

あなたも助け合い活動を始めてみませんか？

あなたの周りに、ごみ出しや庭の手入れに困っておられる方はいらっしゃいませんか？

自分のごみを出すついでに・・・

ちょっと時間が空いた時に・・・

“生き活きサポーター”は、自分のできることをできる時に無理なく活動できる仕組みです。

★お手伝いの内容★（1日30分～1時間程度の作業です）

お手伝いを希望される方の自宅で行う、暮らしの中のちょっとした困りごとが対象です



【ごみ出し】

- * 自宅からごみステーションに出すまで



【話し相手】

- * ご自宅での話し相手



【家の中の掃除】

- * 本人が住んでいる住居が対象（空き家・倉庫等は対象外）
- * 活動回数は月2回まで



【草取り・庭の手入れ】

- * 敷地内の作業限定
- * 草取りは手で引ける量まで
- * 庭の手入れは脚立等を使用しない高さまで

<活動をはじめるまでの流れ>

“生き活きサポーター”の活動を始めるにあたって、難しい手続きはありません！

①あいあむへ相談

上記のお手伝いの内容の中で、どの活動をやりたいのか、どこの地域を対象にするのか等、具体的な活動内容について一緒に考えさせていただきます。

②登録

活動のイメージがつかれましたら、登録用紙を提出いただきます。

③活動開始

登録されたら、保険加入の手続きをいたします。（負担金はありません）
加入手続き完了次第、活動を開始いただけます。

詳しくは、**あいあむ(0820-56-8000)まで！お気軽にご相談ください**



生活支援体制整備事業情報紙



～私たちのまち“ひらお”を私たちの手で住みよいまちに～

発行日：令和7年10月10日（金）
発行：社会福祉法人 平生町社会福祉協議会

山口県熊毛郡平生町大字平生村 618-2
TEL：0820-56-8000
FAX：0820-56-8020
E-mail：fukushi@hirao-shakyo.or.jp



HP



@AIAMHIRAO

生活支援体制整備事業情報紙



No.27

生活支援体制整備事業情報紙“てごてご”では、町内の支え合い活動やサロン等のご紹介、平生で生活する上でのお役立ち情報をお届けします。



ひらお支え合いの輪 特別編！ ～生き活きサポーターへ学生がインタビュー～



今回の“てごてご”は特別編！山口県立大学の学生さんが、町内で活躍されている“生き活きサポーター”の皆さんにインタビューさせていただきました！
インタビューの内容は裏面をご覧ください！

実習生2名が、インタビュー内容と
いきがい助け合い応援事業について
まとめた掲示物を作成してくれました！



<生き活きサポーターとは？>

平生町では、令和4年4月より『平生町いきがい・助け合い応援事業』が始まっています。

この事業では、“生き活きサポーター”と呼ばれるボランティアさんが、話し相手やごみ出し、庭の手入れなど生活の中のちょっとした困りごとのお手伝いをして活躍されています。



活動1回につき
500円の助成が
あります！

“生き活きサポーター”さんへ インタビュー！！

現在、平生町いきがい助け合い応援に登録されている3グループの皆さんにご協力いただきました。

＜ご協力いただいた登録グループ＞ ①活動地域 ②主な活動

＊曾根コミュニティ協議会 ①曾根地区 ②話し相手、庭の手入れ、家の中の掃除

＊箕山地域おたすけ隊 ①箕山地域(日向平、陰平、園田) ②話し相手
※事業の対象外ですが、機械を使った草刈り等もされています

＊さくら会 ①宇佐木地区(西分周辺) ②話し相手、ごみ捨て、庭の手入れ

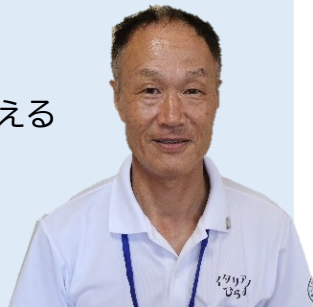
曾根コミュニティ協議会

☆みんなの「ちょっとしたこと」が地域を支える力に

生き活きサポーターの活動では、草引きや電球交換など、高齢者が自力でこなすことが難しい「生活の一部」をお手伝いしています。難しい活動ではないですが、地域を支える大きな力になっています。活動の中で、地域と交流できることや頼りにしてもらえることが、活動する側にとってもかけがえのない「活動の源」になっています。

☆地域の「つながり」を大切に

活動を通じて生まれる人と人とのつながりこそが、これからの平生町を支える大切な力だと感じています。
今後、活動や地域のイベントなどを通して住民同士のつながりが広がっていくことを期待しています。



上部富夫さん



箕山地域おたすけ隊

☆助け合いの輪を広げて

ボランティア活動は体力的に大変ですが、不思議と作業を終えたあとは大きな充実感があり、「今日も役に立てたという気持ちで心がいっぱいになります。しかし、現在のメンバーだけではお手伝いできる範囲に限りがあります。だからこそ仲間を増やし、より多くの方と「助け合いの輪」を広げていきたいです。

☆支え合いの仕組みを未来へつなぐ

現在は箕山地区の3自治会を中心に活動していますが、将来的にはこうした小さな地区ごとの支え合いの仕組みを大野地区全体へ広げていきたいと思っています。
そして、これからも「地域」や「人」を応援し続けていきたいと思っています。



田代信忠さん

さくら会

☆仲間とともに支える、私たちの地域

私たちは、サロンの仲間と共にサポーターに登録し、自治会や班といった小さな範囲で見守り活動を継続し、地域の安心づくりに力を注いでいます。生き活きサポーターとして活動する中で感じるのは、地域の人脈が広がり、身近な出来事を知る機会が増えることです。人と関わる中で「活動の楽しさ」や「やりがい」を実感できることに大きな魅力を感じています。

☆地域の力はあなたの一步から

現在、活動の需要が高まっている中、サポーターがまだまだ不足しており、「もっと仲間を増やしたい」と思っています。地域には「助け合いたい」「活動をやってみたい」と考える人もいないのでしょうか。地域のために、そして自分自身のために、勇気を出して一歩踏み出してみませんか。



さくら会のみなさん

サポーターの皆さんがいきいきと活動されていることが心に残りました。自分のできることが誰かの助けになることは素敵なことだと思います！（実習生 A）



活動自体は「身近で小さな活動」でも、その積み重ねによって「暮らしを支える大きな力」になっていると感じました！（実習生 B）

お忙しい中、お話を聞かせていただき、ありがとうございました。
今後、さらに仲間が増え、助け合いの輪が広がることを願っています！（実習生一同）



各グループの皆さんも、一緒に活動してくださる「あなたの一步」を待ってられます！
ぜひお気軽にあいあむまでご相談ください。



生活支援
コーディネーター