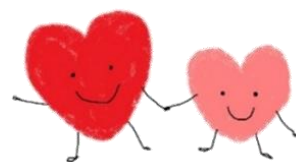


わくやのお宝再発見！



おらほの支えあい活動実践集

2021



社会福祉法人涌谷町社会福祉協議会

わくや地域まるごと会議

もくじ

はじめに	1
1. つながりをつちない！各地域のコロナ禍における取り組み	
見守り活動	4
集いの場	9
生活支援	15
2. おらほの支えあい企業一覧	17
買い物	19
理美容	20
見守り活動	21
集いの場支援	22
3. 涌谷町町民バス「マイ時刻表」を活用しよう！	23
⇒あなたのためだけの、わかりやすい「マイ時刻表」を作成します。	
4. 困ったときの相談窓口	27
⇒困りごとや心配ごとが出てきたとき、ひとりで悩まず、相談できる窓口を ご紹介します。	

はじめに

近年、少子高齢化や人口減少といった問題が大きな話題となり、私たちが暮らす地域を取り巻く環境もそれに伴って変化しています。涌谷町においても、一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯が増加するなど、その対応は喫緊の課題となっています。しかしながら、日々の暮らしの中で困りごとを抱えるのは高齢者や障がいをお持ちの方に限らず、出産や子育てといった人生の様々な場面で支援を必要とすることは誰にでも有り得ます。複数の課題が複雑に絡み合い、多様化している状況もあり、多様な生活課題に対応するためには、同じ地域に住む住民同士がお互いに気かけ合い、誰もが安心して「ここに暮らし続けたい」と思う地域づくりを進める必要があります。

このような状況の中、涌谷町社協では平成 29 年度から生活支援体制整備事業（介護保険法 第 115 条の 45(地域支援事業)）を町から受託し、今年度で 5 年目を迎えました。地域の支え合いを推進するため、生活支援コーディネーターの配置や、「わくや地域まるごと会議（涌谷町生活支援体制整備事業協議体）」の設置運営を進め、地域資源や地域課題等の情報の共有を図りながら、涌谷町ならではの支え合いの仕組みづくり、地域づくりに取り組んできました。その活動の一環として、地域で取り組んでいる支え合いの活動等を「お宝」とし、多くの皆さんに発信するため「わくやのお宝再発見！おらほの支えあい活動実践集」を発行しています。

令和 2 年度は、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、思うように活動ができずに悩まれた方も多かったのではないのでしょうか。感染対策には 3 密防止が有効ということで、集うことが難しく、ずっと継続してきた活動が休止を余儀なくされるという事態にも陥りました。しかし、その一方で各地域では「つながりを切らない」ため、新たな取り組みを始めたり、これまでとは少し形を変えて活動を実施するなど、様々な工夫をしています。本実践集では、生活支援コーディネーターが取材した地域の取り組みをご紹介しますので、ぜひご覧いただき、地域福祉活動実践のヒントとしていただければ幸いです。

予想以上に長引くコロナ禍に振り回されてしまいそうになりますが、無理なく、できることに取り組んでいきましょう。

学びあおう

支えあおう

通じあおう



涌谷町地域福祉活動計画「三つの活動方針」

令和 3 年 6 月

社会福祉法人涌谷町社会福祉協議会

わくや地域まるごと会議

**つながりを切らない！
コロナ禍における
各地域の取り組み**



4区：「見守り協力隊」を結成！



打ち合わせを重ね、見守り協力隊の結成に向けて準備を進めました。

気軽にできる「ながら見守り」について、皆で勉強！



活動内容

令和元年度～令和2年度にかけて、涌谷町社協が指定するモデル地区として活動し、その一環として一人暮らし高齢者や高齢夫婦二人暮らし世帯など、地域で対象者を見守る「見守り協力隊」を結成しました。

協力隊の結成に当たっては、日常生活の中でさり気なく気にかける「ながら見守り」について学び、活動を継続するために、負担の少ない形について考えました。

今後は、地域の中に見守る目を増やし、住民同士が相談しやすい関係性をつくり、見守りの充実から生活課題の把握へつなげていくことを目指しています。

事業の注目ポイント



- ・担当制による見守り(隊員一人当たり約3名を担当)
- ・緩やかな、お互いに負担にならない見守り活動を展開しています。
- ・災害時も担当制で安否確認を実施し、スムーズな避難誘導へ！
- ・情報の流れを整理し、一人で悩まず、皆で共有⇒検討へ。

生活支援「データのつぶやき

平時のさり気ない見守りがあるからこそ、災害などの非常時にも慌てることなく対応することができます。

9の3区：敬老祝いの訪問活動



「もし何かあったら、お気軽に声をかけてくださいね」
「いつもありがとうございます」

福祉推進員手作りのプレゼント。マスコットには、福を呼ぶように願いを込めて…



活動内容

通常であれば、なごみ会（地域福祉会主催のイベント型お茶っこ飲み会）を年3回程度開催するところですが、新型コロナウイルス感染症に配慮し、今年度は開催しないことが決定したため、見守り訪問活動を実施することにしました。まずは敬老祝いの時期に、記念品をお届けしながら声かけを行いました。

記念品は、裁縫が得意な福祉推進員の方が巾着やマスコットを手作りし、他の皆さんでラッピングをして準備しました。メッセージカード付きのおしゃれな巾着と可愛いマスコットを受け取った方からは、「素敵！」「手作りなんて嬉しいわ～」と喜ぶ声が聞かれました。

事業の注目ポイント



- ・役割分担をしながら、得意な作業で福祉推進員が大活躍！
- ・今回は対象を絞り、80歳以上の方で一人暮らしまたは夫婦二人暮らしの世帯を対象に実施。
- ・不在の場合は再度訪問し、なるべく顔を合わせて状況を確認。

生活支援「データ」のつぶやき

手先が器用な方が多い9の3区地域福祉会ならではの活動でした。プレゼント作成に、住民の方の協力をいただくと活躍の場の提供につながりますね！

上谷地区：日頃の交流＋訪問活動



「除菌シートをもらえる
なんて、助かるわ〜！」

久しぶりに自宅を訪
問。話も弾みます。



活動内容

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、お茶っこ飲み会などの集いの場を企画できていなかったため、地域福祉会で見守り訪問活動を実施しました。訪問の際は、80歳以上の方がいる世帯もしくは一人暮らしの高齢者世帯へ除菌シートを持参しました。

上谷地区は世帯数が40を切っている行政区です。世帯数が少ないこともあり、日頃から住民同士の交流はできていますが、三密防止や自粛生活のため、家に閉じこもりがちになる方も増えていました。改めて訪問することで、ご本人だけでなく、自宅の様子からも暮らしぶりを確認することができました。

事業の注目ポイント



- ・コロナ禍の今、役立つ物として除菌シートを配付。
- ・日頃の交流に加え、訪問活動を行うことで、生活状況の変化や、ちょっとした異変にも気づくことができます。

生活支援「デザイナー」のつぶやき

コロナ禍により、家に閉じこもりがちになってしまう高齢者が増えていきます。しかし、日常的にご近所付き合いが行われている上谷地区だからこそ、少し顔を合わせるだけで違和感に気づくことができます。

吉住区：まごころ弁当をお届け！



以前、ボランティアとして活動されていた方に、お弁当をお届け！活動はしっかり受け継がれています。

彩り豊かで栄養満点！愛情もたっぷり入っています。



活動内容

ボランティアグループ「白百合の会」で実施している、月1回（1月と8月を除く毎月12日）の配食サービスです。新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、多くの行政区が活動を休止する中でも、できる限りの感染対策をしながら活動を継続してきました。1ヶ月に1度「変わりない？」の声かけがあることの安心感は大きく、利用者の方からは感謝の言葉がたくさん聞かれました。

お弁当は一つ200円で、とてもお手頃です。メニューを考える際も材料費を考慮し、メンバーが自分の家の畑で取れた野菜を提供してくれるなど、経費を抑える工夫をしているから、この金額を維持することができています。

事業の注目ポイント



- ・配食＝見守り訪問活動にも！
- ・区長や民生委員児童委員と情報共有しながら、一人暮らしの高齢者の方を中心に、配食の希望がないか声かけを実施しています。
- ・地域のお寺（瀧澤寺）の協力をもらうことで、作業ができる場所を確保しています。

生活支援「デイター」のつづやき

先輩たちから引き継いで、代替わりをしながら続けてきた活動です。次の世代にバトンタッチできるよう、社協でもお手伝いできればと考えています。

猪岡区：見守り会議で情報共有



「この間の地震のときは
声かけてくれて、ありが
とうね」

区長、自治会長、民
生委員児童委員、地
域福社会長で打ち合
わせを実施。



活動内容

「おらほの支えあいマップ `わくや、」作成会后、民生委員児童委員と地域福社会長と見守りについて相談する中で、一度話し合う機会を設けることになりました。会議の中では、今あるつながりや活動を活かしながら、見守りに関わる方々の役割（役職）や情報の流れなどを整理し、猪岡区に合った仕組みづくりを進めていくことを確認しました。

「地域で支え合っていないといけない。みんなで見守るようにしないと」「この間、訪問してみても初めてわかることが結構あった。たまに訪問してみることは大事だと思ったよ」「いざと言うとき助けてくれるのは隣近所の人」など、活発な意見交換が行われました。

事業の注目ポイント



- ・コロナで何もできない⇒今だからこそできることをしよう！
- ・まずは主要な4役で情報交換
- ・見守り会議の開催から、月1回の見守り訪問活動へつながりました。
- ・民生委員児童委員と地域福社会長の密な情報共有

生活支援「データ」のつぶやき

現在は、民生委員児童委員と地域福社会長の二人で定期的な訪問活動をしています。今後は福祉推進員を始め、地域の中に見守りの目を増やしていくことを目指しています。

4区：人こそ地域の宝物！



「〇〇さんの作品、素敵だね～」
「うちの母ちゃんが作ったのも飾られてるよ」

お土産も地域の方の手作り！どれも可愛らしくて、迷ってしまいます。



活動内容

他行政区の活動からヒントを得て、集会所を会場に、地域の方の趣味の作品などを展示して観賞するミニ展示会を開催しました。検温や消毒の他に、展示時間を午前と午後に分け、密にならないようにするなど、感染対策にも配慮しました。

当日は多くの方が訪れ、中にはお母様の作品を見るために町外から参加したという方も！「これからも母のこと、よろしくお願いします」「またぜひこういう展示会をしていたら嬉しいですよ」とのお話がありました。

参加者にはお土産として手作りのストラップが準備され、受け取った方々はにっこり笑顔になっていました。

事業の注目ポイント



- ・地域住民の「好き」や「得意」を活かした活躍の場
- ・「またやってね！」「またやりたいね！」の両方が聞こえてくる、参加者も企画者もどちらも楽しい活動
- ・感染対策にもバッチリ配慮！
- ・他行政区の活動を参考にしながら、地域福祉会で検討しました。

生活支援「デイナー」のつぶやき

集うことが難しいから諦めるのではなく、社協で紹介した行政区の活動も参考にしながら、4区オリジナルの集いの形を考えました。

7区：長年の夢！料理教室に参加



本当はたくさん会話をしたいところですが、ちょっと我慢で黙食。しっかり料理を味わいました。

皆さん真剣で、一つひとつの作業に興味津々です。



活動内容

地域の女性たちから、「料理教室をしたい」との希望があり、その声に応える形で企画しました。開催に当たっては、新型コロナウイルス感染症に配慮し、開催日を二日に分け、定員も1日5名としましたが、すぐに定員に達するほど大人気でした。自宅で料理教室を開いている方にご協力をいただき、栄養バランスを考慮した、あまり手間がかからないメニューを作り、皆で食べました。

「この年になって初めて料理教室に来たの。60年前くらいに通いたかったわ」と長年の夢を叶えた参加者の方もいらっしゃいました。女子学生に戻ったように、料理を習う皆さんの姿が印象的でした。

事業の注目ポイント



- ・栄養満点の手作り料理で、こころもからだも栄養補給
- ・1番のごちそうは、誰かと一緒に食べること！
- ・人数制限、日にちを分けて、感染対策にも配慮

生活支援「デイケア」のつづやき

集うことが難しい中、料理教室を開催するのは大挑戦だったのではないのでしょうか。地域の声に応えるため、感染対策など様々な工夫をされていました。参加者の方からは、次回を楽しみにする声も聞かれるほど、好評でした。

9の1区：芸術の秋まつり開催



地域住民の方が仕上げた
「ぬりえ」を展示し、皆
で観賞しました。
「〇〇さん上手だね～」

短い時間でも会話を
楽しめるよう、カフ
ェスペースも用意し
ました。

活動内容

9月に、敬老記念品と共に配付したぬりえを仕上げて出品していただき、集会所を会場に展示会を行いました。開催期間を10/26～11/3までとし、午前中であれば自由に入出りできるようにしました。手指消毒や検温、換気を行い、名簿も準備して参加者を把握するなど、感染対策にもしっかり取り組みました。

会場にはカフェスペースを準備し、参加した方がお茶を飲んで一息つき、久しぶりの会話を楽しむことができました。

「今回は高齢者だけだったけど、今度は子どもたちにもやってもらっても良いね」と夢を膨らませていました。

事業の注目ポイント

- ・ぬりえ配付から展示会までを「9の1区芸術の秋まつり」に！
- ・ポスター掲示やチラシ配付による情報発信
- ・お茶っこ飲み会などには参加しない方が、ふらりと立ち寄ることもありました。

生活支援]ディナーのつぶやき

密にならないよう、人の流れを意識しながら企画しました。ぬりえは脳トレにも趣味にもなる活動です。初めての試みでしたが、子どもから高齢者まで楽しむことができます。

黄金区：趣味の会でいきいき！



お茶っこ飲みをする前には、しっかり手指消毒！

皆で手順を確認し、教え合いながら、作業を進めます。



活動内容

毎月第3土曜日に開催している趣味の会は、平成19年からスタートしました。会員の増減はありつつも、10年以上続く活動になっています。完成した作品は、地域福祉会や健康推進員の行事に合わせて集会所に展示したり、プレゼントするなどして、多くの方の目に触れ、楽しんでもらえるようにしています。

活動後には、30分程の時間でお茶っこ飲みをし、ご自身や近所の方の状況について情報交換しています。笑い話で大笑いもしますが、「一人暮らしの〇〇さんのことが心配なんだけど…」「実は、今こんなことで困っててね…」など、困りごとの相談もできる大切な時間になっています。

事業の注目ポイント



- ・作業をしながら、情報交換！
- ・障がいをお持ちの方や引っ越してきた方など、関わりが希薄になりがちな方にも声をかけ、住民同士が顔見知りになり、交流できる機会にしています。
- ・気兼ねなく活動するため、会費を集め、必要経費に充てています。

生活支援「デザイナー」のつぶやき

自分たちが楽しくないと、活動は継続できません。年を重ねても通い続けたいと思える場所があるって、本当に素敵なことですね！

下町区：花壇整備と青空サロン



花壇整備の作業後は、青空の下、ブルーシートを広げてお茶っこ飲み！

初めての自治会活動には、こんなに多くの方が集まりました。



活動内容

昨年度末に設立した自治会の活動として、実施しました。自治会役員を中心に花壇造りから始め、住民に呼びかけて花苗の植栽を行いました。感染対策のため、広く周知はせず、看板にチラシを貼り出した程度でしたが、当日は予想以上に多くの方が集まり、作業は1時間もかからずに終了しました。参加した皆さんも「なかなか結束力あるでしょ！」と、誇らしげでした。

作業後は何名かの方が残り、ブルーシートを敷いて青空サロンを開催！花壇整備には参加できなかった方が準備してくれた煮付けや漬け物などを食べながら談笑し、交流を楽しみました。

事業の注目ポイント



- ・屋外作業で、三密防止！
- ・家に閉じこもりがちになってしまう状況の中、体を動かして気持ちの良い汗を流しながら交流ができ、気分転換になりました。
- ・自分にできることで、地域活動へ参加。

生活支援「デイネーター」のつぶやき

自治会設立と共に、地域コミュニティの活性化にも積極的に取り組んできた下町区。今回の活動からは、多くの方が住民同士の交流の場を待ち望んでいたことがうかがえました。

太田区：健康の秘訣は運動ひろば



「家にばかりいると体がなまっちゃう〜」
「やっぱり体を動かすと気持ち良いね！」

終わった後は、協力して椅子などの消毒を行います。



活動内容

太田区の運動広場は、毎月第2、4月曜日の月2回開催です。定番の運動メニューはありますが、各自がテレビなどから仕入れた耳寄り情報を持ち寄り、新しいことにも挑戦しています。参加者の方からは、「ここに通い始めて3年くらいかな。前は接骨院通いしてたけど、今は全然行ってないの。運動してるおかげだね」との声も聞かれました。一人では、なかなか難しいですが、皆で取り組むからこそ、運動を継続することができます。

人が集まる場所に出かけて誰かと交流すること、楽しみを見つけながら体を動かすことの大切さを感じながら、皆で楽しい時間を過ごしています。

事業の注目ポイント



- ・毎月2回の定期的な集いの場
- ・継続は力なり。苦手だった片足立ちもなんのその！
- ・テレビなどで仕入れた運動を取り入れるなど、飽きない工夫
- ・太田区以外の方の参加も歓迎！

生活支援]ディネターのつぶやき

参加者の方の「他に行くところもなくなっちゃったし、ここに来るのが楽しみ！」の言葉が非常に印象的です。定期的な集いの場があることで、「こころ」も「からだ」も元気でいられるのだと思います。

下町区：「おたすけ隊」を結成！



おたすけ隊結成後、すぐに一人暮らしの方からSOSが！さっそく対応しました。

県内の先進地を視察して、情報交換！活動継続のコツなどを学びました。



活動内容

涌谷町社協が指定するモデル地区活動の一環として、行政区内で生活支援活動に取り組む「下町区おたすけ隊」を結成しました。結成に当たっては、県内の先進事例である「池月サポートセンター（大崎市岩出山）」へ視察を行い、情報収集に努めました。

また、地域の方がどのような困りごとを抱えているのか把握するため、一人暮らしの高齢者の方などへ、困りごとを記入する「おねがいカード」を配付し、民生委員児童委員が訪問して聞き取りを行い、支援メニューを考える際の参考にしました。

今後は、実際に活動しながら、ルールなどを整理していくことにしています。

事業の注目ポイント



- ・先進地視察研修で情報収集
- ・困りごとを気軽に相談できる体制づくり
- ・有償の活動にすることで、変な気遣いなく依頼ができます。

生活支援「デザイナー」のつぶやき

「仏壇でね、死んだ旦那に相談してるの」と仰っていた一人暮らしの高齢女性の方が、ずっと気がかりだった庭の片付けができ、隊員の方々にとても感謝していました。住民同士の支え合いがあるからこそ、安心して地域で暮らし続けることができます。

おらほの支えあい企業

～身近なお店とつながりましょう～



暮らしの困りごとをちょこっとお手伝い！

🌸 おらほの支えあい企業 🌸

新型コロナウイルス感染症の予防のために、なるべく外出は控えた
たいわ。買い物なんかは大丈夫らしいけれど、持病もあるし、で
できれば外には出たくないわね。何か良い方法はないかしら？



新型コロナウイルス感染症の影響だけでなく、高齢の方や障がいをお持ちの方、妊娠中の方などが日常生活の中でちょっとした手助けが必要になったとき…

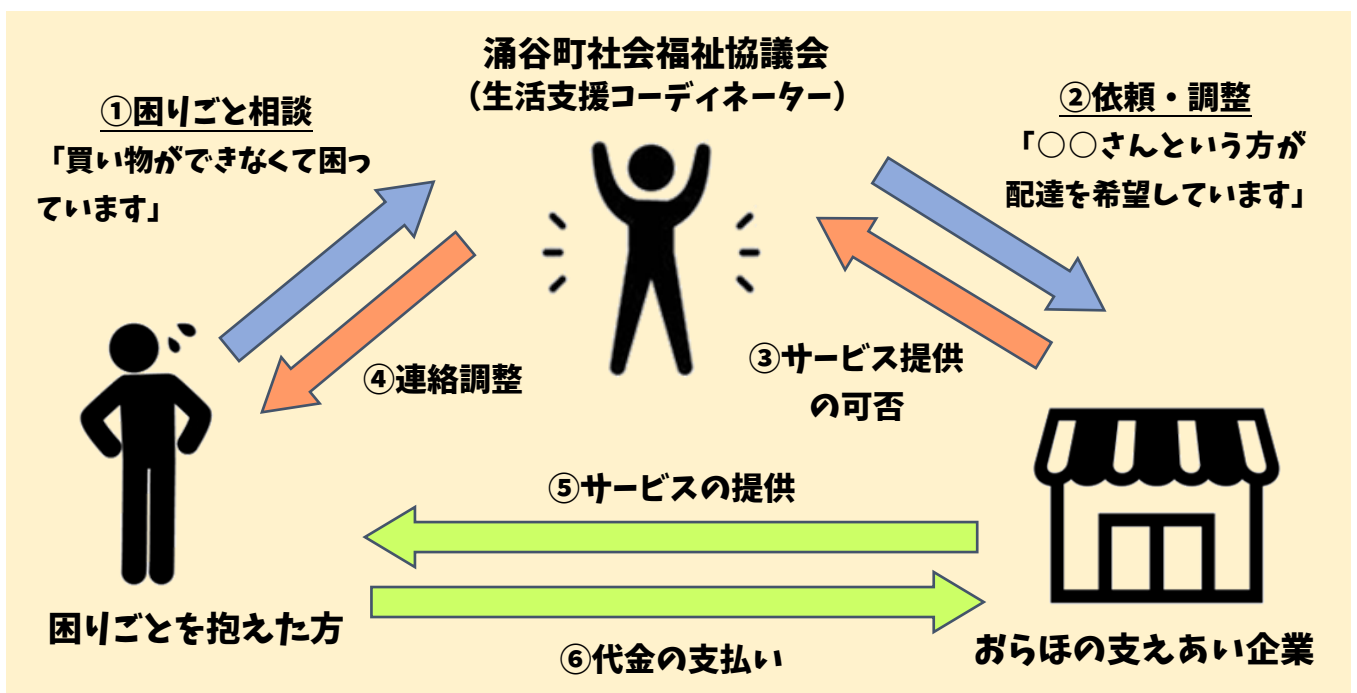
うちの商店では、購入した商品のお届けサービスをしています。

うちの美容室では、来店することが難しい方に対して、ご自宅まで出張サービスをしています。

うちでは、電話で安否確認をする見守りサービスをしています。

涌谷町にはちょっとしたお手伝いをしてくれるお店があります！

涌谷町社会福祉協議会では、困りごとを抱えた方と「おらほの支えあい企業」としてご協力いただいているお店とをつなぎます。



住み慣れた町でいつまでも自分らしく暮らし続けるために、町内にあるちょっとしたサービスを知り、暮らしの支えとして上手に活用していただくよう、町内を活動範囲とする企業等を対象に調査を実施し、「おらほの支えあい企業」として情報をまとめています。



おらほの支えあい企業リスト（令和3年5月31日現在）

※掲載しているのは広報対応可能な事業所のみです。下記以外にも、相談対応可能な事業所がありますので、まずはお気軽にご相談ください。

【買い物関係】

地区	事業所名	連絡先	サービス内容
大町地区	砂金精肉店	42-3011	・お肉（鶏肉・豚肉）の配達 ⇒配達希望の方は、事前連絡をお願いします。 ・カットサイズについてもご相談ください。
	(株)アサヒ薬局	42-2035	・市販薬等の配達 ⇒5,000円程度の購入から対応しています。 ・薬の一包化 ⇒間違わず、飲みやすいように、依頼により朝昼晩の薬をまとめて包装（一包化）しています。
	(有)久常薬局・久常薬品	42-2404	・市販薬等の配達 ・健康相談にも対応しています。
下本町地区	高善	42-2145	・商品の配達 ・お元気ですか？電話サービス ⇒ひとり暮らしの方（常連客など）に電話をかけ、必要なものがないか確認しています。
中央通地区	内海文洋堂	42-3942	本の配達 ⇒対応エリアは西地区・東地区です。
	黒澤茶舗	42-2021	お茶の配達 ⇒祝日、年末年始も対応します。
	森酒店	42-2273	酒類の配達 ⇒場所によっては配達料がかかります。
南部地区	(有)安住商店	42-3177	灯油の配達 ⇒大崎市や石巻市など町外への配達も対応します。
	セブンイレブン 涌谷バイパス店	43-4556	・セブンミールサービス ⇒食料品や日用品等の宅配を行います。 ・商品の仕入れ ⇒お客様の要望にできる範囲で対応します。

【買い物関係】

地区	事業所名	連絡先	サービス内容
大橋通地区	丸七商店	42-2859	灯油の配達 ⇒町内在住の方であれば配達可能です。
箕岳地区	(有)二瓶石油	45-2132	灯油の配達 ⇒対応エリアは箕岳地区です。
	酒舗あら茶屋	45-2064	商品の配達 ⇒対応エリアは旧箕岳小学校区です。
町内大規模事業所	ツルハドラッグ涌谷店	44-3077	商品の配達 ⇒店頭で購入した商品を配達します。1 個あたり 550 円の配達料がかかります。
町外事業所	みやぎ生活協同組合 石巻センター	0120- 22-9944	食料品の宅配 ・個人宅配：手数料 1 回 264 円 ・なかよし個配：人数 2 名、手数料 1 回 132 円 ・はん配達：人数 3 名以上、手数料無料
	(株)A コープ東日本	022- 344- 3691	移動スーパーとくし丸 ⇒町場エリアと箕岳エリアで運行しています。
	金太郎 阿部鮮魚店	090- 8784- 1623	移動販売 ⇒概ね毎週土曜日の 17 時から、短台集落センター前で販売しています。

【理美容】

地区	事業所名	連絡先	サービス内容
新町地区	ビューティーアート スマイル	42-3960	・出張サービス ⇒基本はカットのみですが、設備が整っていればシャンプーも対応可能です。 ・送迎サービス
	カットイン・キャンサー	43-4835	出張サービス

【理美容】

地区	事業所名	連絡先	サービス内容
南部地区	ヘアサロンはっとり	42-3347	<ul style="list-style-type: none"> ・出張サービス ・送迎サービス

【見守り活動】

地区	事業所名	連絡先	サービス内容
下本町地区	涌谷郵便局	42-3060	<ul style="list-style-type: none"> ・みまもり訪問サービス：月額 2,500 円 ⇒毎月 1 回、郵便局社員等がご自宅を訪問し、生活状況を確認し、その結果をご家族等へお知らせします。 ・みまもり電話サービス：固定電話 1,070 円、携帯電話 1,280 円（月額） ⇒毎日、指定の時間帯に利用者宅宛に電話（自動音声）をかけ、ご自身の健康状態に合った番号を押していただくことにより、体調を確認し、その結果をご家族等へお知らせします。
笹岳地区	小里郵便局	45-2113	<ul style="list-style-type: none"> ・駆けつけサービス：ご家族向け 880 円、ご本人向け 2,200 円～3,410 円（月額） ⇒地方公共団体やご家族等からの要請で駆けつける「ご家族向け」と、事前に機器をお渡しし、もしものときに操作する「ご本人向け」の 2 プランがあります。
町外事業所	みやぎ生活協同組合 石巻センター	0120- 22-9944	<ul style="list-style-type: none"> ・安心メールサービス ⇒宅配時に在宅だったかどうか、ご家族にメールでお知らせします。 ・緊急通報サービス ⇒見守り対象者が倒れているなどの緊急時や、先週お届けした商品が放置されている、郵便物がたまっているなど異変を察知した際に通報を行います。

【見守り活動】

地区	事業所名	連絡先	サービス内容
町外事業所	(株)A コープ東日本	022-344-3691	移動スーパーとくし丸による移動販売中の見守り活動 ⇒利用者宅を訪問した際に、異変がないか確認します。

【集いの場支援】

地区	事業所名	連絡先	サービス内容
町外事業所	(株)みどりのサービス	33-2315	イベント・集いの手伝い ⇒涌谷町内の各地区主催のイベントやお茶っこ飲み会等に対し、イベント講師派遣の手配、イベントの補助等を行います。日程によっては、やすらぎホールわくやを会場として貸し出すことができます。
	東北電力 宮城県北営業所	0229-37-6117	ホームパル講習会 ⇒地域の集いの場に対して講師を派遣し、電気に関する講話や、手芸等のカルチャー（メニューの中から選択）を実施します。

おらほの支えあい企業については、上記リストに掲載している事業所の他にもサービス実施の有無を調査中であり、今後も協力事業所数は増えていきます。

「地域に配達を希望している人がいるけど、どうすれば良いの?」「詳しいサービス内容を教えてほしい」など、利用に関する相談は、涌谷町社会福祉協議会の生活支援コーディネーターまでご連絡ください。

【連絡先】

社会福祉法人涌谷町社会福祉協議会 地域福祉課 地域支援係 (☎43-6661)

**涌谷町 町民バス
「マイ時刻表」を
活用しよう！**

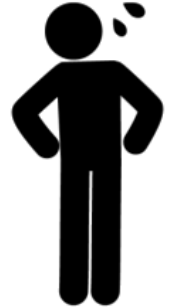




涌谷町町民バス マイ時刻表を無料で作成します！

「時刻表や路線図の見方がわからない・・・」

「〇〇に行くにはどうしたら良いのか・・・」



その困りごと、マイ時刻表が解決できるかも！

「マイ時刻表」とは、町民バスを利用する一人ひとりに必要な情報（自宅近くのバス停・目的地最寄りのバス停・発着時間）のみを記載し、わかりやすくしたものです。

それぞれの目的に応じて作成するため、自分だけの専用の時刻表ができます。

例えば、こんな「困った・・・」が出てきたときに、

「マイ時刻表」が活躍します！

車の免許を返納した後の、通院や買い物はどうしよう。



時刻表や路線図が見えづらいなあ。

自宅近くのバス停がわからない。

元気なうちから、バスに乗り慣れておくと安心です。

【申込方法】

まずは口頭で相談をお受けいたしますので、お気軽にご連絡ください。申込用紙を使用する場合は、必要事項を記入し、下記のいずれかの方法で申し込みをお願いいたします。

- 郵送 〒987-0121 涌谷町涌谷字新下町浦 192 涌谷町社会福祉協議会
- 持参 涌谷町高齢者福祉複合施設ゆうらいふ
- FAX 0229-43-6670 ●メール wakusya02@wakuya-sfk.net

【問い合わせ先】 涌谷町社会福祉協議会 地域支援係（高橋）

☎0229-43-6661（受付時間 平日 8:30～17:30）



「マイ時刻表」の作成例と見方

ゆうらいふ 次郎さんのマイ時刻表

自宅近くのバス停 ① 六軒町裏

目的地：ヨークベニマル ② 最寄りのバス停：ヨークベニマル前 ③

行き		帰り	
六軒町裏		ヨークベニマル前	
①小里循環線 (菅の沢廻り)	②笹岳山線 (上り)	①上郡循環線	②二の袋線 (下り)
10:18	11:16	11:21	11:45
↓	↓	↓	↓
10:19	11:17	11:22	11:46
ヨークベニマル前		六軒町裏	



薬王堂
ファミリーナ

ヨークベニマルに行くときに利用するバス停「六軒町裏」は、ファミリーナの道路向かいです。バス停の標識が立っていないため、ご注意ください。

- ① 自宅近くのバス停
- ② 目的地
- ③ 目的地近くのバス停
- ④ 希望時間に利用可能なバス（※最大2路線）
- ⑤ 出発時間
- ⑥ 到着時間
- ⑦ ちょっとしたお役立ち情報や注意事項などがある場合に記載します。

作成しているのは、「マイ時刻表」作成ボランティアの皆さんです！

パソコンが得意な男性たちがボランティアとして活躍中です。

基本的にはご自宅での個人作業ですが、必要に応じてメンバーが集まって打ち合わせを開催し、作業する上での課題や改善点等を出し合い、工夫を重ねています。



「情報整理のために、エクセルでこんなシートを作ってみたんだけど、どう？」
「見やすくするには、こんな工夫が必要では？」

困ったときの相談窓口

~ひとりで悩まず、気軽にご相談ください~



支援機関に
つながります！

地域へ
出向きます！

生活や福祉のお悩み

しゃ

きょう

社会福祉協議会

ご相談ください。

心配

不安

つらい

困った

近所で
心配な人が…

どこに
相談したら…

お金が…

介護

ひきこもり

子育て

虐待

障がい



実際の相談者の声

理由も分からず『ただただ不安でいた』
ことが、相談をして『何で困っている
か』が分かり、納得して相談することが
できました。

相談すると…

社会福祉法人涌谷町社会福祉協議会 (TEL0229-43-6661)

①支援機関につながります！

じっくりと話をお聞きし、困りごとを整理した後、相談をしていただいた方の了解をいただいた上で必要に応じて、その他の相談支援機関と連携して支援します。

②地域へ出向きます！

相談支援機関へ足を運ぶのが難しい方、支援を求める声をあげることのできない方に対して社協職員が地域へ出向き、相談に応じます。

話すことで気持ちが少しラクになることも…
気軽にご相談ください。



<p>Q どんなことを相談できるの？</p>	<p>A なんでもOKです。まずは、じっくりと話をお聞きすることから始めさせていただきます。</p>
<p>本人や家族じゃないと相談できないの？</p>	<p>どなたでも相談できます。困りごとが深刻になる前にご相談いただくことが大切です。</p>
<p>困っているけど周囲に知られたくない…</p>	<p>秘密や個人情報はず守ります(守秘義務)。ご本人やご家族の気持ちに寄り添ってサポートしていきます。</p>
<p>相談したらどんなサポートを受けられるの？</p>	<p>じっくりとお話をお聞きし、困りごとを整理して、解決方法を一緒に考えます。また、相談支援機関(※)などと連携して困りごとの解決を目指します。</p>
<p>相談に費用はかかる？</p>	<p>相談は全て無料です。気軽にご相談ください。</p>

その他の相談機関、町の関係部署とも連携します。

※相談支援機関(包括的相談支援事業者)とは、

- 子育て・子ども関係... 子育て支援室(涌谷町福祉課/Tel43-5111)
- 介護・高齢関係... 地域包括支援センター(涌谷町福祉課/Tel43-5111)
- 障がい関係... 基幹相談支援センター(共生の森 結の郷わくや/Tel25-9675)
- 生活困窮関係... 自立相談支援センター(パーソナルサポートセンター/Tel25-4517)

例えばこんなときは…



地域住民

生活が苦しいが、誰にも相談できなくて悩んでいる。困りごとが多すぎて誰に話していいのか…。



地域福祉会長

そうなのですか。大変ですね。一緒に民生委員や社会福祉協議会に相談してみませんか。

見守り活動などをする中で、地域住民から生活に関する相談を受けたという事例です。

相談をする側も悩んでいますし、相談を受けた側も悩んでしまいます。一人で悩まずに相談を受けた方も気軽に社会福祉協議会までご相談ください。

わくやのお宝再発見！おらほの支えあい活動実践集 2021

発行：令和3年6月

発行元：社会福祉法人涌谷町社会福祉協議会

わくや地域まるごと会議（涌谷町生活支援体制整備事業協議体）

〒987-0121

宮城県遠田郡涌谷町涌谷字新下町浦 192

TEL：0229-43-6661 FAX：0229-43-6670

E-mail：wakusya02@wakuya-sfk.net

学びあおう

支えあおう

通じあおう

