

# 生活支援コーディネーター ～私たちの取り組み～

夕張市生活支援コーディネーター 櫻井 暁・谷口 慎策

\* H30年9月～令和3年3月

- 地域ニーズヒアリング調査
- 地域資源リスト
- 「みんなでつながろう通信」の発行
- 地域ささえあい連絡会議
- 居場所づくり
- 困りごとのお手伝い活動
- コロナ禍でもできることを
- サポーター養成講座
- サポーターステップアップ講座

\* 令和3年4月～令和4年3月

- 「みんなでつながろう通信」の発行
- 困りごとに関するアンケート調査
- ちょっとしたおてつだい活動
- みんなの居場所～集いの場訪問  
～地域サロンの継続
- 脳トレづくり、携帯電話講座
- リモート研修
- サポカフェの開催
- 「夕張発 私のおすすめレシピ」完成！
- 地域との連携・協力



支え合う仲間づくり

# 生活支援サポーター養成講座

## H30年度生活支援サポーター養成講座

平成30年11月から31年3月まで老人福祉会館にて初めての生活支援サポーター養成講座を開催、計5回それぞれ30名程の参加者が集いました。

なぜこれからサポーターによる助け合いが必要なのか、傾聴講座、避難所運営ゲーム、レクリエーション講座、など毎月一回違うテーマを学ぶ取り組みです。

最終日は「地域の居場所づくり」を企画する演習や「卒業テスト」に挑戦!!それぞれ真剣な表情で書き込んでいました。



計5回、修了者35名!!

## 令和元年度生活支援サポーター養成講座

令和元年11月から12月、研修センターにて生活支援サポーター養成講座を開催!豊生会から講師をお迎えしての「助け合いゲーム」、レインボーヒルズから介護技術、オレンジカフェふまねっと体験、池田ひろみ先生の傾聴講座、今回は講座を土曜日に設定したことでお子さんも参加でき多世代交流の学びが楽しい講座となりました。



計4回、修了者15名!!



# 令和2年度生活支援サポーター ステップアップ講座

サポーター経験談  
を交えて懇談♪



笑顔になってもらえる  
ようなお手伝いを



H30年度から合計55名の  
サポーターさんが誕生!!

令和2年3月5日(金) 15日(月) りすたにて、今年度初の生活支援サポーターステップアップ講座を開催。合わせて25名の参加者が集いました。今までの取り組みをお知らせした後、経験者からの「ちょっとしたおてつだい」の感想を発表し合い、誰かの役に立つことの充実感やそれぞれの思いを共有。

傾聴の専門家、池田ひろみ先生の講義では聴き上手になるためのポイントを学びました。認知症との向き合い方をはじめ、実践として「大きくなすき、丁寧にあいづちを打つ」「自分の言われた言葉を使う」目指すのはご本人とご家族の平穏であり、支援を楽しみに待っている人がいるということを再認識しました。



耳の遠い方には  
ゆっくりと低い声  
で伝えましょう



支えあえる仲間を少しずつ増やしていこう!



# 「みんなでつながろう通信」の発行

- 平成30年12月から月1回、現在第39号まで発行
- 私達の業務内容だけでなく地域行事にできるだけ参加し取材をしながら細長い町に情報が届きやすいよう工夫して市内に配布しています。



取材依頼、寄稿、  
配布場所が  
広がっています！

広報には  
選り抜き版を掲載  
社協ホームページ  
にも掲載中



# 困りごとに関する アンケート調査



真剣に回答して  
くださる皆さん

## 日常生活の困りごとに関するアンケート調査

当てはまる番号に○をつけてください。  
※ご家族のうち1名の方が代表してお答えください。

問1 あなたの性別を教えてください。

①男性 ②女性

問2 あなたの現在の年齢を教えてください。

①15歳～19歳 ②20歳～29歳 ③30歳～39歳 ④40歳～49歳  
⑤50歳～59歳 ⑥60歳～69歳 ⑦70歳～79歳 ⑧80歳～89歳  
⑨90歳以上

問3 あなたは現在どなたと住んでおられますか。(○はいくつでも)

①一人暮らし ②配偶者 ③子ども(既婚) ④子どもの配偶者  
⑤子ども(未婚) ⑥孫 ⑦本人または配偶者の親 ⑧兄弟姉妹  
⑨その他(具体的に: )

問4 あなたが日常生活において不安に思っていることはなんですか。(○はいくつでも)

①収入 ②自分の健康や病気 ③家族の健康や病気 ④生きがい ⑤仕事・就労  
⑥自然災害 ⑦買い物 ⑧ゴミ出し ⑨掃除・洗濯 ⑩移動手段の確保 ⑪除雪  
⑫子育て ⑬犯罪 ⑭その他(具体的に: )

問5 あなたが日常生活の悩み事や心配事を誰に相談しますか。(○はいくつでも)

①親 ②配偶者 ③ご自身の子ども ④兄弟姉妹 ⑤その他親戚  
⑥友人・知人 ⑦近所の人 ⑧職場の同僚・上司 ⑨町内会長など地域の代表者  
⑩市役所など行政機関の人 ⑪民生委員・児童委員 ⑫相談する相手がない  
⑬その他(具体的に: )

目的：生活する上で  
困難なこと、  
交友関係、  
暮らしの実態を  
把握するため

対象：市内の高齢者

場所：各集会所など  
の集いの場

回答数：現時点で  
60件程度

※別紙参照



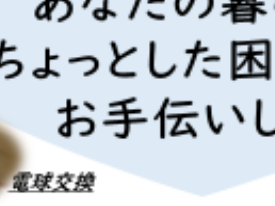
# 有償ボランティアサービス ちょっとしたおてつだい

有償ボランティアサービス  
 令和2年10月1日スタート!  
 夕張 幸せの ちょっとしたおてつだい

あなたの暮らしの  
 ちょっとした困りごとを  
 お手伝いします



断捨離



電球交換



ゴミ出し

お掃除

…幸せのちょっとしたおてつだいは…

講習を受けた市民が生活支援サポーターとなり、地域の「ちょっと困った…」を低額でお手伝いするものです

《ご利用いただける方》

☺ 夕張市内に在住の高齢者（概ね65歳以上）のみの世帯。  
 まずはお気軽にご相談ください!

《お手伝い受付・利用時間》

☺ 月曜日～金曜日 午前9時～午後4時（日・祝・年末年始除く）

《利用料およびチケット》

☺ 30分あたり200円（最大活動時間～2時間800円）  
 3種類のチケットを用意しています。  
 ・5枚つづり 1000円  
 ・3枚つづり 600円  
 ・1枚 200円

《ご利用にあたってのおねがい》

☺ サポーターさんは地域にお住まいの方であり、できることとできないことがあります。ご相談の上、無理なく「お互いさま」の気持ちで支え合える関係を目指しています。  
 ご協力をよろしくお願いいたします。

《ご利用のながれ》

まずは  
 生活支援コーディネーター  
 (56-6004)にご相談ください

コーディネーターが内容や日時になどに合わせてサポーターさんの日程調整を行います

事前に内容確認の面談をしチケットを購入していただきます

サービス利用!  
 サポーターさんに30分あたり200円のチケットをお渡ください

…お問合せ・チケット申込み…

夕張市社会福祉協議会 夕張市生活支援コーディネーター 櫻井・谷口まで  
 TEL: 56-6004 FAX: 56-6005

## 有償ボランティア実績（内容別）

令和3年

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	合計
掃除機掛け	6	4	5	5	5	6	7	6	8	52
衣替え			1					1		2
断捨離			2			1	1	1		5
ゴミ出し						1	2			3
引越し準備			1							1
草むしり						1				
風呂掃除			1				1	1	1	4
神棚の掃除									1	1
話し相手	1	1	1	1		1	2	1		8
窓ふき				1	1					2
洗濯				1		1	1	1	1	5
除雪									1	1
合計	7	5	11	8	6	11	14	11	12	85

あなたも一緒に活動しませんか?

お問い合わせは 56-6004 夕張社協まで



よいしょ〜

～ちょっとしたおてつだい活動紹介～

お引越し・お掃除・ゴミ出し

11月、施設への入居予定の方からのご依頼で荷物の整理を行いました。ケアマネージャーさんと共に洋服などを一つ一つ確認しながら丁寧に衣装ケースへ、ご本人も安心した様子でした。

12月、引っ越し当日は家員の掃除と運搬を。施設の職員さんと二人三脚でのスムーズな動きに頭が下がります。

利用者さんと一緒にお掃除をし、終わってからの語らひも嬉しい時間。冬季限定のゴミ出しお手伝いも始まりました。



きれいになったね!

お話し相手☺

12月のおてつだいはお話し相手のご依頼が続きました。一緒にお菓子をつまんで昔を思い出したり、脳トレ問題をしたりと、それぞれ和やかな時間を過ごしました。一方通行ではなく「お互いさま」の心で支えあい、刺激し合える関係を築いています。



このわざクイズを一緒に解きました



# ちょっとしたおてつだい



今年度から実働サポーターに  
スタッフジャンパーとトート  
バッグが支給に！青空と黄色  
いハンカチをまとめて爽やか  
にお伺いしています！



ゴミ出し

天井の  
掃除



## ～現在の活動～

感染拡大予防のためお手伝いのお断りもありましたが、通常通り出来る範囲で活動中です。ゴミ出し、掃除機かけ、お洗濯、お風呂掃除などいつものお手伝い活動の他、灯油タンク運びやストーブの様子を見たりと、冬ならではのちょっとした困りごとに対応。寒くても窓を開けて換気を充分にし、ご要望にお応えしています。

引っ越  
し準備



お洗濯



すす払い





# ちょっとしたおてつだい

神棚掃除



着物の整理



風呂掃除



掃除機かけ



カーテン  
取り付け



雨どいを  
解かす



話し相手



プレゼント  
の梱包



古新聞整理



カメ虫駆除





# みんなの居場所～集いの場訪問

## 夕張市内の地域サロン活動

○従来からあるもの～楓・真谷地・南部・沼ノ沢・紅葉山・宮前町・幌南町・千代田

### 楓地域サロン



第2第4水曜日  
10:00～14:00  
楓集会所

### 真谷地サロン



第2第4木曜日  
10:00～14:00  
真谷地集会所

### 南部サロン



月1回 第2水曜日  
10:00～12:00  
南部コミュニティセンター

### 沼ノ沢歩こう会



12月～3月毎週月・金  
夏季は毎月1日のみ  
10:00～11:30  
沼ノ沢農業研修センター

### 紅葉山新生クラブ



毎週火曜日曜日  
10:00～  
紅葉山クラブハウス

### 宮前集会所



月2回不定期  
10:00～  
宮前集会所

### 幌南町会館



日曜日不定期  
午後から  
幌南町会館

### 沼ノ沢長寿会



第2第4金曜日  
10:00～  
沼ノ沢農業研修センター



# 地域サロンの継続

○新しくできたもの～本町・末広・鹿の谷地域サロン「えがお」

令和2年6月  
えがお運営委員会

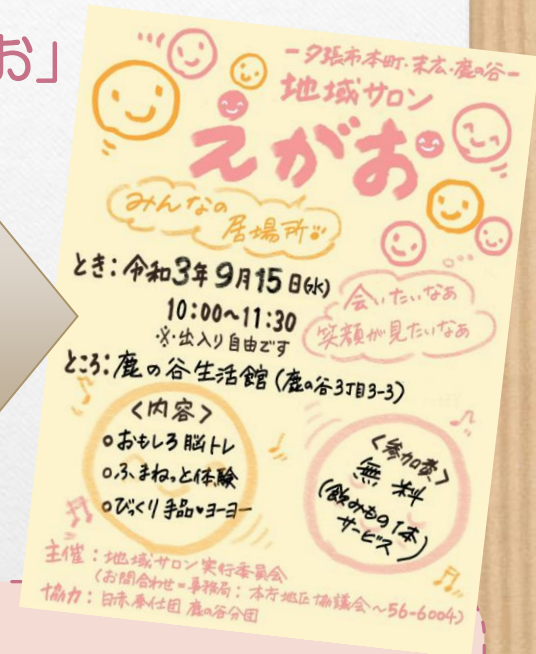


令和2年7月  
感染症予防学習会



場所：共生型ファームらぷらす  
参加人数：14名

コロナ禍でも  
集まりたい！



令和3年9月  
地域サロンえがお



コーディネーター手作りの  
脳トレに取り組む皆さん



ふまねっと体験会  
いーちに！さーんし！

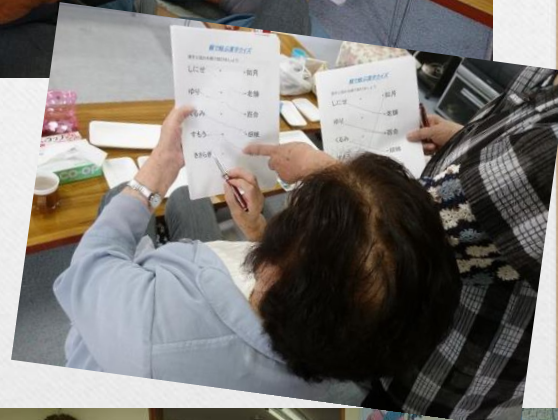


コーディネーターによる  
カードマジックショー！

場所：鹿の谷生活館  
参加人数：20名



# 脳トレづくり・携帯電話講座



今年度は36種類の脳トレ問題を作成。ことわざ、計算、クロスワード、なぞり絵、など全てオリジナルで集いの場にお配りし喜んでいただいています。

また、南部地区では携帯電話の操作を教えてほしいとのご依頼があり、使い方出前講座を行いました。いつでもお気軽にご相談ください。ご対応いたします！

買ったけど  
どうやって使えばいいの？  
そんな時は！  
生活支援コーディネーター 谷口による  
携帯電話のわからないこと教えます

こんな困りごとがあればぜひ！！

- 買ったけどどうやって使っていないかわからない...
- 知らないお知らせが届く...
- 電話に出れない（掛けられない）...  
などなど...

お気軽に社協事務所にお越しください！！





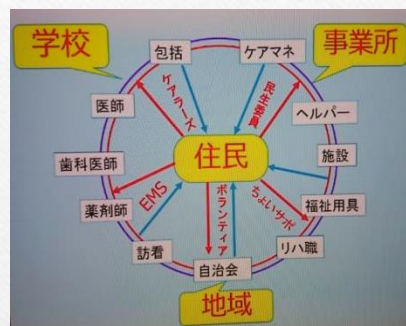
# リモート研修参加

## ・全国協働戦略会議&ふれあいネット

令和3年3月末、初のリモート会議に参加しました。さわやか福祉財団のご紹介で全国の助け合い活動の現状と課題を学ぶことができました。その後の反省を含めた少人数でのふれあいネットでは今後、地域のボランティアの参加も視野に入れて話し合い、協働していきたいとの意見でまとまりました。



## ・生活支援コーディネーター養成研修 ・いきがい助け合いサミットin神奈川



8月末から9月にかけて行われた生活支援コーディネーター研修。コロナ禍においてどのように地域を繋げていくか、住民主体の活動を生み出すか、各地域の多様な支え合い方を参考に学び合いました。

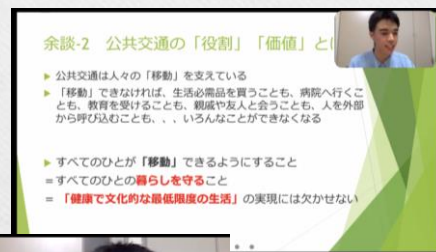
## ・支え合い地域づくり研修会 ・子どもの貧困対策ネットワーク事業研修会

令和4年1月末、道による生活支援を支える地域づくり研修会と子供の貧困対策をテーマにした研修会がオンライン開催。夕張からは清水沢プロジェクトが炭鉱遺産を活用したことも食堂、誇りを持てる地域づくりを実践報告しました。



## ・大学生と考える～持続可能な公共交通のあり方とは？

9月中旬、清水沢プロジェクトオンライントークとして、夕張の公共交通について研究している立命館大学4年生、竹中さんが市内2200戸に向けた郵送アンケート実施について語りました。JR廃線の影響を含め住民の意識を探る挑戦です。



令和4年2月に調査結果の報告会が開かれ廃線からの再編は中心部に評価が高く他人や将来を考え公共交通に価値を認める人が多い実態が現れていました。



思いを語る  
竹中さんと  
佐藤代表



学びと対話をつづけよう！

令和3年10月  
初のサポカフェ  
おはなし会

# サポカフェの開催

11月  
認知症出前講座

6名の参加でコーヒーを飲みながら  
久々にしゃべりました♪



市包括支援係へ依頼し認知症の症状や対応について11名で学習。認知症クイズなど親しみやすい講座が好評でした。



毎月第3火曜日  
13:00~15:00

12月  
在宅療養と看取り  
の学習会

動画を見る前と後で在宅療養の印象などをアンケート調査。話題にしにくい終末期について10名参加で理解を深めました。

岩見沢ヤクルト販売から講師をお呼びし「おなかの健康と乳酸菌」について10名で学習。腸内環境の大切さを学びました。

令和4年1月  
ヤクルト健康講座



# 私のおすすめレシピ完成！



夕張発

食でつなげよう☆

## 私のおすすめレシピ募集！

毎日のマフソの良い食事が感染症に負けない免疫力を高めると言われています。そこで、自宅にこもりがちな日々を有意義に過ごすためにも自備のお料理の作り方を発信いたします♪ 夕張で長く暮らされている方々の地元食材を生かしたもので、山菜料理・漬物・石づき・デザート等々なんでも、簡単なもので結構です！ 集めたレシピはある程度まとまったら情報に公開する予定です。食を通じた新たな交流が生まれますように！

記入例

料理名 タケノコのみそ煮

材 料 (正しい良いです)

笹竹・塩  
みそ・さとう  
(お好みで豚バツ肉やサバ缶など)

作り方 (「隠し味」や「ここがポイント」があると嬉しいです)

1. タケノコは塩を入れた熱湯でゆでてから皮をむいておく
2. 鍋に油をしき、タケノコをサッと炒める
3. みそに砂糖を入れて溶き、鍋に入れてからめる
4. ひと煮立ちしたらできあがり

お好みで肉や缶詰などを一緒に炒めてもいいです。

(Mさん)

記入用紙もありますので、ご興味のある方はぜひ下記までご連絡ください。

たくさんのご応募お待ちしております！

- \* 地域のみなさんの家庭料理を集めました (全42種)
- \* 分量はざっくりで「適当にこんな感じ」が夕張風
- \* 使う方のセンス次第で美味しく作れます！
- \* サポーターさん他、必要な方にお配りしています



# 地域との連携・協力



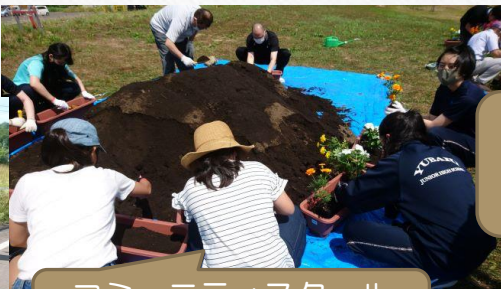
恵庭市  
ショッピング  
グリハビリ



高等養護学校  
職場体験  
社会見学



中学校  
クリーンデイ



コミュニティスクール  
花植え会



オレンジの会  
パークゴルフ場整備  
オレンジカフェ



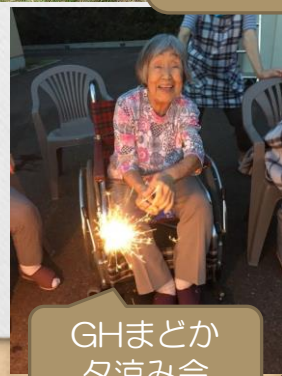
中学校・高校  
職場体験



丘の上こども園  
七夕縁日  
クリスマス会



消防本部×小学校  
防火看板づくり



GHまどか  
夕涼み会





# 連携・協力

地域おこし  
協力隊



介護予防  
ゆるリウ講座



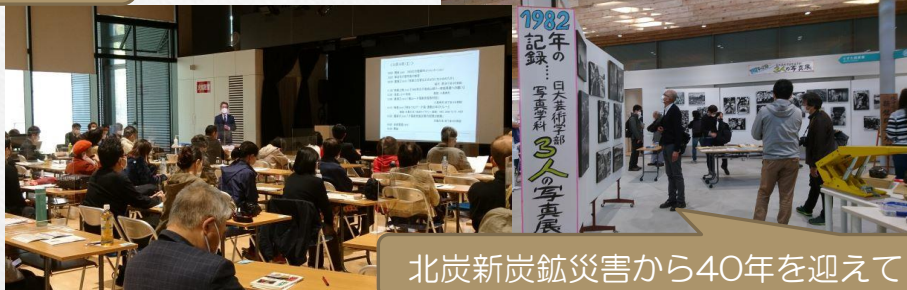
まちの将来図を描く  
ワークショップ



市政懇談会  
あつやトーク



北炭新炭鉱災害から40年を迎えて



プロギング  
チャレンジ



沼ノ沢  
ふれあいの集い



豊生会  
研修医受け入れ  
買い物支援紹介  
ヘルパーステーション  
よりそい説明会



新夕張駅  
40周年






# 連携・協力




南部地区  
クリスマス会  
配食



若菜すくすく  
学童クラブ



SL館の除雪



南清水沢  
クリスマス  
配食



夕張の教育に  
ついて語ろう

## ～まとめ～

令和3年度もコロナ禍でも引き続きできることを少しずつ進めてきました。地域ささえあい連絡会議と地域資源マップ作成は実行に移すことができず次年度の課題です。しかし、通信配布の拡大やニーズをとらえながらの有償ボランティア、潤いのある居場所づくり、仲間で学び合えるサポカフェの開催など、励まし合えるあたたかい関係を築くことができました。そして何よりも市内各所を巡り福祉事業所だけではなく、保・小・中・高・法人・団体など幅広く連携し協力し合えたことが大きな収穫でした。これからもつながりを生かし、支え合える夕張を目指していきます。

令和4年 3月 夕張市社会福祉協議会 生活支援コーディネーター