

13地区の支え愛の  
魅力をぎゅぎゅっ★  
と、まとめました！

# みんなの ほっとレター

令和7年3月  
No.4



支え愛・ほっとステーションでは地域の皆さんが孤立しないように、  
様々な活動を行っています。  
今回は、日常のちょっとしたお困りごとを地域のボランティア(地域支援員)  
がお手伝いする「ほっとサービス」を中心にお伝えします。



かゆいところに手が届く！そんな地域の助け合い

## ！ほっとサービス！

ちょっとしたお困りごとに対して地域支援員がお手伝いする「ほっとサービス」。  
どんな相談が多いのか、ランキングにしたのがこちらです！

### 13地区 ほっとサービスランキング (2024/4~2025/1)

- 1位 掃除
- 2位 買い物代行
- 3位 **その他付き添い**
- 4位 通院付き添い
- 5位 **その他代行**

掃除や買い物が多いですが、  
「ここさえやってもらえたら、自分でできる！」  
「こんなこともやってみたい！」  
その人ならではの依頼があります。

※ほっとサービスは、対応できる範囲で  
ボランティア(地域支援員)が30分200円  
で行います。



脳梗塞で手が不自由になってしまったけど、  
またパソコンをやってみたい。  
誰か教えてくれないかな？



地域支援員Aさんのセンスが素敵で、  
これまでカーテンや眼鏡フレームの  
買い物の付き添いをお願いしています。  
彼女の見立てが参考になるの！



友達が集まる喫茶店まで  
車いすを押してほしい！



アイロンで貼るタイプの障子の張り替え。  
アイロンはかけられるけど、障子紙を押さえるのが  
難しい…誰かに手伝ってもらえたら嬉しいな。



2か月に一度年金をおろすときに、  
車いすで「まいばすけっと」へ。  
普段はヘルパーさんに頼んでいる  
買い物も自分の目で見て買え  
ると嬉しい。  
つつい買い過ぎちゃう♪

コインランドリーを使ってみたいけど、  
使い方が分からないし、背が足りなくて  
ボタンまで届かない！  
誰か付き添ってくれるかしら。



妻のためにカレーを  
作りたい！  
作り方を教えて  
ほしいな。



少しのお手伝いがあれば、みなさんの可能性がもっと広がる！  
「良かった！」「嬉しいな！」そんな笑顔に出会えるのが「ほっとサービス」なんです。  
裏面の「ほっこりエピソード」でもご紹介しています。



## ♡ほっこりエピソード



大井第三地区

「ピアノを教えてくれる地域支援員さん、いないかしら?」、Aさんを訪問している民生委員さんから相談がありました。Aさんは、保育士をされていましたが、辞めて以降はピアノを弾く機会が減ったそうです。また弾いてみたいな・そんなご本人の希望を叶えるため、ピアノが得意な地域支援員Bさんが、ほっとサービスでレッスンを行うことになりました。

最初は簡単な曲から始めたAさんも今ではどんどん上達しています。そんなAさんとのレッスンは、B支援員の楽しみにもなっていて、毎回嬉しそうに活動の様子を報告して下さいます。あなたの好きなことや特技で、誰かの「やってみたい」を応援してみませんか。

近々ご家族の施設でピアノ演奏を披露するAさん◎目標に向かって、練習にも熱が入ります!



## ♪よりみちから、こんにちは

よりみちとは、身近な地域で誰もが楽しく参加できる地域の憩い・交流の場。区内に22カ所あるうち、大井第二地区での様子をお届けします。



会場は、大井3丁目高齢者憩いの場。お部屋は吹き抜けになっていて、明るい空間です。風の強い日でしたが、たくさんの方が集まりました。

この日は、参加者の方が持って来られた“時短レシピ”“お掃除術”の記事を皆さんで読みました。同じ豚肉でも、醤油やケチャップなど、味付けひとつで様々なメニューに大変身★皆さんはどんなお料理が好きですか?



牛乳パックのつみたてゲームも大盛り上がり! 細長く切った牛乳パックを、順番に積み上げていくこのゲーム。一見シンプルそうに見えて、ゆれるパックにハラハラ…崩れるとゲームオーバーですが、同時に笑い声も◎



「よりみち やまなか」では、月に一度 皆さんでお散歩する「やまなかウォーク」も開催しています。「次はお花見がいいな」「あそこの公園は、桜が綺麗だね」と、皆さんで次の行き先を考えました。春が待ち遠しいですね。



「広報しながわ」の記事で、よりみちを知りました。遠くまでは歩けなくなったけれど、ここは家から近く、皆さんにも会えるので、楽しみに来ています。



大井第二地区  
よりみち やまなか

4/22

最寄りは大井町駅(電車)  
大井本通り(バス)です



毎週木曜日  
14:00~15:00  
大井3丁目高齢者憩いの場  
(大井3-17-16)

大井第二地区の皆さん、  
ありがとう  
ございました!

## ♪夜のよりみち開催しました!

昨年11/20(水)、70歳未満の区民の方を対象に行いました。テーマは「振り返ろう、話そう、考えてみよう」。自分年表を使って今までの人生を振り返った後、様々な経験や想いを話し合いました。新たな興味や思いがけない共通点が見つかった方も!

会場は、デニーズ大井町店さんにご協力いただき、レストランCouleurにて開催しました。

普段お仕事やご家庭の用事でお忙しい方々の地域の交流の場となるよう、3月に第2回目の開催を予定しています。



## ♪編集後記



今回はほっとサービスを中心にお届けしましたが、いかがでしたか?感想や、皆に紹介したいエピソードなどがあればぜひ職員に教えてください♪

## 支え愛・ほっとステーション

品川区大井1-14-1

月~金曜日(祝日除く)  
9:00~17:00

☎ 03-5718-7186

＼ ホームページ と LINE やってます♪ ／

