



ささえあい



地域のみなさんの活動や支え合い

素敵な「つながり」情報を発信します！

今回の「ささえあい」は、「コロナでもできることを探しちゃおう！」アンケートの結果と、中央区内で生活支援サービスを実施している2団体および、中央区生活支援体制整備事業受託団体のNPO法人ワーカーズコープの活動についてご紹介します。

もくじ

▼「コロナでもできることを探しちゃおう」アンケート 結果について……P1

▼生活支援情報について

- みんかい札幌相談室……P2
- ほっ・とっらザ……P3

▼NPO法人ワーカーズコープ 活動紹介……P4

令和2年12月、中央区第1地域包括支援センター・介護予防センター大通公園・中央区社会福祉協議会と合同で「コロナでもできることを探しちゃおう」アンケートを実施させていただきました。その結果についてご報告いたします。

今回のアンケートでは、「コロナ禍での」これらの健康「づくり」をどのように実施していくかにあたり、自粛生活で皆様がどのように過ごしているか、「コロナ以前と比べて、生活状況はどのように変化したか」についてお聞きしました。対象は、中央区介護予防センター大通公園担当地区とし、総数138名の内、74名の方から回答をいただきました。

これからの健康「づくり」に関するアンケート結果
大通、西、本府・中央、桑園、西創成地区の全5地区で「コロナ禍における心身の健康維持など」についてお聞きしました。

【自宅での運動等の取組み】は週2〜3回以上行なっている方が8割以上でしたが【気持ちの落ち込み】を自覚されている方は4割以上あり、外出自粛等による交流不足の影響が推測されます。また【インターネット環境】も4割以上の方があるとの回答でした。

今後は、離れていてもつながりを保てる工夫と、オンラインを活用した事業も検討していく予定です。ので、今後ともよろしくお願ひします★

介護予防センター大通公園 生出



生活状況の変化に関するアンケート結果

前述の5地区で共通して見られた回答では、移動・買物・趣味活動で「コロナ以前と生活状況の変化」があり、中でも趣味活動は休止せざるを得なくなつたという意見が多く見られました。

また、利用してみたい(し始めた)サービスには、スマホ操作、移動販売、配送、お話し相手等が多く、混雑を避け感染対策への意識が高い半面、人との交流を求める点も多く見られました。生活支援推進員としては、スマホ等を有効活用できる講習や、その他の生活支援サービスをまとめ、訪問時にお渡しできるように準備を進めています！

中央区第1エリア生活支援推進員 奥

「協力ありがとうございました！」



「みんな」とは？

民間介護施設紹介センターです。創業20年で相談件数年間15,000件の実績を持つ有料老人ホームの紹介センターで、365日年中無休でご紹介させていただき、ご相談は無料で承っております。

様々な事情で施設への入居をご検討されている方に、その方の身体の状態、希望の地域、予算等をお聞きし、施設入居のお手伝いを通じて、地域に貢献して社会資源になれるよう努めている企業です。



「お手伝いレンジャー」があるって聞いたけどそれってなに？



相談に行けないけれど、直接教えてほしいときはどうしたらいい？

「高齢者住宅の選び方について」をテーマに、一般の方々やケアマネージャーの方々に講師無料の講習が可能です。

★設備が整えばオンラインでの講話も可能です。

お手伝いレンジャーとは、入居に関わる様々なケース(不動産売却・引っ越し・用品処分等)でお困りの際に、みんなが提携している企業をご紹介させていただいています。

入居以外の事でも、お困り事・例えば、独居の方で2階の荷物を1階へ運びたいのだけど業者探して！などのご相談もお受けいたします。

住宅相談の専門家から見たコロナ禍で相談や印象など

「コロナ発生当初は、相談も減少し、施設も受入れ停止が多くありました。最近の相談件数は、コロナ前には戻っていませんが徐々に増えてきました。施設側でも、感染症対策を徹底して受入れを再開している施設がほとんどです。ただ、規制はあり、入居後の家族との面談の制限、見学時の人数の制限、手指消毒、マスクの着用などをしていただいております。また、入居時は、直前2週間の検温などがあります。

最近の傾向としては、月額利用料が多少高くても入居金ゼロプランでの入居が多くなっている印象があります。



地域の皆様に一言

みんなでは、地域の皆様のお役に立てるよう、施設選びのプロとして日々努力しています。

- すぐに入居を検討されている方
- 将来的に入居を考えている方
- 施設のご見学してみたい
- ちよびご見学してみたい

という方など、施設見学への職員同行は無料で行っておりますので、お気軽にご相談ください。

みんな札幌相談室▼中央区
南4西15番地 0120・20・8056

ほっ・とプラザとは？

ボランティア精神に富んだ市民の方に「協力会員」として、また、高齢者や障がい者(児)及び産前産後や病弱な方などで、ご自宅での日常生活にお困りの方に「利用会員」として登録していただいております。相互扶助の精神に基づいた低廉な料金でサービスを提供し、市民の生活の安定及び福祉の増進を図ることを目的としている事業です。

各種サービスや利用方法

サービスの内容や料金については下図をご参照ください。また、サービスを希望する場合は、まずはお電話等でご相談ください。その後の流れは、電話での詳細確認↓地区調整員等に

サービス名	料金	
えぶろんサービス (家事援助)	30分 500円 (利用料 400円) (事務費 100円)	交通費 (原則、公共交通機関使用の実費)
かいてきサービス (生活援助)	基準サービス (簡単な大工仕事や趣味・娯楽の相手など)	30分 500円 (利用料 400円) (事務費 100円) 交通費 (原則、公共交通機関使用の実費)
	ごみ出し	1回 250円 (利用料 150円) (事務費 100円) 交通費 (原則、公共交通機関使用の実費)
	除雪	30分 600円 (利用料 500円) (事務費 100円) 交通費 (原則、公共交通機関使用の実費)
	認知症高齢者等の家族支援 (見守り)	30分 350円 (利用料 250円) (事務費 100円) 交通費 (原則、公共交通機関使用の実費)
お出かけ同行サービス (外出介助)	30分 550円 (利用料 450円) (事務費 100円)	交通費 (原則、公共交通機関使用の実費)
※上記の料金の他、会員登録の際に年会費 1200円 (初年度のみ入会月により減額有り)をお支払いいただきます。		
※利用時間は午前8時～午後8時です。(祝日除く)		

よる現地訪問で制度やサービス内容の説明↓実態調査・入会手続きとなります。その後、ご希望のサービスに基づき、地域の登録協力会員へ活動を依頼しサービスを開始します。

なお、健康な同居家族

がいる方のえぶろんサービス(家事援助)は、利用会員ご本人に関する部分のみの対応となり、かいてきサービス(生活援助)については、原則対象外となります。また、お出かけ同行サービス(外出介助)についてのご利用は、

ご自宅を出発しご自宅へ帰宅することを基本とし、衣類の着脱等の身体介護はサービス対象外となります。

ほっ・とプラザ▼中央区
大通西19番623-4010

コロナ禍において

会員同士(利用会員及び協力会員)が感染対策を万全に行い、活動にあたっています。会員のどちらか一方からでも活動を自粛したいと希望があれば、支援を一旦中止するなど、無理のない活動をしていただいております。

また、札幌市の警戒ステージが4以上の場合は、新規の利用申込をお断りさせていただいておりますのでご了承ください。

地域の出張講座への講師対応

各地区担当コーディネーター等が地域に向いて、事業の説明を行うことは可能です。ただし、実際に協力会員に登録希望する場合は、当プラザが主催する登録説明会に参加ください。

地域の皆様に一言

市民同士の助け合いとして、地域支え合い有償ボランティア事業を行っているところですが、現在は担い手募集にも力を入れております。ご自身または周囲の人で、利用会員または協力会員を希望される方がありましたら、ほっ・とプラザをご紹介いただければと思います。

三世代サロン つながるとは

里塚・美しが丘地区センターのテーマにかけられた「つながる」に共鳴し心を合わせ、力を合わせ、支え合い人とのつながりを大切に育み地域のコミュニティの再生に役立つことを目的とした団体です。

「つながる」の目的

- 地域で寄りあひたい
- 子どもをお手伝いしたい
- 困っている
- どうしよう...
- お困りごとを手伝いたい
- お困りごとを手伝いたい

地域に住む人たちが、お互いの力を困っていることを「つなげて」支え合っていくことです。

つながるサロン

誰もが集える、気軽な交流サロン

月1回/毎月第4日曜日10:00~15:00
*別途、不定期に各種サロンを企画しています

小さな子ども、高齢者、障がい者、子育て、働き盛り世代、小・中・高校生、若者...など誰でも参加できます。いろんな人とゆるやかにつながり、気軽に話せる場所です。開設時間中、ご都合のよい時間帯にいつでもいらしてください。

託児

あなたの子育てと暮らしを応援します

利用時間/9:00~17:00 最長3時間(事前予約が必要です)
*預かり時間は状況により相談にのります

子育て中、子育てを終えたつながるメンバーがお子さんをお預かりします。

こんなときにご利用ください

- 地区センターの講座を受講したい
- 急な仕事や用事が入ってしまった
- 病院や美容院に行きたい
- 自分の時間をもちたい

ちよっとお手伝い

家事や畑仕事など日常生活の困りごとを手助けします

日頃、手がつけられなくて困っている、ちょっとした家事等をつながるメンバーがお手伝いします。

こんなときにご利用ください

- 屋根の下ろしや、開口の修繕等のお手伝い
- 雨どいの掃除などのお手伝い
- 外出の付き添いや、電話による安否確認
- お話し相手
- 郵便の取りや収穫のお手伝い

その他の講座・企画

地域に根ざした各種の講座や行事を実施します

地域にいる人たちの講座を開催したり、様々な行事・企画を実施します。参加はもちろん、あなたも一緒に企画づくりを楽しんでみませんか?

これまでに開催した講座・企画

- ゆかた着付け教室
- ベビーマッサージ
- ソフココート
- 社会ダンス教室
- 夏休み遊園やちよっとう作戦
- 手作りマーカー
- マカロンマカロンづくり

*料金等の詳細は用封のチラシでご確認ください。

特定非営利活動法人ワークスコープとは、「労働者協同組合」を母体とし、地域住民との協同を旨指しながら地域に役立つ仕事をおこす団体です。札幌市内では、はちけん地区センターや手稲老人福祉センターなどの指定管理、就労支援事業や、障がい者の

ワークスコープと「つながる」

介護者初任者研修等も実施しております。今回の「三世代サロン」つながる「も事業を通して出会う住民の抱える問題意識や課題から出発したサロンで、興味や得意を活かしながら、みんなで協力して住民主体でたちあげた地域支援の団体です。

実際の活動では...

「緊急事態宣言下ではなかなか活動はできないけれど家に籠っているとストレスだから」とおしやべりに来る方も見受けられます。行くところがないと庭を手伝ってくれる男の人、家を整理

していたら昔やってきた刺繍の額が出てきた、と持ってくる人など様々です。
「コロナで洋服の買い物などを楽しめない」という声にこたえて、有効利用のフリーマーケットの洋服を格安で見つけて引き取ってもらったなどの工夫も行

っています。他にも要望があればパソコン・カービング・大正琴・ハワイアンキルトなど、講師役の承諾があればご近所先生として講習も開催できます。「三世代サロン」つながるの代表者の講演も事務局と共に参加可能です。

つながるの利用方法など

ワークスコープがサポートしている、地域住民主体の互助活動組織「つながる」は、清田区里塚1-2にあり、年会費1,000円で会員同士が支援する・される形で運営しています。利用時は別途1時間800円程度がかかります。

内容は、料理や掃除などの家事・畑仕事・庭の手入れ・除雪・通院介助などや大型ゴミの搬出などで、できることとはできる限り支援します。生活支援のほか、地域のボランティアスタッフによる託児、地域食堂の運営等も行っています。

また地域の町内会館の管

理も行っています。このように多様な活動で地域住民が気軽に参加できる内容が多いことも特徴です。

★ワークスコープから地域の皆様へ

とにかく元気でいてください。何もやらなくなっちゃうと人とのつながりも希薄になるので、気をつけながらできることはやりましょう。おしやべりに来てくだ

三世代サロン「つながる」▼清田区里塚1-2 ☎ 375-7142
NPO法人ワークスコープ
▼中央区南2西10 ☎ 280-5225



大型ごみの搬出(右)や地域食堂(左)も行っています★

