自分自身でできることを大切にしながら、

『**お手伝い**』します。

1　利用できる人

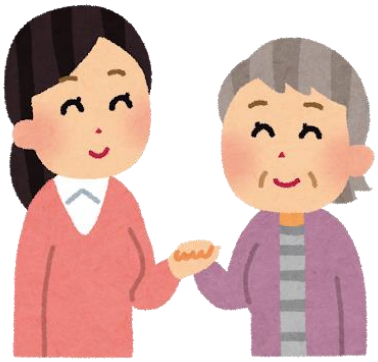
介護保険の**要支援**の認定を受けている方と、基本チェックリストで**サービス事業対象者**に登録した方のうち、ひとり暮らしの方又は、同居家族が病気等で家事を行うことが困難な方です。

サービスの利用にあたっては、介護予防ケアマネジメントを受ける必要がありますので、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターにご相談ください。

2　生活支援サポーターってどんな人？

「地域のために、少しでもできることがあれば」と、手を挙げていただいた皆さんです。

（甲府市社会福祉協議会が実施する訪問サービスの研修を受けています。）



3　どんな手伝いをしてくれるの？

生活支援サポーターが自宅を訪問して、掃除や洗濯、調理、買い物など、身の回りのちょっとしたお手伝いをします。

着替えなどのお手伝いは除きます。

（詳しくは裏面をご覧ください。）

《お問い合わせ》
甲府市社会福祉協議会　地域福祉推進課
電　話　055-225-2118
ＦＡＸ　055-225-3171

4　利用開始までの流れ

① 相談

地域包括支援センターに相談します。

② ケアマネジメント

地域包括支援センターが、相談者の必要としていることとサービスをつなぐお手伝いをします。

③ 利用申込み

利用申込みを甲府市社会福祉協議会に行います。

④ 利用調整

甲府市社会福祉協議会は、利用者が希望するサービスの確認と希望に合うサポーターの紹介、顔合わせを行います。

⑤支援の開始と利用料の受渡し

サービスの提供を受けたら、サポーターにチケット（利用料）を渡します。

ほうかつ支援センター一覧

ほうかつ	担当地区	電話番号
東	琢美、東、富士川	233-6421
南東	里垣、玉諸、甲運	223-0103
西	貢川、石田、池田、新田	220-7677
南西	国母、大国、大里	220-2315
南	伊勢、住吉、湯田、山城	242-2055
北東	相川、北新、新紺屋	252-3398
北西	千塚、羽黒、千代田、能泉、宮本	252-4165
中央	春日、相生、穴切、朝日	225-2345
笛南	中道、上九一色	266-4220

5　サービスの内容

サービス	**掃除**（居室やトイレ等） **洗濯**（洗濯、物干し、収納） **一般的な調理**（配膳、後片付け） **ベッドメイク**（シーツやカバーの交換等） **衣類の整理・被服の補修**（ボタン付け等） **日常品の買い物・薬の受け取り** **電球交換**
利用回数	週２回まで　１回１時間以内
利用料金	１回　２００円（チケットを購入）

※サービスの内容は、地域の状況やお手伝いできるサポーターにより変わることがあります。

令和３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：甲斐市社会福祉協議会　　】

記入者氏名（地域ｻﾎﾟｰﾄ係　山中千恵）

１．登録者数（令和４年１月末現在の状況）

依頼会員（サービスを受ける側）	19名
協力会員（サービスを提供する側）	17名
団体運営者	0名

２．活動実績（令和４年１月末現在の状況）

延べ　　０　回

３．令和３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時～17時

（２）活動内容（☑）

☐ 掃除　☐ 洗濯　☐ 食事提供　☐ 片付け　☑ 庭の手入れ
☑ 買い物　☐ 学習支援　☐ 外出支援　☐ 居場所提供　☐ 病院付き添い
☑ その他（電球・蛍光灯の交換、障子・網戸の張替え　）

（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

（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４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３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：　こまりごと手つだい隊（市川三郷町社会福祉協議会）　】

記入者氏名（佐野泰史　）

１．登録者数（令和４年１月末現在の状況）	
依頼会員（サービスを受ける側）	２７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４年１月末現在の状況）
延べ　33回

３．令和３年度の活動内容について
（１）活動日・時間
活動日（曜日）　月曜日から金曜日まで
活動時間　午前9時から午後5時まで
（２）活動内容（☑）
☑ 掃除　☑ 洗濯　☐ 食事提供　☑ 片付け　☐ 庭の手入れ ☑ 買い物　☐ 学習支援　☐ 外出支援　☐ 居場所提供　☐ 病院付き添い ☑ その他（電球交換、ゴミ出し、話し相手、荷物の移動等）
（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
・感染症対策、活動登録者の確保

（2）活動を維持するために工夫した点や新たな取り組み

・基本的な感染対策（マスク着用、検温、消毒等）
・活動登録者フォローアップ講座の実施

（3）令和４年度への課題

・活動登録者の養成
・活動全般の周知、広報
・利用件数の多いニーズへの対応、他機関との連携

（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３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：　南部町ちょっくりボランティア（南部町社会福祉協議会）　】

記入者氏名（　青木 正和　　）

１．登録者数（令和４年１月末現在の状況）

依頼会員（サービスを受ける側）	45　名
協力会員（サービスを提供する側）	51　名
団体運営者	2　名

２．活動実績（令和４年１月末現在の状況）

延べ　136 回

３．令和３年度の活動内容について

（１）活動日・時間

活動日（曜日）	月曜日　～　金曜日
活動時間	午前９時　～　午後５時

（２）活動内容（☑）

☑ 掃除　☑ 洗濯　☐ 食事提供　☑ 片付け　☑ 庭の手入れ
☑ 買い物　☐ 学習支援　☐ 外出支援　☐ 居場所提供　☐ 病院付き添い
☑ その他（　草刈り　、　ゴミ出し　）

（３）利用対象（☑）

☑ 高齢者　☐ 子育て世代　☐ 障がい者　☐ 保育
☑ その他（　要支援１及び要支援２の者　）

４．コロナ禍での活動について

（１）苦労した点

ボランティアの身を守るために、感染予防対策をしっかりとること。

（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４年度より、高齢者の運転免許証自主返納の増加に伴い、生活に必要な移動・外出が困難な高齢者に対しての支援として、買物・病院受診・公的機関の手続き等を拡充していく。

（３）令和４年度への課題

　利用者が増えても担い手となるボランティアの人材が高齢化に伴い、その数が減少してきているため、人材確保が課題となっている。

（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】

ボランティアを募集しています

『ちょっくりボランティア』

生きがいづくり

1. ちょっくりボランティアとは？

日常生活での「ちょっとした困りごと」を地域住民が主体となって「助け合う」有償ボランティア活動です。支援してくれる「ボランティア」は、趣味や特技を活かして、都合の良い時に、ちょっくりお手伝いしてくれる一般の方です。

2. どのような方のお手伝いをするの？

（1） 南部町に在住し、要支援１及び要支援２の者
（2） 南部町に在住し、一人暮らしの高齢者
（3） 南部町に在住し、高齢者のみの世帯の者
（4） その他、特に必要と認める者

3. お手伝いの内容は？

ゴミの分別・ゴミ出し	庭の草取り	買い物代行
通知や手紙を読む	書類の記入や手続き	外出の付き添い
話し相手	短時間の留守番	電球の交換
灯油の補給	掃　除	洗　濯　など

どれか１つでもお手伝いいただける方ご連絡をお願いします

※いずれも短時間（原則１時間以内）・少人数で行えるものを予定しています。

4. 有償ボランティアとは？

１回の活動につき、３０分３００円の利用料金を、利用者から受け取るボランティア活動です。
その他必要な備品などは利用者の自己負担となります。

5. 万が一ボランティア活動中に事故等にあった場合はどうなるの？

町で、ボランティアに対して「福祉サービス総合補償」に加入し、その補償の範囲内で補償します。

お問い合わせ
南部町福祉保健課　地域包括支援センター　TEL 0556-64-4836（直）

令和３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：　生活支援サポーター（富士川町社会福祉協議会）　】

記入者氏名（　井上 海地　）

１．登録者数（令和４年１月末現在の状況）

依頼会員（サービスを受ける側）	62名
協力会員（サービスを提供する側）	39名
団体運営者	0名

２．活動実績（令和４年１月末現在の状況）

延べ　　174回

３．令和３年度の活動内容について

（１）活動日・時間

活動日（曜日）　　基本的には月、火、水、木、金

活動時間　　８：30～17：15　（※夏季の草取りのみ6：00～18：00）

（２）活動内容（☑）

☑ 掃除　☐ 洗濯　☐ 食事提供　☑ 片付け　☑ 庭の手入れ
☑ 買い物　☐ 学習支援　☑ 外出支援　☐ 居場所提供　☐ 病院付き添い
☑ その他（ゴミ出し、電球交換、家具移動、障子張替、買い物付添い、通院送迎　等）

（３）利用対象（☑）

☑ 高齢者　☐ 子育て世代　☑ 障がい者　☐ 保育
☑ その他（高齢者、障がい者ともに、町内に支援可能な親族が居ないことが条件）

４．コロナ禍での活動について

（１）苦労した点

・以前までは庭の手入れは面積によっては複数人で行っていたが、1人が数日に分けて行うようにした。・本年度の途中までは店内で大勢の人と依頼者が接触することを避けるため、買い物の送迎は行わず、希望の品を確認しての買い物の代行のみとした。
・登録ボランティアを集めての情報交換会の開催が難しかった。・新規ボランティア登録者を増やすための養成講座の開催の日程を8月頃から12月頃に延期した。新規感染者の少ない時期だったが参加者数は少なかった。

（2）活動を維持するために工夫した点や新たな取り組み

・町内に他の生活支援サービスは少ないため、感染状況に関わらず事業は継続していた。

（3）令和４年度への課題

・新規でボランティア登録してくれる人を増やす。
・SNSでの周知を開始し、若い世代にもボランティアとしての参加を促す。
・上記の課題を解決し、支援内容、支援対象者の拡充を進めていく。
・困っている人に事業の情報が届くように、ケアマネ、民生委員などへの事業の説明を続ける。

（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３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（事業名：昭和町住民参加型有償ボランティア事業）】

記入者氏名（　金丸　由希　）

１．登録者数（令和４年１月末現在の状況）

依頼会員（サービスを受ける側）　12　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４年１月末現在の状況）

延べ　　１　回

３．令和３年度の活動内容について

（１）活動日・時間

活動日（曜日）　月曜～金曜日（祝日は除く）

活動時間　8時30分～１７時

（２）活動内容（☑）

☑ 掃除　☑ 洗濯　☐ 食事提供　☑ 片付け　☑ 庭の手入れ
☑ 買い物　☐ 学習支援　☐ 外出支援　☐ 居場所提供　☑ 病院付き添い
☑ その他（　修繕作業　）

（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

新型コロナウイルス感染症の発生以来、活動を休止していました。今年度途中より事業再開をし、活動実績は少ないため現時点ではありません。

（2）活動を維持するために工夫した点や新たな取り組み

今年度は活動を維持するための工夫や新たな取り組みはありませんでした。

（3）令和４年度への課題

・協力会員が高齢化し、ボランティア登録を抹消される方も増えています。また、数年前は引き受けていた内容も、協力会員の高齢化に伴いお断りをするケースもありました。新たな協力会員の募集を行なう予定ですが、長期的に考えて60代やさらに下の世代にボランティア登録をしていただくための周知方法を検討する必要があると感じています。
・「ニーズはたくさんありますよ。」と包括やケアマネからは言われますが、実際には利用が少ない状況です。依頼件数が少ないことで協力会員の活動の場がなく士気も下がってしまうことが懸念されます。事業周知方法について検討が必要であると感じます。

（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】