

# 日常生活の支援 ～ご近所お助け会～

発 足	平成28年度
設 立 の き っ かけ	藤橋地区においても高齢化が進み、一人暮らしの世帯が増えている状況です。 そのような中で、部屋の蛍光灯を取り替えたり、重い物を移動したりなど、家周りのちょっとしたことが出来なくて困っている方もおられると思いました。 そこで、昨今、希薄になっている地域のきずなを少しでも深めるため、ご近所で困っている方に手を差し伸べるようなお助け会を設立しました。
実 施 主 体	藤橋第二自治会
対 象 者	自治会員
内 容	日常生活の中でのちょっとしたお手伝い
費 用	基本的に無料  ただし、材料費がかかる場合は実費

## 「ご近所お助け会」ができるまで

### ①会の周知

「自治会の皆様へ」と「登録届出書」を各世帯に回覧配布  
設立趣旨及び内容を周知し、会員から登録希望を募る

- ・「私もこんなことならお手伝いができる」という方を募集
- ・登録者名簿を作成



### ②自治会員に提供（回覧で配布）

- ・お助けを希望する方は、登録内容から選択し、希望内容の登録会員へ直接依頼

（お助け内容）

介護予防・買い物・雑事・趣味・相談

大工仕事・調理・電気仕事・庭仕事・保育など



### ※責任について

ご近所同士のお助け合いにより、地域の絆を深くすることが主旨のため、トラブルなどに関しては会員間で解決していただく

ただし、どうしても解決できない場合は、自治会三役が調整協議

Q:発足後の活動状況を教えてください

A1:粗大ごみの運搬や水道栓の交換など少しずつ実績があります。

さらに「ご近所お助け会」の活性化をはかるため、活動予定をお知らせする「藤橋第二“ご近所お助け会”だより」を発行。



「包丁砥ぎ」のお知らせを行ったところ、20本近い包丁が集まりました。多くの方にプロの砥いだ包丁の切れ味を堪能していただくことができました。



A2:自治会の集会や長寿会の集まりは自治会館を利用しています。



ここは畳部屋なので、膝をつけない人、胡坐をかけない人、畳に直に座ることが困難な人のために、いろいろな高さの椅子を会員が作りました。

Q:そのほか、何か工夫されていることはありますか？

A:活動の活性化のために「ご近所お助け会」側から働きかけを行いました。

青梅マンドリンクラブによる「藤橋“ご近所お助け会”マンドリンコンサート」を開催しました。



### 参考：回覧される「藤橋第二“ご近所お助け会”」登録者名簿

	分類	お名前	組	連絡先	お助け内容	料金
1	介護予防	〇〇〇〇	2B-2	31-XXXXX 090-XXXX-XXXX	梅っこ体操、介護予防体操の指導	無料
2	買い物	〇〇〇〇	5B-1	31-XXXXX 090-XXXX-XXXX	車での送迎（買い物など）※時間がかかる場合は終わるころ迎えに行く	ガソリン代のみ （100円程度）
3	雑事	〇〇〇〇	4B-1	31-XXXXX	家の中の掃除、洗濯もののお手伝い	無料
4	雑事	〇〇〇〇	5B-1	31-XXXXX 090-XXXX-XXXX	庭仕事、雑事	無料
	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮



高齢化が進む中であって「ご近所お助け会」のような共助の輪は、ますます必要性が高まると思われます。工夫を重ねながら焦らず活動の定着を図っていきたいと考えています