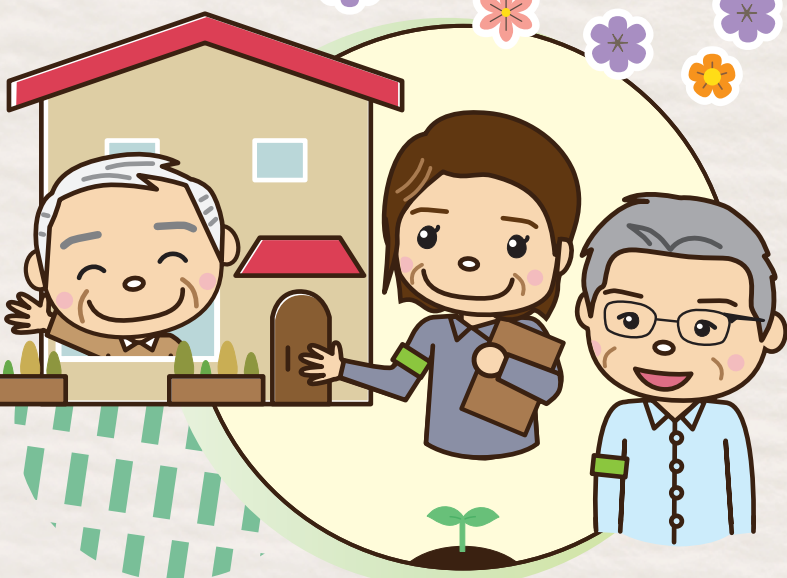
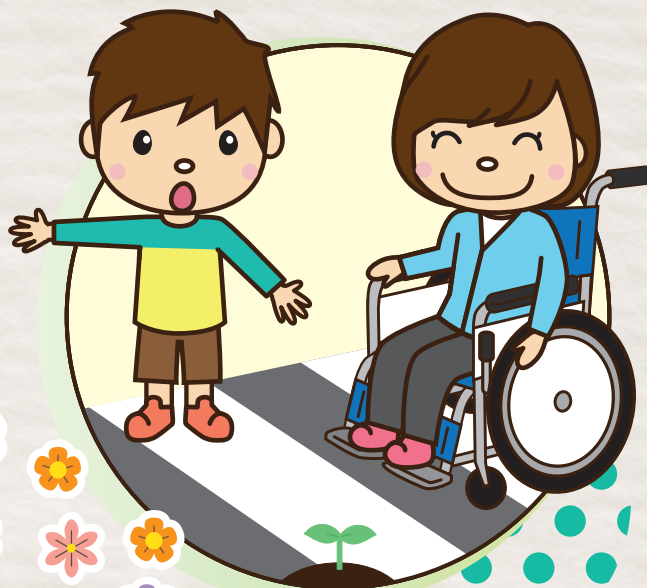
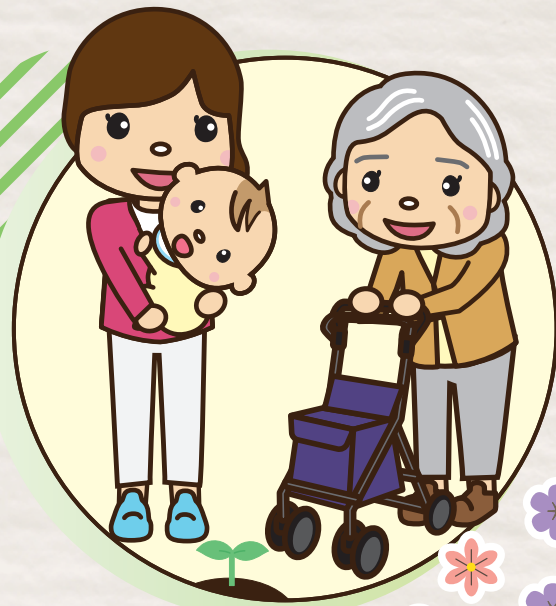


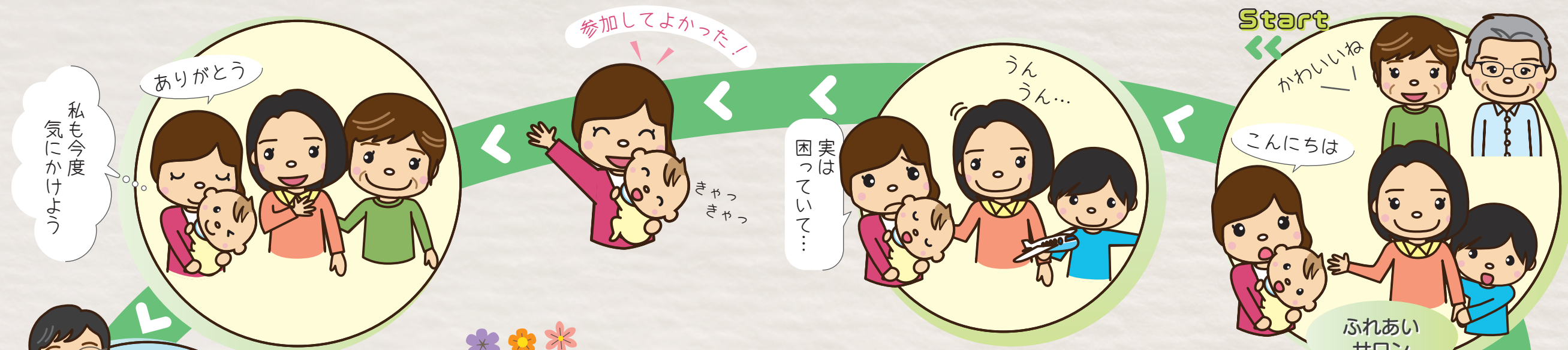
# 小地域福祉活動のすすめ

～つながり支えあう地域のために～

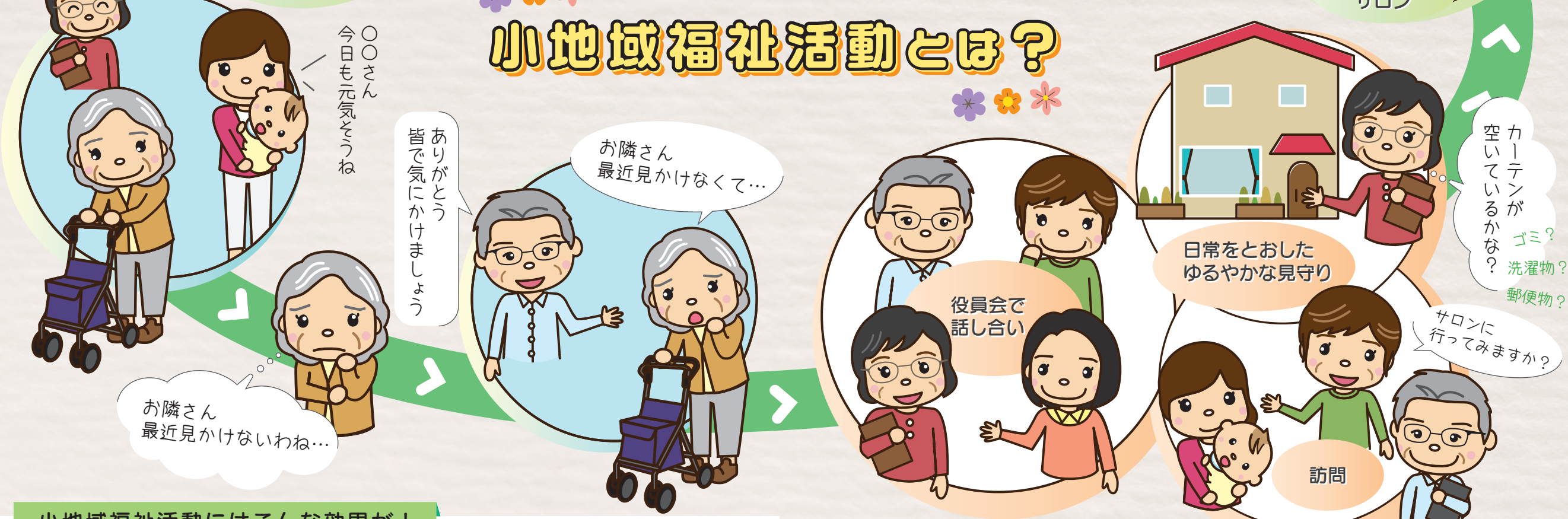


## 小地域福祉活動とは

小地域福祉活動とは、住みなれた地域でいきいきと暮らし続けられるよう、住民同士が支え合い、助け合う活動です。墨田区社会福祉協議会（以下墨田社協）では、顔の見える範囲である町会・自治会の単位でこの活動を進めています。



# 小地域福祉活動とは？



- 小地域福祉活動にはこんな効果が！**
- ・住民同士で行う活動のため、地域の実情にあった活動ができます。
  - ・行政や専門職にはできない、心のつながりを大切にした活動ができます。
  - ・良いことはすぐに行動に移すことができます。
  - ・近所の助け合いのため、災害時など、何かあった際にはすぐに駆けつけたり、状況を確認することができます。
  - ・自分達の住む地域に責任と誇りを持って活動できます。

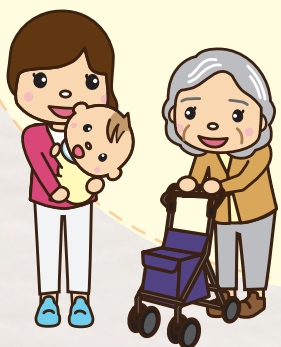


地域の皆さんで、  
見守りや声かけをする活動です。

## 見守り・声かけ活動

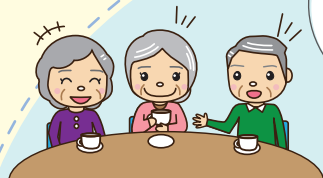
特別なことをする訳ではありません。買い物や散歩のついでに郵便物が溜まっていないか確認したり、挨拶を通してお互いに気に掛け合しましょう。

地域全体で連携して見守れるといいですね。



# 5つの活動のなかから 地域の実情に 合わせた活動を 組み合わせせて 行います。

地域の方が  
気軽に集まり  
交流できる場です。



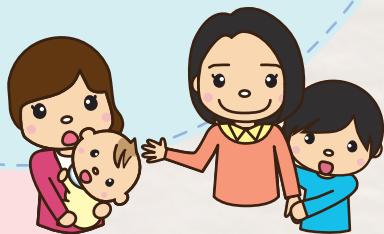
## ふれあいサロン活動

高齢者や障害者、子育て中の親子も含めた地域に住む方が気軽に集まり、顔見知りになることでつながり合う地域にするための活動です。サロンは誰もが気軽に参加できることが大切です。地域の方が歩いて集まれる場所を選び、参加しやすい内容を考えましょう。

近所の人の  
ちょっとした家事を  
お手伝いする活動です。

## 家事援助活動

ちょっとした買い物や電球の交換など、ご近所の助け合いの範囲のお手伝いにしましょう。時間帯や費用等、最低限のルールを決めることが大切です。難しい依頼は専門機関に繋げましょう。



多世代交流や住民同士が  
知り合うきっかけとなる  
イベントを開催します。

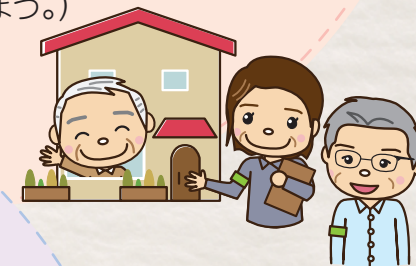
## 交流行事

地域の支え合いは、お互いが顔見知りになることから始まります。これまで地域とのつながりがなかった方も、イベントをきっかけに繋がることができるかもしれません。お手伝いや協力をお願いできるところはどんどんお願いし、皆が参加できる行事にしましょう。また、行事中の事故に対応できるように「行事保険」への加入をオススメします。詳しくは墨田社協にお問い合わせください。

定期的に  
家庭を訪問する  
活動です。

## 戸別訪問

季節ごとなど定期的に自宅を訪問し、玄関先などで話しながら様子を確認します。お互いに安心して訪問できるよう2人以上で訪問します。相手との関係を築けるよう名札を付けたり、訪問先によってメインの担当者を決めておくのも良いでしょう。訪問前に事前に訪問予定日をポスティングしている地域もあります。1人で抱え込まず、委員間で話し合ったり、墨田社協等専門職機関に相談しましょう。(見守り記録をつけて活動者間で共有しましょう。)



すぐに  
小地域福祉委員会を  
つくるのは難しいと  
お考えの方は  
7ページを  
ごらんください。



## 活動者のことば



地域の人が孤立しないように、町会会員等関係なく、それでもみんなが地域の中で同じ方向を向きながら仲良く活動しています。活動を通して人と人が繋がり、そこから情報交換ができた、気にかかることがあれば様子を見に行ったりして、**活動中だけではなく普段の生活でも繋がり続けています**。活動の中で難しいなと思うことも、みんなで共有して解決しています。みんなで一緒にやってみれば乗り越えていけますよ。

見守り訪問時に直接顔を合わせたり、インターフォン越しだったり違いはありますが、そこで雑談などをする中で、いざという時に相談できる関係を築いています。関係ができると、いざという時に相談してもらえて、難しいことは包括・墨田社協等の専門職や民生委員につなぐこともできます。これから活動を考えている方は、活動は1人ではできないので、**まずは頼れそうな地域の人に声をかけて仲間を集めて欲しい**です。初めは構えず、まずやってみること。その上で活動者同士で改善点を話し合うことを積み重ねれば、より良い活動になると思います。



自分の親が他界した時に地域の人にとってもお世話になり、自分も地域の人に何かしたいと思って始めました。**困った時には安心して頼ったり、頼られたりできる関係を普段からつくる**ことが大切だと思います。活動のなかでは、皆さんの意見を大切にしています。



活動をする前に「こうしよう、ああしなくてはいけない」と考えすぎないようにしています。やってみて、皆で「今度はこうすれば良いね」と意見が出て、活動の幅が広がり難しいと思っていたことも案外できたりして、発見も多かったです。**皆の得意なことを活かして、ひとりひとりが主役になり、参加できるようにしています**。何よりみんな楽しく遊んじゃおう！という気持ちでいます。



## Q & A



Q いきなり小地域福祉活動をつくるのは大変ではないですか？

A 地域の方が集まる場である「ふれあいサロン」を作ることからはじめることも出来ます。ふれあいサロン活動を行い、地域に顔見知りを増やしましょう。顔見知りが増えると「最近参加がないけど一度訪問してみようか」など気に掛け合う関係が、生まれ「来る活動」から「行く活動」へと広がっていきます。この関係性が生まれると思われる3年を目途に小地域福祉委員会への移行を推進しています。



Q いいことだけど、わたしがやるの？

A 地域で何かしてみたいという気持ちがあれば、誰にでもできる活動です。1人でやるのは大変ですし、できることも限られてしまいますね。地域の中で子ども会活動や町会活動・ボランティア活動などに熱心な方はいませんか？勇気を出して声をかけてみましょう。仲間って意外と身近にいるかもしれません。



Q 町会・自治会には入っていない人も対象になるの？

A 町会・自治会に加入していない人も含め、高齢者や障害のある方、子育て中の方などを含めあらゆる人に対して行う活動です。小地域福祉活動は、町会・自治会の協力があると活動がしやすいですが、加入していない人も対象となるので、普段関わることのない人とも交流したり見守りし合える機会を作ってみましょう。



## 墨田社協では具体的にこんな支援をしています

### 活動をこれから始める人たちへのお手伝い

「小地域福祉活動ってなに?」「どうやって始めるの?」といった疑問や不安にお答えしたり、仲間づくりをお手伝いしたり、活動に向けて一歩踏み出す勇気ややる気を応援します。

- 活動を始めたい方や、活動に不安がある方の相談
- 小地域福祉活動について、町会・自治会の会議や有志の集まりでの説明
- すでに活動している地域の見学や交流をコーディネート
- 支えあいマップづくりなどを通じた活動方法の検討
- 地域活動に係るセミナー、講習会の開催

### 活動が始まってからのお手伝い

活動を長く続けていく秘訣は、チームワークとみんなで活動を楽しむことです。活動についての悩みや心配事を一緒に解決していきましょう。

- ふれあい福祉委員会の集まりでの活動のアドバイス
- 戸別訪問や見守り・声かけ活動など、活動におけるアドバイス
- 自分たちではどうしたらいいのか判断がつかないときなど、相談できる専門機関の紹介
- 福祉に係るサービス・制度の情報を提供
- 活動費の一部を助成
- ふれあいサロン活動保険への加入

### 小地域福祉活動連絡会の開催

活動している区内のふれあい福祉委員会、ふれあいサロンの皆さんが集まり、情報交換などを行う小地域福祉活動連絡会を開催しています。活動する上での喜びや悩みは、同じように他の地域で活動している仲間だからこそわかりあえます。他の地域のよいところを自分たちの活動にどんどん取り込みましょう。

#### <お問い合わせ>

社会福祉法人 墨田区社会福祉協議会 地域福祉活動担当

〒131-0032 墨田区東向島 2-17-14 すみだボランティアセンター 1階

TEL 03-3614-3900 FAX 03-3610-0294

MAIL [chiiki@sumida-shakyo.or.jp](mailto:chiiki@sumida-shakyo.or.jp)

H P <https://www.sumida-shakyo.or.jp>



◀ HP