

新たな一歩との出会いに！

# 地域活動

# スタートアップブック

はじめよう！！  
自分に合った  
地域貢献活動！



人の役にたてる  
喜びを味わえる

お仕事とは違った  
充実感

住む地域に  
居場所ができる

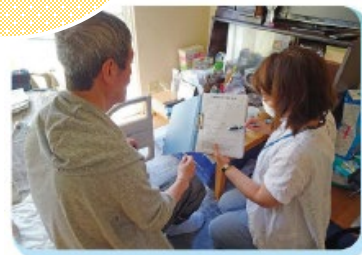
活動で得られる

## 6つのいいこと

住む街が  
魅力的になる

同じ目的をもった  
かけがえのない  
友人ができる

モチベーションが  
上がり健康に  
過ごせる



### 地域貢献活動をライフサイクルに取り入れてみよう。

自分らしく安心して暮らすには、ライフサイクルの中で「仕事」「家庭」の他に「社会参加（社会貢献）」も大切な要素といわれています。

柏市社協からは、「社会参加（社会貢献）」として、ご自身のもつ時間のほんの少しを「だれかの役にたつ」地域活動に取り組んでいただければとご提案します。

具体的な活動は  
こちら



社会福祉  
法人

柏市社会福祉協議会

NEXT ▶▶

# 活動 1 身近な地域での活動

## 1. 地区社協



柏市を22の地区に分け、地域の特性に合わせ「仲間づくり」「出会いの場づくり」「健康づくり」などの活動を実施。現在200箇所以上のサロンがあります。

## 3. 地域の支えあい活動

地域の中でのゴミ出しなどちょっとした助けあい活動や、みんなが集える居場所(通いの場)での活動です。地域や関係機関など様々な方と連携しながら、互いに支えあう地域づくりを進めています。



- 通いの場：誰でも気軽に行けて、自由に過ごせる場
- たすけあい活動：ちょっと困った時に相談できる、お手伝いをお願いできる。

## 2. こどもの居場所



こども食堂や学習支援での活動です。市内のこども食堂(パントリー含む)と学習支援を合わせて20箇所以上あります。

## 4. 地域いきいきセンター (お元気コール)

地域づくり・子育て・障がい者・高齢者支援等の充実を図るため、近隣センター等を拠点として身近な福祉の相談窓口を開設しています。



### ☎お元気コール事業

高齢者等に決まった曜日、時間帯にボランティアからお電話で声掛けを行う事業です。



# 活動 2 福祉サービス利用援助事業の生活支援員

福祉サービス利用援助事業担当

☎04-7165-1144

柏5-11-8いきいきプラザ1階

## 福祉サービス利用援助事業とは？

柏市内に住む高齢者や障がい者の方々が住み慣れた地域で生活できるよう、定期的に訪問し、福祉サービスを利用するお手伝いや日常的な金銭管理のサポートを行う事業です。



## 生活支援員になるには

- 20歳以上概ね70歳未満の方
- ボランティア活動や福祉に関心を持ち、生活支援員として本会と協力して取り組んでいただける方
- 平日で概ね月1~2回、2時間程度の活動が可能なる方
- 生活支援員養成研修の受講が必要です。  
※ 研修受講の前に事業担当者より事業説明をいたします

## 生活支援員とは

活動を希望し、一定の研修を受けた市民が生活支援員となります。なお、支援の際は、社協と雇用契約(報酬あり)を結び、担当の専門員(契約職員)のもとで、利用者の支援にあたります。

## 生活支援員の活動

- 生活に必要な生活費や支払いに必要なお金を銀行窓口にて払い戻す支援
- 郵便物の確認や行政等からの申請書類の書き方のサポート
- 利用者の相談相手 等





# 活動3 かしわファミリーサポートセンターの協力会員

かしわファミリーサポートセンター  
☎04-7190-5225  
風早1-2-2沼南社会福祉センター2階

## ファミリーサポートセンターとは？

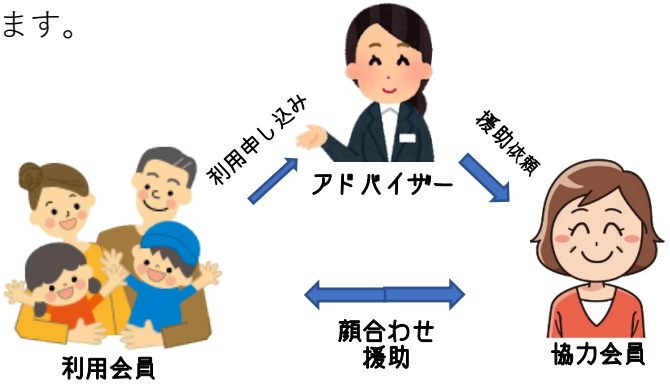
「育児の援助を受けたい人」と「育児の援助を  
行い人」が会員となり、子育て中の親子を支援  
する会員同士の助け合い事業です。

## まずは基礎研修会に参加を

協力会員として登録するにあたっては、基礎研  
修会への参加が必要となります。

## 報酬があります

協力会員は1時間700円から800円の報酬があり  
ます。



## 活動内容



保護者に代わって  
保育園等の送り迎え



協力会員の自宅で、  
保護者が迎えに来る  
までお子さん（生後6  
ヶ月から小学6年生ま  
で）をお預かり



子どもが遊べる施設  
内（はぐはぐひろば  
沼南）で3時間また  
は6時間のお預かり

# 活動4 さわやかサービスの協力会員

さわやかサービス  
☎04-7197-6400  
風早1-2-2沼南社会福祉センター1階

## さわやかサービスとは？

身近な地域でできる有償のたすけあい活動です。  
「お互いさま」の気持ちを大切に、日常生活に  
お困りの方のお手伝いをしています。困った時  
に気がねなく利用できるように、有償の活動に  
しています。

## まずは協力会員として登録します

協力会員説明会に参加し、協力会員として登  
録します。登録は無料です。

## 報酬があります

生活援助	1時間	900円
介護	1時間	1100円

## 活動内容（一例）

産後のママの  
お家で調理支援

高齢者のお家で  
買い物と掃除



週2回1時間



週1回2時間

車いすの方の  
通院の付き添い

庭の草むしり



月1回3時間



スポット依頼



産後ママの支援の研修



掃除のスキルも  
上がりました♪

# 活動 5

## ボランティアセンターに相談して ボランティア活動しよう

ボランティアセンター  
☎04-7165-0880

柏5-8-12ラコルタ柏3階

### まずはボラセンに 相談しよう

ボランティアセンターでは、ボランティアコーディネーターを配置し、ボランティアをしたい人、ボランティアの力を借りたい人の相談を受け、つないでおります。

### 個人登録して 活動しよう

ボランティアセンターに個人登録すると、施設や地域団体からボランティアの依頼があった際に情報が送られます。

### ボランティア団体の 一員として活動しよう

100を超える団体がボランティアセンターで登録しながら、活動を行っています。ボランティア団体の仲間と活動してみませんか？



施設で活動する  
ボランティア



くらしを支援する  
ボランティア



レクリエーション  
ボランティア



子育て支援  
保育ボランティア



自然と関わる  
ボランティア



車椅子点検  
ボランティア



福祉教育  
ボランティア

## こらむ キョウイクとキョウヨウ

心理学者の多湖輝(たごあきら)さんの著書『100歳になっても脳を元気に動かす習慣術』のなかで、著者の大先輩から聞いたエピソード。

「ボケないためには、キョウイクとキョウヨウがなくちゃいけない。」と言います。

「キョウヨウというのは教養じゃなくて『今日、用がある』こと。キョウイクとは教育じゃなくて『今日、行くところがある』ということなんだよ。」

著者は「今日、用事がある。」「今日、行くところがある。」という毎日を意識的に演じることで、今まで以上に生き生きとした頭脳が得られると述べています。

もし、みなさんの周りに「今日、用事がない。」「今日、行くところがない。」人を見かけましたら、ぜひとも地域の活動に声をかけて「巻き込む」しちゃいましょう。

声をかけられた人は、今までより忙しくなりますが、その分、生き生き元気なシニアライフを送ることができるようでしょう。

