

支え愛・ほっとステーション活動報告

令和6（2024）年度



品川区社会福祉協議会
支え愛・ほっとステーション

目次

目次	．．．．． 1
----	---------

支え愛・ほっとステーションを知ろう

支え愛・ほっとステーションってどんなところ？	．．．．． 2
------------------------	---------

令和5年度実績	．．．．． 3
---------	---------

地域を知ろう

地域支援員インタビュー	．．．．． 5
-------------	---------

13ステーション、総勢52名の地域支援員が登場！

♡ 品川地区	．．． 5
♡ 大崎地区	．．． 9
♡ 大井地区	．．． 13
♡ 八潮地区	．．． 19
♡ 荏原地区	．．． 21

地域支援員の皆さんに聞きました！	．．．． 31
------------------	---------

～ 活動を始めたきっかけは？ ～

地域との連携	．．．． 36
--------	---------

“場所の提供”で連携してくださっている事例を、一部ご紹介！

窓口&よりみち一覧	．．．． 39
-----------	---------

ご挨拶	．．．． 41
-----	---------

支え愛・ほっとステーションって どんなところ？

品川区内の地域センターにある「**身近な福祉の相談窓口**」です。

高齢者が孤立しないように地域の皆さんから相談を受けたり、**地域支援員**（支え愛・ほっとステーションに登録しているボランティア）と一緒に様々な見守り活動をしています。

相談窓口

日常生活の心配ごとや「どこに相談したらいいかわからない」といったお話を伺います。



ちょっとした
手伝い

ほっとサービス

「電球の交換が大変で…」など、ちょっとした困りごとの相談に対して、地域支援員が可能な範囲でお手伝いします。



電話で
見守る

ほっと電話

毎月決まった日時に、地域支援員（場合により職員）がお電話でご様子を伺います。安否確認の目的の他にも、日々の出来事やご相談などお話は何でもOKです。



訪問で
見守る

ほっと訪問

毎月決まった日時に、地域支援員が訪問でご様子を伺います。お顔を合わせてお話ができるため、電話での見守りが不安な方でも安心です。



機械で
見守る

救急代理通報 システム

機械による24時間365日の見守りです。緊急時に通報ボタンを押すことで、警備会社から派遣員が自宅へ駆けつけ、状況に応じて本人に代わり救急車を要請します。



集う

よりみち

身近な地域で誰もが楽しく参加できる集い、交流の場です。運営は地域支援員が行っています。



地域支援員活動

単発の活動から定期的な活動まで様々。自分のペースで活動できます。
P.5～各地区で地域支援員として活躍中の皆さんが登場します！



支え愛・
ほっとステーション
窓口

地域センター内に
窓口があります

相談件数

2368件

そのうち
1人暮らしの方の
相談

64%
(1527件)



地域支援員

男女比



女性
74%

男性
26%



536名



年代

まだまだ
現役！

20-30代	2%
40-50代	13%
60-70代	55%
80-90代	30%

見守り活動

233件



ほっと訪問

2509件

ほっと電話
定期電話

1431件

ほっと
サービス

R5

年度
実績

「認知症すごろく」で
楽しみながら学んだあと、
仲間づくりや日頃の活動・
地域の集いの場についてなど
いろいろなテーマで
グループワークをしました！



17回 343名
参加

地区ミーティング



919回



『地区ミーティング』とは...

地域支援員をはじめとする
地域の方や、関係機関との
ミーティングです。

よりみち

令和元年度

10カ所

令和5年度

21カ所

366回開催

よりみちの歴史

※令和7年1月時点

最長

品川第二
よりみち南品川

平成23年～

15年目

最新

荏原第二
よりみちはたろく

令和7年
1月9日

OPEN!

品川第一地区

支え愛・ほっとステーションが品川第一地区に開設した当時から、地域支援員に登録していただいている山崎さん、佐藤さん。

いつも明るく笑顔が素敵なお二人は、地元品川で長年暮らしてきて、地域の皆さんからも愛されています。

大好きな街でいつも楽しく活動に携わっていただいているお二人にお話を伺いました。

地域支援員登録のきっかけ

山崎 自分が家族の介護をしていたのもあり、看取った後にこれまでの経験から、なんだか高齢者の気持ちが分かるような気がしてきて、少しでも助けになればと思って地域支援員を始めました。

佐藤 ある日近所のお年寄りが道で転んで起き上がれなくなってしまっているのを見て、思わず声を掛けました。だんだん起き上がれなくなったり、重い荷物が運べなくなったりするとあらためて思っていたそんな時に、職員から活動について話があったので、**自分が元気なうちにできることなら**と思い登録しました。

● 平成28年

品川第一地区に
支え愛・ほっとステーション開設
お二人も地域支援員に！

● 平成29年

「よりみちばんば」オープン

毎月第2・第4月曜日（祝日休）に、本照寺というお寺で「よりみちばんば」を開催しています。山崎さんと佐藤さんは、その立ち上げから現在も運営に携わっていただいています。



P.40 ☆-12

● 令和5年

よりみちに来れなくなった方が心配だな...
⇒ほっと電話なら見守りができる！



佐藤 成子さん

山崎 操さん





今も続く「よりみち ばんば」

山崎

よりみち立ち上げの時は、本照寺という素敵なお寺を借りられることになったと聞き、みんなで立ち上げのために集まって話し合いをしました。本照寺でみんなと楽しくお話ができて、そこに携われる活動は素敵だなと感じました。普段なかなか外出の機会がないひきこもりがちな人も一緒になって、それぞれ自由に好きな話ができる大切な活動だと感じています。

佐藤

以前から山崎さんとは、家の前を通りかかるときに挨拶するような顔見知りでした。一緒に地域支援員活動をするようになって嬉しかったし、今も継続してよりみちを運営しているのは楽しいです！

ほっと電話は
山崎さんご夫婦が営む
たばこ屋さんの一角で
活動しています▼



よりみちに来られなくなった方が心配… ほっと電話でなら見守りができる！

山崎さんと佐藤さんは、ほっと電話の活動も行っています。以前よりみちで一緒に楽しんでいた方が、よりみちに参加できない日が続くようになってしまい心配でした。



山崎

ほっと電話の活動なら、心配で気になっていた方と繋がることのできる！と考えました。利用者さんも「よりみちには行けないけど、電話をかけてくれるのは嬉しい」と電話を待っていてくれるので、本当に良かったなと思いました。

佐藤

なかなか会いにも行けないし心配だなと思っていましたが… ほっと電話で見守りができるのは画期的よね。すごく良いことよね。だんだん行きたくても行けなくなってくるもの。電話で話ができるのは気軽だしね。

お二人が心配されていた方にもお電話を通して繋がることのできたので、山崎さん・佐藤さんにとっても、利用者さんにとっても大切な時間となりました。月に1回ですが、定期的な地域の見守り活動として、お二人で楽しみながら活動していただいています。

佐藤

月に1回の活動だけれど、こうやって山崎さんと話もできるし、利用者さんのためと思うと嬉しいし、大事な活動よね。

山崎

一緒に楽しく活動しています！



品川第二地区

今回お話を伺ったメンバー

秋山 礼子さん 徳村 幸子さん
伊藤 鈴子さん 西村 良子さん
片岡 重乃さん 渡邊 早苗さん
関根 一枝さん



▲「よりみち東品川ゆうゆう」の様子



P.40 ☆-15

品川第二地区では「よりみち南品川」「よりみち三楽会」「よりみち東品川ゆうゆう」の3か所によりみちがあります。よりみちごとに雰囲気も活動も異なり、それぞれの持ち味があります。よりみちに関わる地域支援員の皆さんに、よりみちを長く続けられるコツや、皆さんにとってどういった場所なのかお話を伺いました。



地域で友達づくり

よりみちは皆さんにとってどんな場所ですか？

地域
支援員

私は友達づくりに来ています。活動をしているといろいろな年代の方とお友達になれるのが嬉しいです。皆さん、多くの経験を積んでいるので社会勉強もさせてもらっています。活動する地域支援員は年齢も性格もさまざま。仕事をされている方もいれば、地域のサロン活動に関わっていたり、町会で役割をもって活動している方もいます。同じ地域住民なので、情報交換や世間話で盛り上がる姿もあります。世代や肩書きを超えて、いろいろな方と関わることも魅力かもしれません。

▼手作りのコマを使ってすごろくを楽しんでいます！



それぞれのよりみちでは、お話で盛り上がっているところがあれば、ゲームやクイズといったレクリエーションを楽しんでいるところもあります。地域支援員の中には、ゲーム道具を手作りしている方もいて、工夫が光っています！



地域のことを話し合える場に

今後どんなよりみちにしたいですか？

地域
支援員

地域には元気な人もいれば、一人で外出するのが難しくて交流の場に参加できない人もいると思う。みんな一日一回は外に出て陽の光を浴びたり、誰かと話したいはず。誰でも参加できるようなよりみちにしていきたいです。



よりみちの活動を通して、交流の場に来れない人にはどんなアプローチができるかというテーマが生まれました。よりみちは地域課題を考え、話し合える場にもなっています。

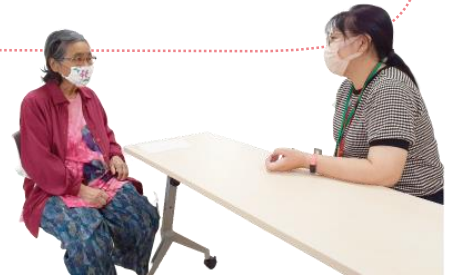


自分自身のために

皆さんのように長く活動続けるコツはありますか？

地域
支援員

来てくれた人だけではなく、自分自身も楽しんで参加することです。家にいると一日喋らない日もあるので、よりみちに来て他の地域支援員や利用者と交流しているととても楽しいです。自分一人ではできないことも、他の地域支援員と一緒にだからできることがあります。それに、誰かのためになにかすると自分にも返ってきますからね。だから、人のためにも、自分のためにも活動をしています。よりみちでは多種多様な活動を行っていますが、地域支援員が「やりたい！」と思ったこともよりみちのみんなで楽しむことで、やりがいを感じられるのではないのでしょうか。



地域支援員

テレビ番組でやっているゲームや本を参考にしています。ぼーっとしている暇があったら、よりみちでどんなレクリエーションをしたらみんなを楽しませられるか考えていますね！



大崎第一地区

大崎第一地区では、仕事などの経験を活かした男性の活躍が光っています。地域支援員としてとても頼もしい男性5名に、登録のきっかけや想いを伺いました。

どんな経験も無駄にならない

30年以上の商社勤務を経て、全く違う分野で仕事をしたいと思い立ち、ヘルパー2級や福祉住環境コーディネーター2級を取得。現在は訪問ヘルパーを行う傍ら、福祉用具相談員や住宅改修を行っている石澤さん。地域支援員としても大活躍中です！



石澤 一則さん

昔ながらのご近所付き合い

「私は支援愛の広報担当」という地域支援員の成田さんは、いつも地域で「支援愛でこういうのがあるよ」「今度電話してみてね」と支援愛の周知をしてくださっています。

成田さんはマンションの管理人のお仕事後に週1回、ほっと訪問として利用者さん宅を訪問しお声掛けしています。「どう？元気？」と気さくに挨拶すると、利用者さんも思わずニコリ。「成田さんはいつも一生懸命だからね。こうして来てくれるとありがたい」と嬉しそうです。

この日は、以前ほっとサービスで草取りをした花壇に一緒に水やりをしました。

「ほっとサービスだと、何か頼まないといけなからハードルも高い。でも、ほっと訪問だと気軽に話せるだろうし、活動する側の地域支援員も気軽だよね！」

💡 地域支援員登録のきっかけは？

手の届く範囲で社会のお手伝いをしたいと思ったことが大きいですね。高齢の方との会話では、先輩の貴重な経験を聞くことができるので学びになります。失敗談も聞きますが、人生どんな経験も無駄にならない。自分自身の学びの場になります。

💡 地域支援員の輪を広げるために...

まずボランティアへの関心を持ってもらうことが大切。もっと気軽に、空いた時間でできるシステムなんだということを、もっと周知させていく必要があるんだと思います。

あとは、小学校や中学校の頃に「歳を取る」ということがイメージできるような教育が必要だと思います。年齢を重ねてから急ではなく、長いスパンで福祉や介護を考えていくということ。小さい頃からおたがいさまの精神を学べるといいですね。

昔ながらのご近所付き合いのような関係を目指しています。

“こういうときは
おたがいさまだからね！”

成田 一雄さん



「よりみちほっとひといき」発足当時から地域支援員として参加している中村さん、福井さん、青木さん。“サービス精神旺盛”“知識と教養のかたまり”“頼れる兄貴”とお互いを称し、不思議と気の合う仲間になったお三方です。3人を繋ぐきっかけとなった地域支援員活動についてお話を伺いました。



「よりみちほっとひといき」の様子▲

左から 福井 晃さん、青木 弘志さん、中村 直彦さん



地域支援員登録のきっかけは？



P.39 ☆-1



福井

ぼくは、病気になって何もすることがなくて。ケアマネジャーに紹介されて支え愛に来たら「よりみちの発起人になってほしい」って。何もできなくて良いならって、登録しました。



青木

当時は仕事も辞めて引っ越してきたばかりで、何にもすることがなくて。ただただ時間だけあったんだよね。知識も技術も何もなくていい、誰でもいいから手伝ってほしいと誘われて。それなら時間もあるし、自分にもできるかなと思ったんです。



仲間と出会える場所



中村

3人組のきっかけは、福井さんが「いい呑み屋がある」って声を掛けてくれたこと。よりみち帰りに立ち食い蕎麦屋で一杯ひっかけようになってね。青木さんは、サービス精神旺盛。この年になってあらためて話をするって、きっかけが難しかったけど。プライバシーには踏み込み過ぎず、楽しい会話ができています。



福井

この年になって呑める友達がいるって良いよね。楽しい！
3人で居て、話が合うっていうのが良いね。



地域支援員をやってみようか迷っている方へ



青木

ボランティアと大袈裟に考えず、
ちょっとだけ、近所のお手伝いと思って！



中村

簡単に言えば「一步踏み出してみませんか」。どんなことにも共通するけれど、まずはやってみてほしい。高齢者でもできることがあるよ。気が付けば自分も87歳。難しいのは、きっかけだと思うけれど、始めてみれば月1回2時間くらいのこと。それくらいなら暇な男はいっぱいいると思うよ（笑）

大崎第二地区

今回お話を伺ったメンバー

青木 淑恵さん 松崎 桃子さん

伊東 碧さん 渡邊 修さん

萩原 操江さん



▲「よりみちおさきに☺」の様子



「よりみちおさきに☺」は、令和5年1月に開設したよりみちです。お話や言葉遊びのゲーム、ちょっとした体操をしたり、歌を歌ったり...！集まったみんなと和やかな時間を過ごしています。

「毎月よりみちに来ることを楽しみにしている」という参加者の声を励みに、地域支援員みんなで話し合いながら運営しています。



立ち上げ時の想い

「自分たちにできるだろうか」「人が集まるのか」という不安な気持ちもありながらの立ち上げから、もうすぐ1年。立ち上げ前には他地区で開催されているよりみちを見学したり、話を聞いたり、実際に自分たちも参加者としてよりみちを体験するところからのスタートでした。



▲ミーティングの様子

地域支援員

実際に他地区のよりみちに参加してみて、初めて会った方なのに、昔からの知り合いみたいに温かく迎え入れてくれました。自分たちのよりみちも「楽しかったね、また来たい」と思ってもらえる場所にしたいと思います。

住んでいるマンションで気になる方がいても、なかなか声を掛けづらい。よりみちのような場があると、定期的にお会いできるので見守りにもなる。よりみちはみんなで作っていく場だと思うので、みんなの意見を聞きながらやっていきたいです。

💡 自分自身も楽しむことが大事！

座席の配置、名札や自己紹介の有無、歌を歌ってみるのは...？と試行錯誤を経て、なんとなく流れができてきた「よりみちおさきに」。回覧板で見たマッサージ法やテレビで見た衝撃映像などさまざまな話が飛び交う、情報交換の場になっています。

地域支援員

参加者みんなが明るい雰囲気なのが良い！どうしても病気の話や暗い話で盛り上がってしまうことも多い。もちろんそれが悪いわけではないけれど、楽しい話ができると気持ちも明るくなります。最初は何から話し始めたら良いか戸惑うこともあったけど、最近は参加者のひととなりが少しずつ分かってきたのもあって、自然と話が弾んでいるように感じます。

参加する以上は楽しもうと、前向きに参加されている方が多い気がします。集まりの場ってどうしても、性格的に合う・合わないが出てきてしまいがち。もちろんみんなが続けて参加してくれることも嬉しいけれど、まずは自分自身が楽しむことが大事と思いながら参加しています。

💡 笑顔でいっぱいのよりみちに

司会進行や体操、ゲームなど地域支援員のそれぞれの特技を活かして役割分担を行い、それぞれが参加できる時によりみちの活動をしています。

地域支援員

開設から半年経ち、よりみちの運営にも少しずつ慣れてきました。参加者同士も見知りの方が増え、自然と会話も弾んでいます。参加者が安心して好きなことを話せる場にしていきたいと思っています。



大井第一地区

「よりみち鈴ヶ森」の様子▶
会場である大経寺との
連携についてはP.38へ



P.40 ☆-16



大井第一地区は「よりみち関ヶ原」「よりみち南大井」「よりみち鈴ヶ森」の3か所を運営しており、雰囲気は多種多様。どのよりみちも参加者間で考え「かたくない」「むずかしくない」「みんなが楽しい」と思える空間となっています。

💡 話をするきっかけづくり

大井第一地区のよりみちでは、テーマを持って話をする時間をつくっています。テーマの内容は「趣味の話」「いざという時に心がけていること」「元気のひけつ」など、さまざまです。

地域支援員

よりみちでのテーマを持った話は、そこで答えを出さなければいけないということではないし、テーマからどれだけ話が逸れてしまってもいいのよね。話すキーワードがあることで、長く付き合っている人とも普段はしない話ができたり、初めての人も積極的に話をしてくれたりする。そういった「話をするきっかけ」としてテーマがあると話がしやすくなりますし、共通の話題でみんなが主人公になれると思います。

今回お話を伺ったメンバー

石原 政子さん	白井 章子さん
磯木 マツさん	高橋 一枝さん
大野 恵子さん	西田 信子さん
賀来 峰子さん	松尾 美佐子さん
神谷 幸江さん	松平 百合子さん
亀田 忠雄さん	湊 久子さん
菊地 洋子さん	山田 明子さん
工藤 述子さん	和久井 良一さん

地域支援員は

ひとつのよりみちのみ参加される方もいれば、3つ全てのよりみちに参加されている方もいて、たくさんの地域支援員が楽しみながら運営しています。



よりみち南大井▲



よりみち関ヶ原▲

実体験が聞ける、話せる場

地域支援員

よりみちの中での話の基本は「実体験」ということ。実際に経験した話を「聞く」と、その話題をもっと身近に感じて「自分ごと」になっていくし、実体験を誰かに「話す」ことでホッとできることもあるかもしれないですね。実体験が気軽に話せると「私〇〇に悩んでいるんだけど、みんなはどうしてる？」と気軽に相談もできるようになるかもしれない。気軽な話から困ったことがあれば相談しあえるようになるといいですね。

よりみちは人数ではない

地域支援員

「地域の集まりに参加者が増えなくて悩んでいる」という話をよく耳にしますが、よりみちは人数ではないと思っています。でも、来てもらえたら「次も行ってみようかな」と思ってもらえることが大切。よりみちには、プログラムや目的（体操・輪投げなど）があるわけではないけれど、来る理由は「会いたい人がいる」「聞きたいこと・話したいこと・相談したいことがある」「情報をもらえる」「近くに住んでいるからこそ通じ合えることがある」などいろいろあると思う。話をする中で、お互いに声掛けし合える関係になればいいですね。

よりみちミーティング▼



「声掛け」が後押しに

よりみち参加者へアンケートを実施。「よりみちへ参加したきっかけ」という質問では、「区などの窓口・掲示板やチラシ」の他に「友人・知人からの誘い」と回答する方も多くいらっしゃいました。

地域支援員

よりみちの情報を知って気になったとしても「行ってみよう！」と思える人は多くはないし、やっぱり最初は入りにくさがあると思うね。だから、誰かから誘われたり「声掛け」があることが大事。会場の中の様子を気にしたり、入り口の前で躊躇している人に声をかけてみるのも必要かもしれないね。

あとは、気軽にできる遊び（脳トレじゃんけん・パズルゲームなど）があると初めてでも話に入りやすい。地域支援員は初めての人には積極的に話しかけて、ひとりにしないように心掛けていきたいですね。

▼よりみち後に アンケートを集計しました！



大井第二地区

地域支援員の中には、民生委員としても活動している方々が多くいらっしゃいます。地域と支え愛の架け橋となっている皆さんに、活動に対する想いを伺いました。

職員 お二人はどんなきっかけで地域支援員登録をしてくださったのですか？

矢野 民生委員になってから、職員に声を掛けられたのがきっかけです。5年前かな？最初はほっとレターのポスティングをしました。そのあと、お買い物のほっとサービス等を行いましたね。

田中 私は矢野さんに誘われて登録しました。
最初は「なんだろう？」と思っていましたが、職員からも声を掛けられ、登録に至りました。

職員 矢野さんも田中さんもさまざまな活動をしてくださっていますが、活動時に気を付けていることはありますか？

矢野 ほっとレターをポスティングする時は、本人に直接会って手渡しするようにしています。顔を覚えてくださっていて「いつもありがとう」と会話が始まる。皆さん楽しみに待ってくれています。

田中 ほっとサービスでお買い物を代行する時は、商品の銘柄など細かく聞くように心掛けています。もしその商品が無かった時はどうするかも含めて必ず聞くようにしています。

職員 田中さんは訪問した時に、いきなり本題に入るのではなく、季節のお話しをするなどコミュニケーションの取り方が素敵ですね。

田中 あまり意識したことはなかったけれど...。
ほっと訪問の時は、話の間が持たないかも...と思い
折り紙を持って行ったら、利用者さんがたくさん
教えてくれました。

矢野 田中さんはお話しを丁寧に聞いてくれるのよ！

職員 民生委員兼地域支援員ということがとても心強いです。

田中 民生委員の任期が終わっても、地域支援員は続けます！

支え愛は
駆け込み寺のように
すぐ相談しに
行っちゃいます！



田中
有実子さん

矢野
美恵子さん

職員 沖山さんはよりみちやほっとサービス等、たくさん活動をしてくださっていますが、活動で心掛けていることはありますか？

沖山 自分が元気であることを心掛けています。自分が元気でないと、相手に優しくできないですよ。利用者さんの元気がなさそうな時も、一緒に落ち込まないで前向きな声掛けをするようにしています。

職員 沖山さんとお話ししていて職員も元気になっています。今まで活動しているなかでいろいろな方と関わってこられたと思いますが、印象に残っていることはありますか？

沖山 ほっとサービスで関わりのあった利用者さんがお引越すするというので、品川駅までお見送りに行ったことですかね。その方は目が不自由な方でしたが、お手紙を書いてくれて。そのお手紙は今でも大切にっています。それが今までで一番印象に残っています。



▲ほっとサービスで外出付き添いの活動中！

💡 これから地域支援員になる方へ
メッセージをお願いします！

「自分の幸せを分けてあげましょう」
ですかね。趣味の時間を少し
他の人へ、という気持ちが
大切だと思います。

沖山 雅子さん

職員 永井さんはやまなかウォークに毎回地域支援員として参加してくださっていますが、その時に心掛けていることはありますか？

永井 特に意識して心掛けていることは無いけれども...参加者がリラックスして自然に入って行けるような声掛けをしています。以前はガードが固い参加者の方もいたけれど、今では他地区のよりみちにも参加されていると知って嬉しくなりました。

職員 永井さんはいつもお声掛けが優しくて素敵だなと思っています。

永井 夏の間は暑いからよりみちに来るのが大変かと思い、最初はお休みにしようかという話もしていたけれど、よりみちをやっている意味を考えなければいけないですよ。ひとつでも楽しみになる場があればと思って活動しています。



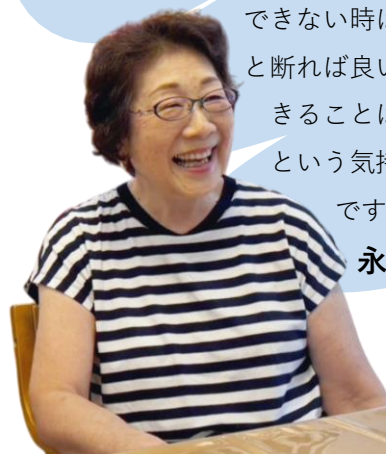
◀やまなかウォークの様子

💡 地域支援員になったきっかけは？

職員からの声掛けがきっかけです。最初は民生委員だしやらなきゃと思っていたけれど、民生委員の活動も忙しくて...。コロナ前位から徐々に活動するようになりました。

できない時はできない
と断れば良い、協力できることはしよう！
という気持ちが一番
ですね。

永井 富士子さん



大井第三地区

朗らかな人柄でありながら、行動力がありさまざまな分野に興味を持って飛び込む勢いのある中越さん。品川区社会福祉協議会の成年後見センターで支援員として活躍し「NPO法人 市民後見人の会」にも所属していました。成年後見制度に関する経験が豊富で、安心感に溢れています。ここぞというときに非常に頼れるお兄さんの存在です。

💡 会える喜び、繋がる大切さ

中越さん のきっかけ

市民後見人としての活動が終了し、今後の自分に何ができるのかを考えていました。最初は“傾聴ボランティア”の活動や“高齢者のスマホ教室”の立ち上げを考えていましたが、気づけば“よりみち”という形でボランティアに携わるようになっていました。



▲「よりみちはらまち」の様子  P.40 ☆-20
MAP



中越 勝さん

中越 新型コロナの流行を契機に人々の交流は減ってしまいました。しかし、よりみちには沢山の方がいらっしゃいます。やはり、顔を合わせて会話をする良さを感じますね。よりみちの参加を通じ、共通の話題を持つことで自然と横の繋がりもできていると実感しています。以前、商店街で困っていた高齢者をお見掛けした時に、近くにいた人々が声を掛けあっている場面に出会いました。地域のふれあいの大切さを強く感じましたね。このような横の繋がりが増えていけばいいと思っています。

定年になるまで仕事をされていた國兼さん。「働いている間は厳しく辛かった！けれど最後まで頑張った！」と当時を振り返りながらお話をしていただきました。今年の4月に地域支援員登録をし、ほっとサービスの活動をしています。「私はまだまだ新米です。利用者さんは気づかいのある方です」と謙遜しながら、笑顔が素敵でおっとりとした柔らかい性格が利用者さんの心を掴んでいます。



私にもできるかも…！

國兼さん のきっかけ

退職後やりたいことをやろうと絵や朗読・ボランティアをしたり、主人が亡くなり時間が増えたときは人のためになる市民後見人の研修を受けました。研修を終えたばかりの時に支え愛職員から地域支援員募集の話を聞いて登録するきっかけとなり「自分にできるところまでやろう！」と思いました。

国兼 近くのスーパーでの買い物のほっとサービスで活動しています。職員から「活動中に何かあったら連絡してくださいね」と言われ安心しましたし、初めて利用者さん宅に行く時も職員と一緒になので心配はないと感じました。利用者さんからも「ありがとう」と言われる。買い物も慣れてくると要領も掴み、知恵もついてきた。今までにない経験で楽しいです！

困っている人のお手伝いを「私でもできる！」と思ってほしい。地域支援員の活動を通して必要とされているボランティアになれます。恩返しではなく恩送りをする事で次に繋がたいですね。

國兼 まさ子さん

▼ほっとサービスでお買い物代行の活動中！



八潮地区

職員 各方面で活躍している杉本さんですが、最初のきっかけを教えてください。

杉本 15年ほど前に八潮内の5つの小中学校が「八潮学園」へ再編されるとき、廃校となる校舎跡地の活用方法を検討するプロジェクトが立ち上がり、そこで交流部会長としていろいろな活動をしていました。プロジェクト終了後にメンバーから「せっかくこういった集まりをつくったのだから継続してやろうよ」と提案があり、NPO法人を設立。それが、今も活動している「NPO協働まちづくり」です。高齢者の生活支援や認知症カフェの運営などをやっています。

職員 そこから地域支援員に登録されたのは何かきっかけがあったのですか？

杉本 NPOと事業的には重なっている部分があったため、開設当初（平成28年）から認識はしていました。根幹にある「人を助ける」という目的や理念は共通しているので、双方に関わることでより地域のためになる活動ができるのではと思い、令和3年に地域支援員に登録しました。



見守りの手段は、あればあるだけ良い！

職員 地域支援員に登録されて3年。印象に残っている活動はありますか？

杉本 ほっと電話は斬新な活動だと思います。地域の人が地域の人に電話をかけるというスタイルが良いですね。定期的にお話しすることは、地域とより繋がれる気持ちになれるし、明るい話題も心配事も我が事のように受け止めることができる。活動していて、とても楽しいです。

職員 よりみちはいかがですか？

杉本 交流の機会として、とても意義のある場だと思っています。八潮内には認知症カフェが4か所あるけれど、それによりみちが加わることで、参加者も地域支援員も単純に週1回程度は外出して交流する機会が作れることになっています。見守りの手段はあればあるほど良いと思っているので、その役割をプラスアルファで担える部分には大いに期待をしています。

ほっと電話
の様子 ▶



💡 「継続は力なり」

職員 長い活動の中で、大切にされてきた想いがありますか。

杉本 NPO協働まちづくりで運営している認知症カフェ「やしおカフェ」はオープンから15年ほど経ちました。やっていることはずっと変えていないけれど、時代の変化に合わせて試行錯誤を重ねています。最初は小さな集まりでも、**少しずつ知られて、根付いて、次に繋がっていく。**この継続の過程を経験することが、活動の原動力になっています。

職員 「継続」これがキーワードになるわけですね。

杉本 そう！うまくいかないことがあっても、やり続けることがきっと人を呼ぶきっかけになるはず。昨年度立ち上げた認知症本人ミーティングで、開始から8回目にして初めて当事者家族が参加してくれた時はとても嬉しかったです。「継続は力なり」。これが自分の活動における信条。だから、支え愛の取り組みも軸を持ってやり続けることが大事だと思うよ。

💡 誰もが楽しく暮らせる八潮に

杉本 誰もが住みやすい八潮にしたいな。具体的に言うと、お年寄りや認知症の人も楽しく暮らせるような環境作りや、子供たちが元気よく育つ八潮に。多世代がうまく交流するというのが大事なテーマだと思います。

地域支援員活動などを経験して、自分の地区を考えることが品川区全体を考えることにも繋がると知りました。もちろん、いろいろな役職の立場上考えないといけないこともたくさんあります。ですが、一区民としての目線で地域を考える意識を持っているのは良いことだなと思っていますし、**そういった想いをを持った人が地域の中でもっと増えてほしいな**とも思います。

そうして、地域をより良くしていく。

やっぱりこれも「継続」が大事ですね。

杉本 義雄さん

杉本さんは、八潮に住んで41年。地域の歴史とともに八潮で過ごしてきました。地域支援員のみならず、自治会長、NPO法人理事長、認知症地域支援推進員、健康推進委員などさまざまな活動に尽力されています。そんな杉本さんに、地域活動を始めたきっかけや今現在の活動に対する想いを伺いました。



荏原第一地区

💡 折り紙って教えてもらえる？

富山 きっかけは、孫が塗り絵と折り紙の本を買ってくれたことです。前は、外に出掛けることが多かったのですが、足を悪くして、家で過ごすことが多くなったんです。本をくれたことをきっかけに、独学で始めましたが、折り紙は誰かに教えてもらった方ができるのでは？と思いました。そこで、掃除（のほっとサービス）をお願いしていた支え愛に「教えてもらえそうなボランティアさんはいないかな？」と相談したことが始まりです。

杉浦 私は、よりみちでの折り紙活動をきっかけに、独学でも始めました。そのことを知っていたお隣の荏原第一地区の職員から「折り紙を家でやりたいという利用者がいるんです。教えることはできますか？」と声を掛けられたことがきっかけだったと思います。



▲活動のきっかけとなった折り紙の本

支え愛の活動は地区を超えて行うこともあります。荏原第一地区の利用者である富山さんと、荏原第二地区の地域支援員である杉浦さんは、折り紙製作のほっとサービスの活動を行っています。



◀二人で作成した作品

💡 ほっとサービスを通じて知る人柄

杉浦 ほっとサービスで折り紙を教えてほしいとの依頼を受けましたが、どうすれば利用者さんにとってやりがいがあるのだろうと悩みました。実際に富山さんにお会いし、ひたむきに折り紙製作に取り組まれる姿を見て、**力になりたいと思いました。** ほっとサービスのやり方は、**富山さんと相談しながら、一緒に摸索しました。**

富山 杉浦さんとの折り紙の時間は、とても楽しいんです。杉浦さんは真面目な方という印象があります。いつも活動前にはきめ細やかな準備（作り方の確認・試作品の作成など）をしてくれていて、ズボラな私でもやりやすいように考えてくださっているんだろうなと実感します。自分ができない細かい作業に労力を掛けられる姿に尊敬します。



「活動は楽しむこと」をモットーに！

杉浦 せっかく定期的にお会いできるので、3月には雛人形、年始にはその年の干支など、季節に応じたものを作れるように提案しています。1時間の活動の中で、時間にゆとりがあれば、次回作りたいと思っている作品の作成動画（YouTube）を私のスマホで富山さんと一緒に見えています。これならできそうと思ってもらえることで、一緒に過ごす時間が有意義なものになるかなと考えています。

富山 折り紙を作るときは、つい無言になってしまいましたが、ほんとサービス中は、杉浦さんの凛とした声が響く素敵な時間だと思っています。杉浦さんが持って来てくれる折り紙はかわいいものばかりで、作ったものは家に飾っています！それに、折り紙を作る時間も楽しいですが、早めに作り終わった時に世間話をする、気が合うのか話が弾んで、楽しい時間を過ごしています。



支え愛が繋いだご縁の形

富山 杉浦さんと知り合えたことで、もう少し若かったら、私もボランティアができたのかなと思います。杉浦さんほど素敵に関われるかは、分かりませんが...（笑）
支え愛・ほっとステーションを通じて知り合えた、杉浦さんとのご縁を大切にしたいと思っています。

杉浦 折り紙を教える側ではありますが、富山さんとは10歳ほど違うこともあって、人生経験が豊富で新たに知ることも多いです。この歳になって新たに“先生”が一人増えました。活動を楽しみながら知識が増えることは、ありがたいですね。



富山 良子さん



地域支援員を始めてみて

地域支援員の活動を始めたことで、人生の経験値が上昇しているように感じます。皆さんが歩んできた人生は、十人十色で、話しているだけでも面白いです！

杉浦 美代子さん



荏原第二地区

月岡さんは平成29年に他地区の地域支援員に紹介され地域支援員登録をされてから、はじめは買い物や通院の付き添いのほっとサービスを2年ほど活動されてきました。その後、支え愛職員の声掛けをきっかけに「よりみち荏原いきいき倶楽部」の活動に参加。常に笑顔で周囲に気を配る素敵な月岡さんに、地域支援員としての活動の想いを伺いました。

職員

よりみちの活動やほっと電話の活動に精力的に活動されている月岡さんですが、月岡さんがよりみちの活動を始めたきっかけについてお聞かせいただきたいと思います。

月岡

ほっとサービスを2年ほどやってから「よりみち荏原いきいき倶楽部」に参加しました。これも元は支え愛職員がきっかけ。職員は私の娘と同じくらいの年頃で、私自身若い方と話をすることが楽しかったんです。職員を見て「話を聞いてくれるのが心地よい」「この人たちは勉強してきたんだろうな」と感じるものがたくさんあります。私自身の感覚としては、「職員から教わっている」という感覚なんです。

月岡
貴美子さん



◀ ほっと電話でも活躍中です！



P.39 ☆-4

「よりみち荏原いきいき倶楽部」で活動する

地域支援員の声



よりみちをやっていて思うのは

「高齢者の居場所が必要」ということです。

参加者に喜んでもらうのがやりがいですが「地域支援員自身も楽しむ」ということが長く続く秘訣かな。



ぜひ男性こそ多く地域支援員になって欲しい！



職員

職員も地域支援員の皆さんから地域のことなどさまざまなことを教わっています。

月岡

それはお互いにとってとても良い関係。私にとって、よりみちの場に来るだけで学びの連続なんです。よりみちに関わる地域支援員は、自分を出さずに皆さんのために動いている方が多いです。私もはじめからよりみちの雰囲気がとても居心地が良くて、気づいたら何年もやっていました。地域支援員同士はプライベートでランチをしたり、よりみち以外でも関わりが持てて嬉しいです。

そして、よりみちの参加者の皆さんもとても良い雰囲気。よりみちに初めて来た方でも、私たち地域支援員がちょこちょこ話していき、短い会話でもちょっとずつその方の人柄が見えてきて親しみを感じることも多いです。

職員

これから地域支援員活動をしようと思っている方へメッセージをお願いします。

月岡

私はいま年齢を重ねたからこそ「何もしない時間をもったいない」と感じます。仕事もなくて自由な時間は楽しまなきゃもったいない！もしかしたら私のように「この地域でなにか始めたい」「なにかやってみたい」と思っている方がいるのではないかと思います。そんな方たちとぜひ仲間になって、一緒に楽しんでいきたいなとも思います！



荏原第三地区

2018年から地域支援員として活動され、ほんとサービスやほんと訪問、地域交流会の運営にほんと電話の会場提供と大活躍！いつも利用者さんが生活しやすくなるにはどうしたらいいかを考え提案してくださる山口さんに、活動への想いを伺いました。

職員 地域支援員登録のきっかけを教えてください！

山口 母の介護、そのあと父の介護も経験したけれど、母の時は職場まで片道2時間かかり、介護にあてられる時間が少なかったこともあって、しっかり母の気持ちに寄り添うことができていませんでした。心にも時間にも余裕ができたので、母にできなかったことを何とか取り返そうと、はじめは自己満足のためにボランティア活動を探しました。

品川区社会福祉協議会にも行ってボランティア情報を色々見たけれど、どれもピンときませんでした。そうこうしているうちに掲示板のチラシで、荏原第三地域センターの中に支え愛・ほんとステーションがあることを知って、チラシに載っていた電話番号に連絡をしたことが始まりです。

職員 実際に活動をしてみていかがですか？

山口 最初は自己満足で始めましたが、たまたまおばあちゃんのところに活動に行くことが多く、私の想いにぴったりでした。皆さんさまざまな工夫しながら生活していらして、お話ししているうちに「利用者さんの役に立つ」ではなく「自分の役に立つ」ようになってきて、利用者さんとの接し方も工夫するようになりました。色々な利用者さんがいて、自分も学ぶことが多く「手伝う」というより「楽しく学ぶ」「自分で工夫しながら生きている素敵な人に出会える場」となっています。「あんな風に歳を取りたいな、いい見本見つけた！」という気持ちです。



山口 文枝さん



地域支援員登録を考えている方へのメッセージ

最初は、何かしてあげられるかなという気持ちで始めると思いますが、人生の先輩との出会いは自分育ての良いチャンスだと思います。気負わず一歩踏み出してみましょう！

職員 活動の中で印象的な出会いはありましたか？

山口 ほっと訪問している方です。その方は、自分でいろいろ工夫しながら楽しんで生きている方です。なんでも自分でやるけれど敷布団を干すことだけは大変みたいで、やってほしい様子がわかると手助けをしてあげたくなります。それと、その方は私の理想の老い方で、こんなそばに見本があって申し訳ないと思うくらいです。月1回の訪問でしか会わないことがウソみたいに仲良くなりました。支え愛・ほっとステーションの活動から、そんな素敵な人に出会えました。

職員 人と人との巡り合わせですね。

山口 そうですね。気の合う方と接するのはお互い幸せですが、最初はぎこちなくても、ちょっとの工夫で気持ちは変わると思います。

職員 これからの支え愛に期待することをお聞かせください。

山口 誰かに何かしてあげたいけれど、どうしたらいいかわからない人もたくさんいると思います。それをどう発掘していくかは課題だなと思っています。地域で「助けてほしい」と思っている人が気軽に声を出せるようになるといいと思います。



▲地域支援員さんと交流会の内容を相談！



▲ほっと訪問の活動中！



荏原第四地区

「出張よりみち上神明」は、よりみちに来ることが難しい方に向けて、何ができるかを地域支援員が検討し、開催に至りました。

職員

「出張よりみち上神明」の開催のきっかけは、利用者さんからの声でしたね。

井熊

「よりみちサロンはたがおか」に来てくれていた利用者さんの一声ですね。「友人を誘っても、遠くて来られない方がいる。自分の家の近くの町会の会館とかを借りて、よりみちができないかな」という話をしてくれていました。自分の家の近くにもよりみちがほしいと思っている方がいるなら、私たちも2か所目を作りたいたいという意識になったのよね。

大迫

僕が思っていたのは、橋のない川じゃないけれど、荏原第四地区は国道で地域が分断されていて、地理的な断絶みたいなものがあるなということ。国道を渡って来るのが大変という理由で、地域が分かれてしまうのは良くないなと感じていた。地域支援員の中で話し合って「場所を探そう!」ということになって、自分たちで探し始めました。いろいろと行動したけれどなかなか使える場所が見つからなくて「もうないかも」と思った時に、区のまるごとガイドを見て、学校が使えるのではと思った。トリム体操で学校を使わせてもらっているからもしかしたら...と思って!

齋藤

学校って考えもつかなかったから、貸してくれるとなったときは嬉しかった。そこから話がどんどん広がっていったわよね。

職員

場所探しでは、お寺や神社、建築会社など皆さんで調べて、利用者さんや民生委員、町会長も一緒になって場所探しと周知活動をしましたね。

依田

最初に声をあげてくれた方は利用者さんだけど、私たちと一緒にいろいろと動いてくださって熱を感じました。

井熊

私は、民生委員の方たちに声を掛けました。民生委員さんたちは毎回参加者の方を連れてきてくれて、中には運営のお手伝いもされている方もいるので、すごく良かったなと思っています。町会長も地域の方に声掛けしていただきましたよね。地域支援員が作ったというより、やっぱり地域の方が「地域にこういう場所がほしい!」と思って一緒に動いてくれたからこそ「よりみち上神明」が開催できた。人から始まって、場所が決まって、関わりがある人とネットワークができた。地域活動ってそういうことなのかもしれない。

大迫

それぞれの強みを活かし“ONE TEAM”でよりみちが誰にとっても居心地の良い雰囲気作りをしています!



地域支援員の皆さん▲



▲よりみちについて、ミーティングを行っています！

職員 実際に昨年の12月に「出張よりみち上神明」を開催してみて、35名の参加者が来てくれましたね。

若菜 どうなるかなと思ったけど、蓋を開けてみたら座るところがないぐらいたくさんの方が来て驚いた。民生委員さんや町会長や地域の方々が一生懸命周知してくれたおかげ。あと、お話したい方がこんなにもいるんだなと思いました。

齋藤 近くに住んでいても知らない方同士がよりみちで顔見知りになって「今度は道であったら挨拶するわね」と話をしている嬉しいなと思った。地域の人たちも自分たちも繋がることを求めているのだから。

依田 「今度遊びに来て」なんて話をしている人もいたわ。そうやって繋がりが大きくなっていくのね。

森谷 よりみちは楽しいです。参加者だけでなく、自分にとっても楽しみな場所になっていると思う。外に出ることは介護予防としても大事だなと思うし。

職員 今年度からは「出張よりみち」ではなく、3ヶ月に1回の「よりみち 上神明」になりましたが、今後やってみたいことや抱負はありますか？

井熊 やっぱり高齢者が孤立しないのが一番大事だから、ちょっとしたきっかけでよりみちに来てくれたらいいな。実際、家にこもっている高齢者が多いと思う。自分たちのできる範囲で運営していきたい。

大迫 「よりみちサロンはたがおか」にも認知症の方や歌を歌うのが苦手な方がいて、そのような方々が地域の中で孤立しやすい人なのかもしれない。そういう人たちがここにきて良かったという一人一人に合わせた工夫ができるといいなと思った。

齋藤 その人が心地よく過ごせる場所ってどんなところだろうって考えることが大切よね。

大迫 あとは「出張」って必要な気がする。よりみちがあるということは知っているけれど、どのような場所か分からない人たちもいる。説明して来てもらうのではなくて、自分たちが出向いて地域の人によりみちの良さを知ってもらうことができるので、出張よりみちを今後もいろんな地区でやってみてもいいかもしれないですね！



▲教室が会場になっています 28

荏原第五地区

💡家に帰れずにいた方がきっかけで

山本 以前は、老人ホームで傾聴ボランティアをしていたのですが、コロナ禍で休止になりました。ある日近所を歩いている時、高齢の女性が不安そうにうろうろしていたんです。「どうしたんですか？」と声を掛けると「家が分からない、こんなこと初めて」と。見たことがある方だったので、手を繋いで一緒に家まで帰りました。その後すぐに社協へ行き、ボランティアセンターの職員へ報告しました。翌日サークル活動で地域センターへ行ったところ、支え愛の職員から声をかけられました。私も朗読などいろいろやっていて忙しかったけれど「地域の情報を教えてほしい」と誘われたので、登録したのがきっかけです。ほどなくして支え愛主催の交流会に参加すると、知っている方が参加していたのを覚えています。それから、よりみちやほっと電話の見学に行ったりと... 初めはそんなつもりで登録した訳ではなかったのですが(笑)

山本さんは、ほっと電話やよりみち、ホットてくてくて活動されています。近所の方が買い物にお困りの際、合間を縫ってほっとサービスを行ってくださりました。朗読サークル等でも活動されており、発表会の他、学校で朗読されています。いつも優しい声と口調で話を聞いてくださり、利用者さんもいろんなお話をされています。

💡支え愛は繋がりを作れるところ！

山本 ほっと電話は利用者さんが待っている様子が感じられ、とても大切な活動だなと思います。もともと別の地域支援員が電話していた方へ、ポスティングに行ったことがありました。せっかくだからインターホンを鳴らし会ってみると親しくなり、私も電話するように。私はそうねと聞くだけですが、聞いてもらってよかったと言ってくれました。出会った方の中にはお子さんを亡くし、一人で品川へ越してきた方もいます。私の朗読会に来てくれ、馬が合って話すようになりました。お話していると、その方から得るものがたくさんあります。また「もう電話しないで」とほっと電話を休止した方もいました。しばらく経ってダメ元でこちらから掛けると、ずっと電話を待っている様子でした。こちらから声を掛けないと、向こうからは言い出せなくて、結果孤立しかねません。その方はほっと電話がきっかけで、デイサービスなどさまざまなサービスを使うようになりました。そういうきっかけづくりにもなるなと思います。



山本扶美子さん

💡 ボランティアは ちょっとした親切

山本 以前、学校でボランティアについて講演をしたことがあります。その時伝えたのは「活動することだけがボランティアではない。お年寄りが信号を渡れないでいる時に『一緒に行きましょう』と声をかける。これは立派なボランティア」ということです。遠くに行って何かをすることだけじゃないのだと。講演では、私が老人ホームで紙芝居をしている様子がスライドで映りました。それを見た子どもたちが老人ホームに「ボランティアをやりたいんですけど」と集まったそうです。ボランティアなんて、かしこまるんじゃないかと、ちょっとした親切だと思います。自分がまだまだ世の中に、社会に参加しているんだっていう意識をもつじゃないですか。そういうことが元気になるひとつの方法です。

▼ホットてくてくで地域の方を案内している山本さん



ほんと電話活動中！▲

💡 どんな人にも 歩んできた人生がある！

山本 私の母親が最期の3年間老人ホームに入ったんです。母も事業家でしたが、病気になりその面影もない。でも昔からの姿を知っているから、施設にいる人たちにもいろいろあったんだろうと思うようになりました。そして傾聴ボランティアを始め、一人一人に人生があり今ここに来たと分かりました。認知症で何も分からなくなったとしても、その方にはいろんなことがあって、ここまで来たんだ。生きてきたことだけでもご苦労さまという気持ちがあれば、少しきつく言われることがあっても笑ってごまかしちゃえば良いと思って。特に戦争を乗り越えてきた方、その方たちが頑張ってきたから私たちがこういう生活をしていられる。どんな人でも、人生を生きてきたってことで、ありがとうございます。

地域支援員の皆さんに聞きました！ ～ 活動を始めたきっかけは？ ～

地域支援員の皆さんが、活動を始められたきっかけは十人十色です。

あらためて、そのきっかけを伺いました！



地域センターに
支え愛が開設した当時、
ボランティア募集の案内を
見て興味がわいたから！地域
支援員同士で気さくに話が
できるのも、活動の
楽しみです。

志倉 正子さん



親の介護時、
ボランティアの方々に助けて
もらった経験から「今度は自分に
できることがあれば」と。
支え愛なら、身近な地域で、
負担なく気軽に活動を
続けられるかなと思って！

高井 せつ子さん

定年退職後、娘に
「何か人のためになることを
やってみたら」と言われて！
今は、同じマンションに住む
地域支援員仲間と、ほんと電話
で活動しています。

饗場 富久江さん



もともとボランティアに
興味をもっていたところ、
お誘いを受けて。先輩地域
支援員の姿を見て、魅力
を感じました！

西村 良子さん



地域センターで
支え愛の存在を知った
から。今は気軽に集ま
れるよりみちが楽しい
です！

伊藤 鈴子さん



子育てをしていた時、
地域の方々のあたたかさ
を知りました。なにか
恩返しができたらと思い
登録！特技やスキルが
無くても、普通の主婦
でも、地域でできること
はたくさんありますよ！

熊澤 雅子さん

前の会社を辞めた時に、
「社会貢献していきなさい！」と同僚に言われたのをきっかけにボランティア登録！地域支援員は仕事をしながらでも、無理なく活動できます。

鈴木 貞子さん



きっかけは職員
からのお誘い。
当時、民生委員を
やっていて、それ
ぞれの活動に通ず
るものがあると感
じました！

立石 光子さん



定年退職し、
毎日が日曜日に。
社会の役に立つことで
自分のためにもなるの
ではと思い、始めました。
80代になった今でも元氣
に過ごせている秘訣は、
なんといってもボラン
ティア活動です！

高橋 勝さん



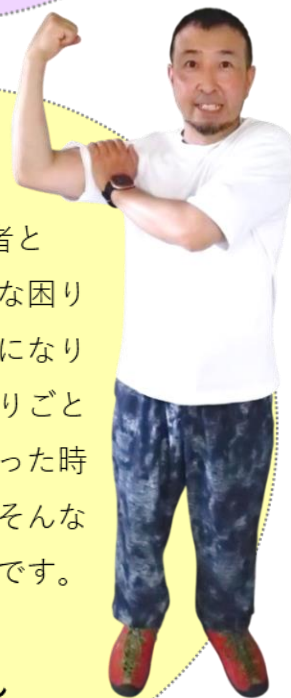
年齢を理由に
社会との関わりが途切れ
かけていた時、八潮に支
え愛ができると知りまし
た。身近な地域でなら、
いくつになっても活動で
きると思って！

眞船 弘子さん



本業(古物・
古美術商)で、高齢者と
接するなかでさまざまな困り
ごとがあると知り、力になり
たいと思ったから！困りごと
解決で地域を支え、困った時
は自分も支えられる。そんな
関係を築いていきたいです。

田村 哲也さん





もともと、支え愛の利用者としてよりみちに参加していたら、職員からやってみないかと誘われたことがきっかけ！

菅原 洋一さん



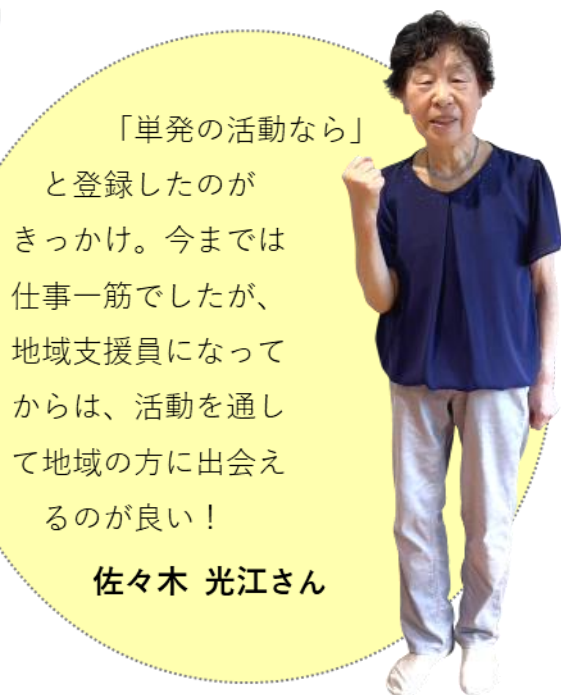
親の介護を経て、外出する機会や人と話す機会が減りました。ボランティアでその機会を得たいと思いました。家族も活動を応援してくれていて、やりがいになっています！

田中 日出子さん



民生委員さんに教えてもらい、ほっとサービスを利用するつもりで支え愛へ相談に行きました。職員の話聞くうちに「自分でも役に立てるなら」と登録！

小林 恭子さん

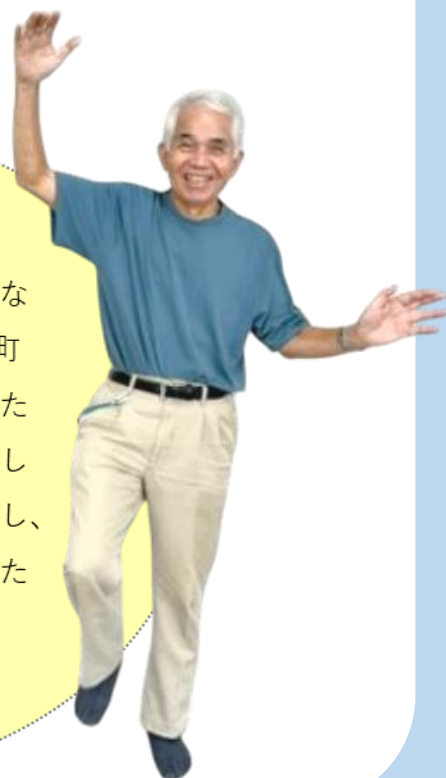


「単発の活動なら」と登録したのがきっかけ。今までは仕事一筋でしたが、地域支援員になってからは、活動を通して地域の方に出会えるのが良い！

佐々木 光江さん

定年で仕事を辞めた時、ほっとしたと同時にどこか物足りない想いが…。マンションの理事や町会の手伝いをするうちに、地域のために何かできればと登録！活動をしているからこそ元気でいられますし、今では人のためというより自分のためになっています。

亀田 忠雄さん





社協の合同ボランティア説明会をきっかけに地域支援員登録をし、よりみちやほっとサービスの活動をしています。地域支援員の活動は「負担にならず、ちょうど良いボランティア」だと思っています。「情けは人の為ならず」をモットーに日々の活動に取り組んでいます！

山内 優太さん

広報しながわを見て、人の役に立ちたいと思ったのがきっかけ。ぜひ男性こそ多く地域支援員になって欲しいですね。よりみちで活動していて、参加者に喜んでもらうのがやりがいですが「支援員自身も楽しむ」ということが大事だと思います！

猪股 実さん



参加していた認知症カフェで折り紙を支え愛の職員に渡したら「それをよりみちのみんなと折ってみたい！」と言われたのがきっかけ。職員の情熱に動かされたとも言えます。私自身折り紙を折るのが好きで、好きだからこそ続けられているし、自分のやりがいにも繋がっています！

大熊 光子さん

何かの募集でみたのが地域支援員登録のきっかけ。「よりみち荏原いきいき倶楽部」で活動し始め、あっという間に4年が経ちました。コロナ禍の休止を経て、やっぱりよりみちで皆さんと出会うことが楽しい！「自分自身が楽しむ」というのが、地域支援員を長く続ける秘訣かな。

三國 英雄さん





以前から町会活動や、幅広い年齢層に向けてボランティア活動をしていました。

地域の方と関わるのは本当に楽しく、人と地域を知りながら活動できる地域支援員は自分に合っていると思い登録しました！

木下 裕子さん

支え愛主催のイベントに2人で参加した時、地域支援員の方の思いと熱気を感じて、「よし！私たちも！」とその場で地域支援員に登録！専門職である私たちも地域の一員。地域を知り、皆さんの困りごとを知り、人と人を繋ぐきっかけになればと思っています。

訪問看護ステーション

三宅 祥子さん

上條 愛さん



町会会館の食堂で職員に声を掛けられ、自分の健康のためにもボランティア活動を始めようと思って！元気で居続けるためには「コミュニティー」「運動」「食事」が大事なんじゃないかな。

田中 義信さん

コロナ禍で外出する機会が減り、時間に余裕があったので、ボランティアに興味を持ちました。以前から活動していた荏原町安全安心ステーションで職員と出会い、地域交流会に参加したのをきっかけに「私でも何かお役に立てるのであれば」と登録！

福吉 和子さん



地域との連携

“場所の提供”で連携してくださっている事例を、一部ご紹介！

「場所の提供をしたい！」
「こんな活用はできるのかな？」など、
支え愛と一緒に考えていきませんか？
ご相談も随時受付中です！



小関親睦会館



品川第一地区 ほっと電話

■ 活動日：毎月第4火曜14:00～ ※祝日休

■ 開始時期：令和6年3月

♥ 小関親睦会・御殿山町会・袖ヶ崎新興会のエリアにお住まいの方を中心に地域支援員が電話で見守りをしています。地域の情報をみんなで共有し合う話し合いの場にもなっています。

小関親睦会・御殿山町会・袖ヶ崎新興会の地域活動拠点として会館を利用してもらっています。3町会はマンションが多く、町会ではなかなか安否確認ができない状態が続いておりました。支え愛・ほっとステーションから小関会館を使って電話での見守りをしていきたいという話があり、毎月活動を行なってくれています。支え愛・ほっとステーションが関わってくることによって、今まで以上に地域の方々が安心して住みやすい地域になっていると感じます。これからも町会や高齢者クラブ、地域支援員、支え愛・ほっとステーション、みんなで協力していきたいと思っています。

小関親睦会会長 新井 辰男さん

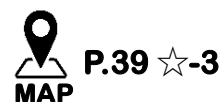
りんし21



荏原第一地区 よりみちりんしのもり

■ 活動日；毎月第4月曜14:00～ ※祝日休

■ 開始時期：令和5年7月



♥ おしゃべりを中心に、和やかな雰囲気のもりみちです。

同じ建物内に小山台在宅介護支援センターがあり、介護保険に詳しいケアマネジャーが近くにいることで安心すると利用者の声も！

よりみちは1階で行っているのですが、訪問前にちらっと様子を見掛けられているのですが、参加されている皆さんの笑顔が印象的です。その笑顔からいつも楽しそうな雰囲気だなと思っています。また、ボランティア側を含め誰でも気軽に楽しく参加できる様子から、ケアマネジャーとして関わっている地域の方が社会参加できる場としてよりみちを紹介させていただいています。

小山台在宅介護支援センター管理者 中島 杏子さん

根岸さん宅



荏原第四地区 ほっと電話

■ 活動日：毎月第3木曜13:30～ ※祝日休

■ 開始時期：令和4年10月

♥ アットホームで落ち着いてお話ができる空間なので、電話を掛け終わったあとも地域支援員の皆さんとのミーティングが盛り上がっています。子ども食堂「オリーブの樹」の会場でもあり、子どもから高齢者まで幅広く集う素敵な場所です。

気軽にわが家に来ていただき、地域の中で笑顔でお会いすることができて嬉しく思っています。地域の方々が集まり楽しくお話している様子を見ていますと、ホットなタイムですね。これからも**地域の一人**として、協力できることはしていきたいと思います。

根岸 美絵子さん



上神明小学校

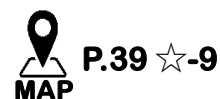


荏原第四地区 よりみち上神明

■ 活動日：年4回日曜13:30～ ※祝日休

■ 開始時期：令和6年6月

♥ 令和5年度の不定期開催を経て、翌年度から年4回の定期的なよりみちになりました。小学校の教室が会場ということで、小学生時代の懐かしい気持ちが味わえます。参加者は多い時で30名以上集い、歌やおしゃべり・ちょっとしたゲーム・体操などを通し楽しい時間を過ごしています。



令和5年度から本事業がスタートし、参加された皆様がたくさんの方々と交流して、充実した時間を過ごすことができていると聞いています。そのお話を伺った時、**本校を利用させていただいて本当に良かったと感じています。**今後も「よりみち上神明」が、地域の皆様にとって素敵な時間を過ごせる場となるよう、協力させていただけたら幸いです。

上神明小学校副校長 千名原 裕佑さん



宅配クック1・2・3 品川店



荏原第五地区 よりみちホットふたば

MAP P.39 ☆-10

■ 活動日：毎月第1・第3金曜14:00～ ※祝日休

■ 開始時期：令和4年1月

♥ 店舗のフリースペースをお借りして開設したよりみちでは、おしゃべりを中心に、昔遊びや歌などを楽しんでいます。地域のスペースならではのアットホームな雰囲気が特徴で、どなたでも気軽にご参加いただけます！



“「この街で暮らす」をもっとあたたかく”を理念に、地域に根ざしたサービスを展開しています。その中で、店のフリースペースを地域の方に利用していただきたいという想いで、よりみちへの場所提供を始めました。この店舗では他にも、交流の場・つながりの場の創出を目的に、栄養バランスについて学べるサロンなどのイベントを開催しています。よりみちへの会場提供の他にもいくつかコラボした取り組みができれば良いですね！

株式会社ケアメイト 食支援・配食チームリーダー 小林 千晴さん

大経寺



大井第一地区 よりみち鈴ヶ森

MAP P.40 ☆-16

■ 活動日：毎月第2火曜14:00～ ※祝日休

■ 開始時期：令和4年1月

♥ 自己紹介を兼ねた近況報告に始まり、簡単な体操や「じゃんけんゲーム」で体を動かしたり、童謡や唱歌などを歌ったりしたあとは、おしゃべりタイム。「今日の日はさようなら」を歌ってよりみちを締めくくります。

お寺とご縁の深い地域支援員さんから先代住職に相談があり、よりみちに場所をお貸しすることになりました。よりみちを楽しみに来られる皆さんの、本当にお元気なこと。その姿に私たちの世代も元気づけられます。大経寺は、古くから地域との結びつきを大事にしてきました。本堂2階のスペースを地域の集会やヨガの集まりにお貸ししたり、寄席や講話を開いたりしてきました。親世代の同級生もこの地に住み続け、その子どもたちがまた同級生になる一。そんな地域のつながりが今も残る「住みやすさ」が魅力です。

大経寺住職 狩野 豊明さん





支え愛・ほっとステーション

窓口 & よりみち一覧

2025年1月時点

大崎第一

● 支え愛・ほっとステーション
西五反田3-6-3 ☎ 6421-7810

☆7 よりみち ほっとひといき
大崎第一地域センター地域活動室
(西五反田3-6-3)

荏原第一

● 支え愛・ほっとステーション
小山3-14-1 ☎ 6421-5557

☆3 よりみち りんしのもり
りんし21 1階
(小山台1-4-1)

荏原第二

● 支え愛・ほっとステーション
荏原6-17-12 ☎ 6426-4110

☆4 よりみち 荏原いきいき倶楽部
荏原いきいき倶楽部 1階
(荏原6-2-8)

☆5 よりみち にしに
旗の台西二丁目町会会館
(旗の台2-11-6
旗の台グリーンハイツ101)

☆6 よりみち はたらく
訪問看護ステーションこころ
(旗の台6-24-12
旗の台サマリヤマンション101)

荏原第三

● 支え愛・ほっとステーション
平塚1-13-18 ☎ 6421-6542

☆7 よりみち 荏三
平塚橋ゆうゆうプラザ 1階
(西中延1-2-8)

☆ よりみち わかば
※場所はお問い合わせください

荏原第四

● 支え愛・ほっとステーション
中延5-3-12 ☎ 6426-2464

☆8 よりみち サロンはたがおか
旗の台シルバーセンター
(旗の台4-13-1)

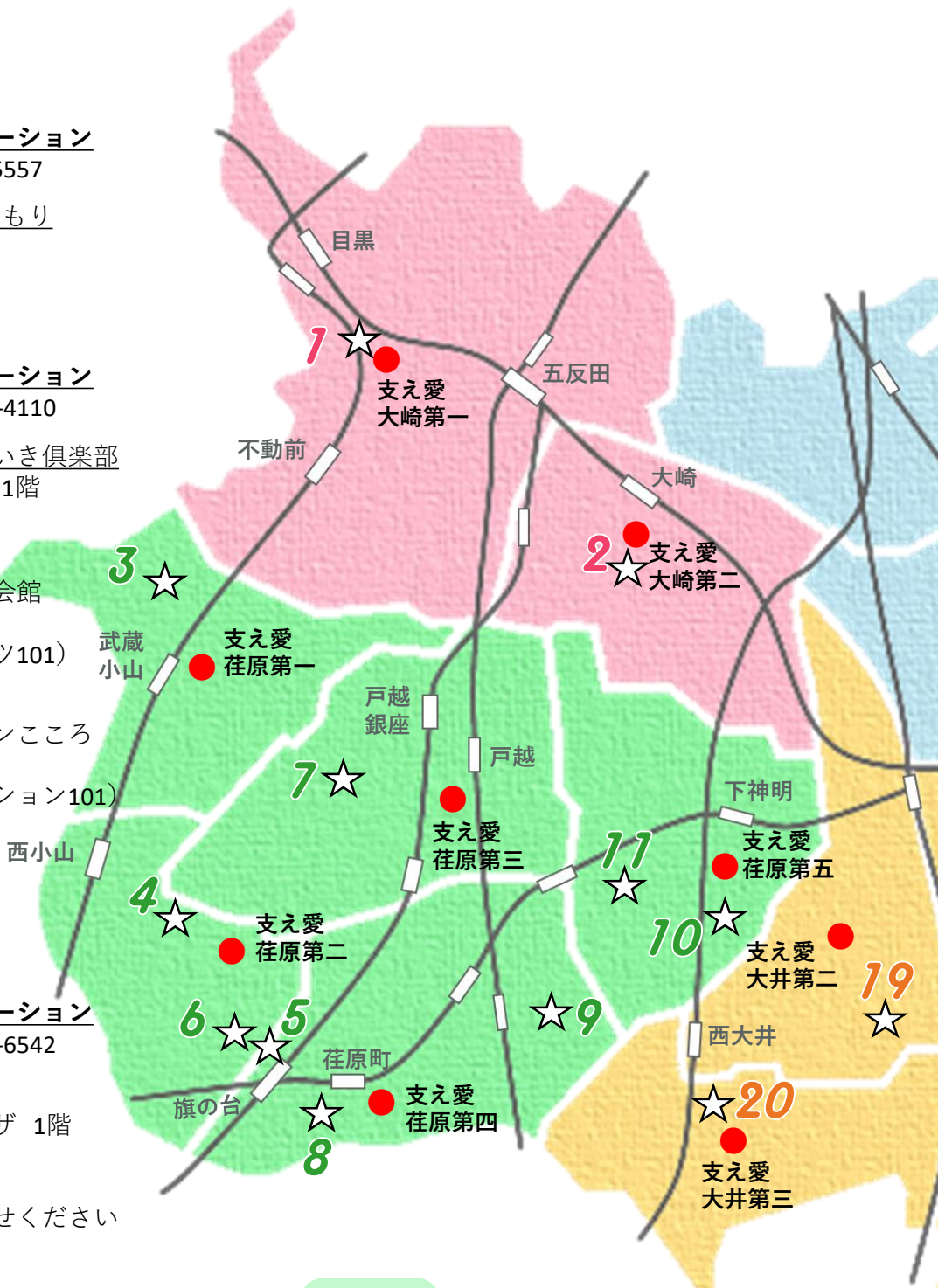
☆9 よりみち 上神明
上神明小学校 ふたば教室
(二葉4-4-10)

荏原第五

● 支え愛・ほっとステーション
二葉1-1-2 ☎ 6426-2625

☆10 よりみち ホットふたば
宅配クック123 品川店
(二葉2-14-8第一飯塚ビル1階)

☆11 よりみち ホットゆたか
ゆたかシルバーセンター
(豊町3-2-15)



大崎 第二

● 支え愛・ほっとステーション

大崎2-9-4 ☎ 6303-9139

- ☆**2** よりみち おさきに☺
大崎ゆうゆうプラザコミュニティ室
(大崎2-7-13)

品川 第一

● 支え愛・ほっとステーション

北品川3-11-16 ☎ 6433-9133

- ☆**12** よりみち ばんば
本照寺
(北品川2-20-25)

品川 第二

● 支え愛・ほっとステーション

南品川5-3-20 ☎ 6433-0441

- ☆**13** よりみち 南品川
南品川シルバーセンター
(南品川5-10-3)
☆**14** よりみち三楽会
三睦会町会会館
(南品川3-3-5)
☆**15** よりみち 東品川ゆうゆう
東品川ゆうゆうプラザ
(東品川3-32-10)

大井 第一

● 支え愛・ほっとステーション

南大井1-12-6 ☎ 6404-6878

- ☆**16** よりみち 鈴ヶ森
大経寺
(南大井2-5-6)
☆**17** よりみち 南大井
南大井シルバーセンター
(南大井3-7-13)
☆**18** よりみち 関ヶ原
関ヶ原シルバーセンター
(東大井6-11-11)

大井 第二

● 支え愛・ほっとステーション

大井2-27-20 ☎ 5728-9093

- ☆**19** よりみち やまなか
大井3丁目高齢者憩いの場
(大井3-17-16)

大井 第三

● 支え愛・ほっとステーション

西大井2-10-3 ☎ 6429-9637

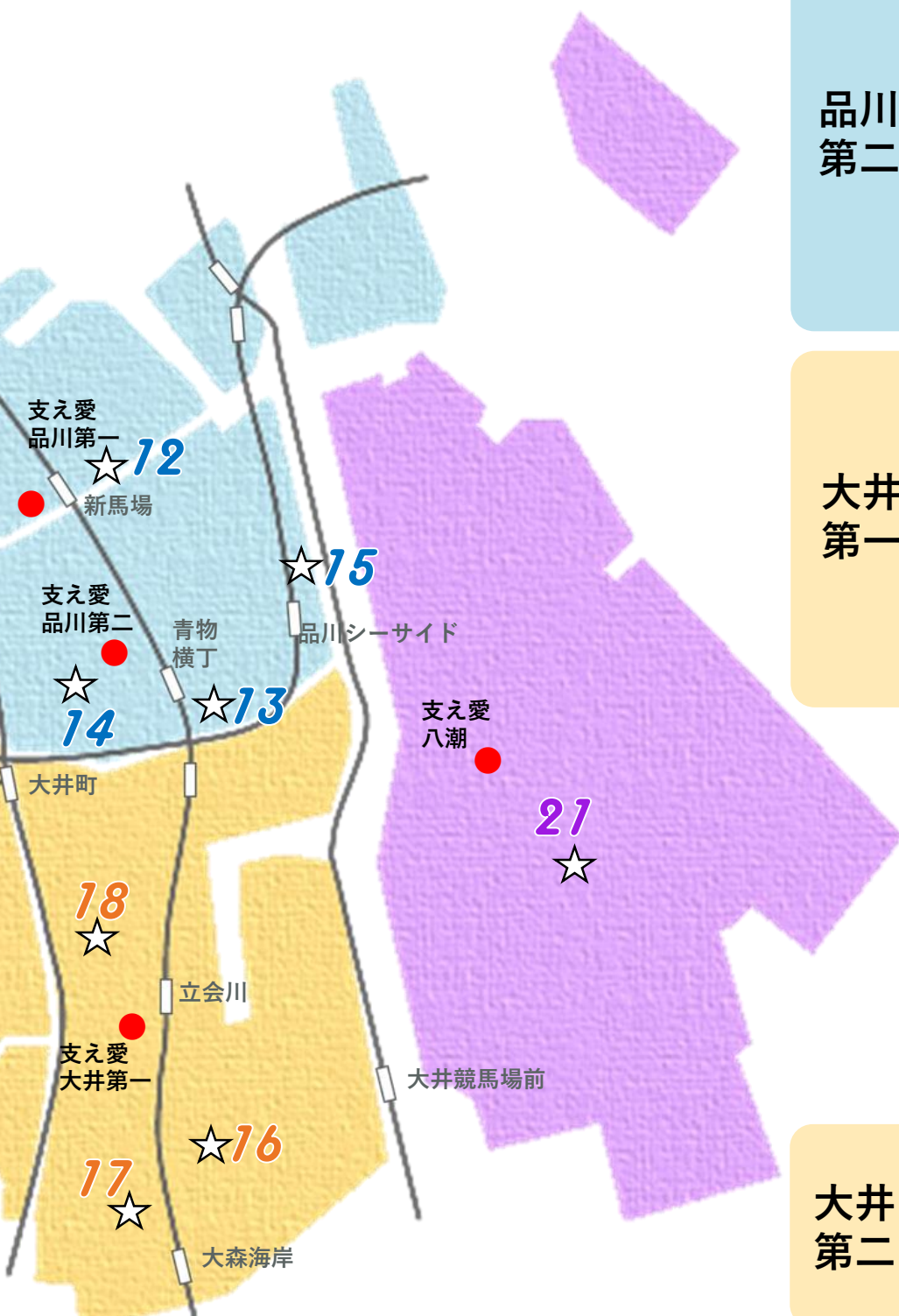
- ☆**20** よりみち はらまち
西大井いきいきセンター
(西大井2-5-21)

八潮

● 支え愛・ほっとステーション

八潮5-10-27 ☎ 5755-9828

- ☆**21** よりみち ほっと八潮
こみゆにていぷらざ八潮
(八潮5-9-11)



ご挨拶

日頃より、品川区社会福祉協議会の活動に温かいご支援とご理解を賜り、心より感謝申し上げます。

このたび、令和6年度支え愛・ほっとステーション年報を発行できる運びとなりました。今年度の冊子では、これまでに実施したさまざまな支え愛・ほっとステーションの取り組みを地域支援員へのインタビューという形でご紹介するとともに、地域の皆様の協力による成果をご紹介します。

地域の活力や温かさを感じられる活動の数々は、皆様一人ひとりのご理解とご協力があったからこそ実現したものです。心より感謝申し上げます。

今年度は新たな取り組みとして、『夜のよりみち』を行いました。昼間の参加が難しい現役世代の方に向けて夜間に開催をしました。現役世代の方のプラットフォームとなるよう継続していく予定です。



「夜のよりみち」の様子（令和6年11月開催）

これからも、地域が一丸となって「住みよいまちづくり」を進めていけるよう、力を合わせてまいりたいと思います。本冊子が、これまでの取り組みを振り返るとともに、未来の新たな活動のきっかけとなれば幸いです。

引き続き、皆様のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和7年1月
品川区社会福祉協議会
事務局長 榎本 圭介

支え愛・ほっとステーション活動報告

令和7年1月31日 第1版第1刷発行

発行 社会福祉協議会 品川区社会福祉協議会

支え愛・ほっとステーション

〒140-0014

東京都品川区大井1-14-1 大井1丁目共同ビル

電話 03-5718-7186 FAX 03-5718-0015



支え愛・ほっとステーションHP

担当 越田華琳 五十嵐環

