

日常生活の支援～中郷ちょこっとお助けボランティアの会～

発 足	平成25年度
設 立 の き っ かけ	住み慣れた地域で少しでも安心して暮らしていけるよう、住民同士による「ちょこっとしたお手伝い」の提供を目的に、気軽に頼りになる「ちょこっとお助けボランティアの会」を立ち上げた
実 施 主 体	梅郷3・4・5丁目連合自治会
対 象 者	梅郷3・4・5丁目の原則70歳以上の高齢者（ただし困ったときは互いに助け合いの精神）
内 容	日常生活の中でのちょこっとしたお手伝い
費 用	無料

「中郷ちょこっとお助けボランティアの会」

①会の位置づけ

代 表 者：連合自治会長

副代表者：連合副自治会長2名、常磐会代表（高齢者クラブ）
青梅女性防火防災の会支部長 の合計4名

受付連絡員：各丁目から女性1名

②具体的内容 ※その他、電球交換、掛け時計電池交換、樹木の剪定など



訪問・電話による
定期的見守り・声掛け



ゴミ出し・郵便物、新聞や牛乳の取り込み



ちょこっとした
買物の代行



入院・旅行など留守中
の草花の水やり



タンス・テレビなど
重い家具類の移動



窓拭き・掃除

- ・概ね30分以内で完了するお手伝い
- ・お手伝いの時間帯は原則午前9時から午後4時の間
- ・継続的に必要とする支援、金銭的に負担のかかる支援、車輛での送迎は対象としません

③依頼方法と流れ

- ・「お互いさま」で声を掛け合い、ボランティア登録者が地域の方を見守り、率先して声をかけるようにしています
- ・今までどおりの隣近所の中での支援方法でも構わない

④ボランティア会員

自治会員に「お手伝いできる方」を募り、2年毎に名簿を作成

ボランティアには、「ボランティア登録名簿」を配布

※令和3年時点、ボランティア登録会員83名（女性39名、男性44名）

⑤地域の人への周知

回覧板でチラシを回す

チラシの全戸配布（自治会加入の有無は関係なし）

Q:活動中の事故やけがはどうするの？

A:青梅市市民活動災害補償制度の範囲内で対応します



Q:「お助けボランティアの会」活動を行っての地域の方の声は？

A:住民同士お互い様で助け合っているという声が届いています

活動実数ではなく、このような「隣近所同士のちょっとした助け合いの活動」が続いていけばいいと願います

Q:会員のコミュニケーションを図るうえで、工夫していることは何ですか？

A:年度末に報告会、懇親会を実施しています

今後は益々地域のコミュニケーションが必要になってくるかと思えます



合言葉は
「できることからやろう！」