

団体名： サポート中瀬（杉並区）

活動内容： どこにも、誰にも頼れない“お困りごと”を抱えた高齢者を支援



設立：2009年

代表者名： 行川 勉さん

団体の規模： ボランティアスタッフ 6名

活動実績：

- 草取り
- 障子張り
- 買物同行
- 買い物代行
- ゴミ屋敷の片づけ
- 工場の閉鎖に関わる作業場の片づけ

2009年より活動を始め、今年でちょうど10年。杉並区の下井草・井草エリアで、地域包括支援センターのケア24下井草と連携しながら様々なお困りごとを解決してきました。日々の暮らしのなかで、これまで当たり前に出ていたはずのことが出来なくなってしまった、介護保険などでは対応できない、そんな方に対して地域包括支援センターから「サポート中瀬」を紹介するというのが利用者の主なルートです。

依頼は基本的には断らず、“最後の砦”だと思い活動をしています。

# 2019年度東京ホームタウンプロジェクトの支援内容：チラシ制作

あなたも、地域の高齢者の力になりませんか？  
**ご近所ボランティア大募集！**

はじめまして、私たちは地域に暮らす高齢者のちょっとしたお困りごとをお手伝いするボランティア団体「サポート中瀬」です。今後のさらなるサービス利用者の増加を見据え、一緒に活動していただける仲間を募集します。

【一例として、こういった活動をしています】

ゴミの分別作業 車の草むしり 買い物サポート 衣類洗いや掃除 電球の付け替え

【こんな方をお待ちしています】  
杉並区井草1〜2丁目、下井草2〜5丁目にお住まいまたは通勤されている方。  
年齢や性別は問いません。

色々な経験を積みながら、  
充実した毎日を  
送りたい

同じ地域に  
暮らす人の  
役に立ちたい

自分の特技や経験を  
活かしたい

ボランティアを通して、  
仲間を増やしたい

定年退職後の  
新しい居場所作りをしたい

【お問合せ・お申込み】  
杉並区地域包括支援センター ケア24下井草  
〒167-0022 杉並区下井草2-41-4 e-fest杉並3階(西友下井草店のはず向かい)  
TEL:03-5303-5341(担当:後藤、小泉/平日 午前9時〜午後7時、土曜 午前9時〜午後1時)

裏面では、「サービス利用者の声」や「ボランティアの声」、「よくある質問」をご紹介します。  
併せてご覧ください。

サービス利用者の声

介護保険の認定が下りるまでのつなぎとして、「買い物サポート」を利用しました。やはり自分の日でもちゃんと商品を选べるのはいいですね。お米などの重い荷物も玄関先まで運んでもらえ、非常にありがたかったです。

「シルバー人材センターに頼むほど大がかりではない」と思いつつ、車の草むしりをどこにお譲りすればいいのか悩んでいたところ、サポート中瀬の方が引き受けてください、本当に助かりました。

ボランティアの声

幼いころから両親に「努力は人のために使いなさい」と言われて育ったことがきっかけで、サポート中瀬に参加しました。「ありがとう」と言ってもらえることはもちろん、ボランティアをすると自分の心が洗われるような気持ちになり、その日は憂鬱がいないのも、私が活動を続けている理由のひとつです。

私たちのちょっとしたお手伝いで、自立のサポートができることにやりがいを感じています。「買い物サポート」では、みなさん楽しそうに世間話をしながら買い物なさっています。これからは、地域の高齢者の方から様々なニーズを気軽に話してもらえそうな関係づくりに取り組んでいきたいです。

よくある質問

Q.いつ活動していますか？  
A.毎月第3土曜日に「買い物サポート」を行なっています。その他のボランティアについては、地域の高齢者の方から依頼があった時に、都合対応するようにしています。

Q.ボランティア1回につき、どれくらい時間がかかりますか？  
A.「買い物サポート」の場合は平均2時間程度です。その他は依頼内容にもよりますが、草むしりなどの場合は平日返すかかることもあります。

Q.毎回参加できなくても大丈夫ですか？  
A.ご自身の都合がよい時に、無理のない範囲で構いません。毎月第3土曜日の「買い物サポート」以外は、依頼を受けることに代表の行田(なめかわ)から各ボランティア登録者に電話をします。そこで依頼内容に対応でき、なおかつ都合がつかう方にボランティアのお願いをしています。

〜まずは、見学してみませんか？〜  
毎月第3土曜日に「買い物サポート」を行っています。  
下記番号に電話連絡のうえ、当日13時までケア24下井草にお越しください。  
TEL:03-5303-5341(担当:後藤、小泉/平日 午前9時〜午後7時、土曜 午前9時〜午後1時)

2019.10

(プロボノチームの成果物)

目的：活動の内容や意義を理解してもらい、新たな担い手を募集する

支援内容：

スタッフ募集及び利用案内の両面の機能をもったチラシの作成を行いました。プロボノチームは事前にヒアリングを実施。その内容を基に、予め完成形に近いデザイン案を作成し、プロボノ1DAYチャレンジ当日は、一つ一つの言葉やレイアウトの細かな調整、実際の活動内容が具体的にわかるような写真撮影を行うなど、より品質を高め、納品を行いました。