

ちよつとした
やさしさでつながろう

住み慣れたこの街で

横須賀市

暮らし続けられるように

地域 支え合い活動 ガイドブック



横須賀で ひろがる つながる 地域の支え合い

できることを
できる時に！



ちょっとした
困りごとを
お手伝い！



人に会うと
自然と笑顔に
なります！



ありがとう
の言葉が
やりがいです！



目次

このガイドブックは、生活支援や通いの場を運営する支え合い団体を立ち上げる際に検討いただきたい内容をご紹介します。
皆様のご参考になれば幸いです。

| | | |
|----|--------------------------|----|
| 1 | 団体の枠組みを決めましょう----- | 4 |
| 2 | 活動内容を決めましょう①〔生活支援編〕----- | 6 |
| 3 | 活動内容を決めましょう②〔通いの場編〕----- | 8 |
| 4 | 運営資金について考えましょう----- | 10 |
| 5 | トラブルを避けるために----- | 12 |
| 6 | 広報、PRをしましょう----- | 14 |
| 7 | まとめ----- | 16 |
| 8 | 相談窓口について----- | 18 |
| 9 | 運用規則の例----- | 19 |
| 10 | 誓約書の例----- | 22 |
| 11 | 登録用紙（利用会員）の例----- | 23 |
| 12 | 登録用紙（活動会員）の例----- | 24 |
| 13 | 利用会員心得の例----- | 25 |
| 14 | 活動会員心得の例----- | 26 |
| 15 | パンフレットの例----- | 27 |
| 16 | アンケートの例----- | 29 |
| 17 | 保険に関する参考資料----- | 31 |



はじめに

これからの問題 一少子高齢化と人口減少の進行一



全国で、少子高齢化と人口減少が進むなか、高齢者のひとり暮らし世帯や高齢者のみの世帯が増加しつつあります。こうした世帯では、介護保険の認定を受けていなくとも、日常生活に小さな困りごと（ごみ出しや電球の交換など）を抱えていることが少なくありません。また、外出など、他の人と交流する機会が減り、孤立化してしまうことも大きな問題となっています。

支え合いの広がり

そうした状況の中で「住み慣れた地域で暮らし続ける」ため、「地域での支え合い」が全国で広がっています。地域での支え合いとは、例えば日常生活の小さな困りごとを「お互いさま」で助け合ったり、一緒に体操やおしゃべりを楽しむことで地域とつながる場所をつくったりすることです。

市内でも多くの支え合い活動を行う団体（＝支え合い団体）が活躍しています。支え合い団体は、町内会自治会の活動の中で生まれたり、住民有志の方が立ち上げたりとさまざまな背景で生まれています。

支え合い団体の活動紹介

ごみ出しや電球の交換など
日常のちょっとした困りごとを
手助けします！

生活支援を行う団体



健康体操や茶話会など
週に1回程度
皆が気軽に集まる場を
提供します！

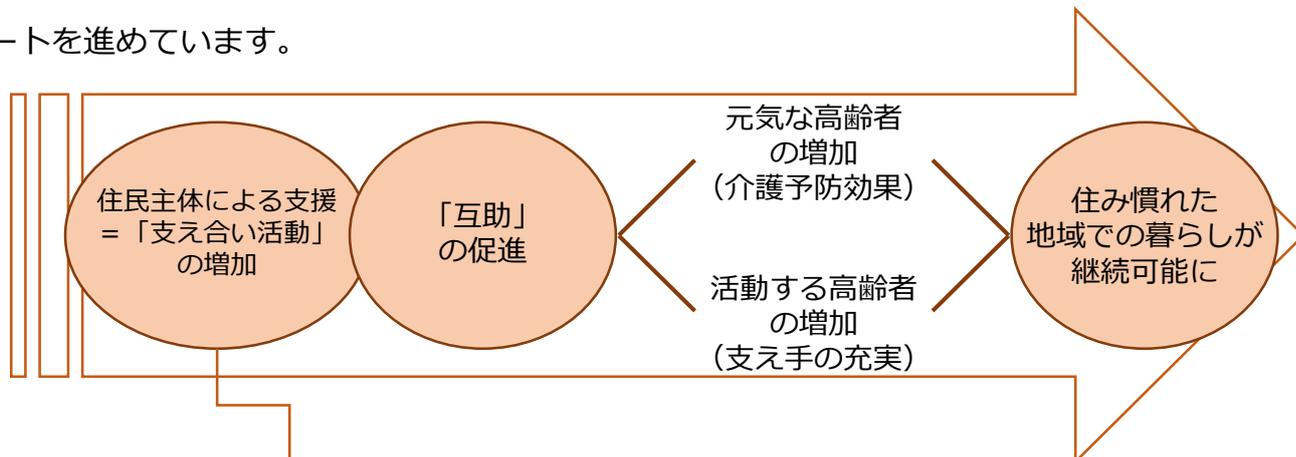
通いの場を行う団体



横須賀市で行っているサポートについて

横須賀市は、支え合い活動をサポートします！

横須賀市では、「誰も一人にさせないまち」の実現を目指し、いつまでも住み慣れた地域で、安心して暮らし続けられる環境を整えていきます。取り組みの一環として、平成28年1月より介護予防・日常生活支援総合事業を開始し、住民主体による支援（＝支え合い活動）に対するサポートを進めています。



支え合い活動へのサポート（  : 対象となる支え合い活動 ）

相談・支援

- ・団体の設立や活動に関する相談への対応
- ・生活支援コーディネーターの配置

生活支援

通いの場

きっかけづくり

- ・地域の支え合いに関する講演会・学習会の開催
- ・支え合い活動ガイドブックの作成

生活支援

通いの場

情報交換会の開催

- ・支え合い団体間の交流や情報交換を促進し、団体の円滑な運営を支援するための情報交換会の開催

生活支援

通いの場

団体運営費の補助

- ・住民主体の生活支援団体活動支援補助（基礎額3万円+各種加算）
- ・住民主体の居場所づくり活動支援補助（基礎額10万円+各種加算）

生活支援

通いの場

【横須賀市の現状】（令和6年4月1日現在の住基登録人口）

65歳以上人口 124,603人 / 市の人口 381,052人

高齢化率 32.7%

※全国平均 29.1%（総務省統計局「人口推計」令和4年9月15日現在）



1. 団体の枠組みを決めましょう

一緒に活動する仲間を集めましょう

支え合い活動をはじめするには、志を同じくする仲間、特に中心となってくれるメンバーを集めることが重要です。最低3人、可能であれば5人以上の仲間を集めましょう。

横須賀市で活動している支え合い団体の設立は、次のような人が中心となっていることが多いので、まずは相談してみましょう。

- (相談先)
- ・お住まいの町内会・自治会（会長）
 - ・民生委員児童委員
 - ・お住まいの地区の地域包括支援センター

また、市が実施する講座などを利用して、仲間を集めることも可能です。

以下のような講座に参加してみてもいいでしょう。

- (例)
- ・普及啓発講演会（右写真）
 - ・介護予防サポーター養成講座
 - ・認知症サポーター養成講座
 - ・フレイル予防サポーター養成講座 など

支え合い活動は、仲間と役割分担することが重要です。

活動の内容によって、必要な役割は異なりますが、以下の役割は決めておくことをお勧めします。

| (役職) | (目安の人数) |
|------|---------|
| リーダー | 1人 |
| 会計 | 1～2人 |
| 会計監査 | 1～2人 |

普及啓発講演会



先輩たちの声

たかとり・お助け隊（平成28年設立） 主な活動地域：鷹取

町内で、庭掃除を必要としていた方へのお手伝いをきっかけに、支援を必要とする人が多いと感じ、町内会の役員と老人会の有志を中心に立ち上げました。町内会の一組織として活動し、町内会や地域包括支援センターと連携しています。また、お助け隊のない町内から、支援の依頼があった際には、当該の町内会と協力し、お助け隊の輪が広がるよう活動しています。



団体の理念・方針など

仲間が集まったら、活動の概要、団体の理念、方針を決めましょう。

例えば、以下のような項目を確認しておくこと、以後の活動がやりやすくなるでしょう。確認した内容は、規約やルールブックなどの形で明文化しておくことをお勧めします。

| 検討事項の例 | 検討内容 |
|------------------|-----------------------------------|
| 町内会との連携 | 下部組織として活動するか、別組織（協力組織）とするか など |
| 活動範囲 | 町内会、自治会エリアに限定するか、隣接町内会、自治会も含むか など |
| ボランティア等の利用希望に対して | 名簿、支援内容、料金などをの帳簿を作成して管理するか など |
| 活動への参加希望に対して | 活動者名簿を作成するか など |

また、支え合い活動が安価な「便利屋」的な活動と思われることがありますので、活動の趣旨（困っている人を「お互いさま」で助け合う活動であることなど）や活動内容・支援内容（ごみ出し、草取り、健康体操など）を明確にしておくことも重要です。

活動地域の情報を集めよう

支え合い活動を行うにあたり、町内会などと連携して各戸にアンケートを行った団体もあります。アンケートにより、地域内でどのような困りごとを抱えている人が多いのか、などの実態を調べることができ、活動内容を決める参考になります。

また、アンケートを通じて、活動に参加してくれる人を確保できる可能性もあります。

次は、活動内容を決めましょう。

コーポ湘南大津サポートの会（平成30年設立）

主な活動地域：コーポ湘南大津団地

団地にエレベーターがなく、高齢者への支援（主にごみ出し）が必要な場面が増えてきたことから、設立しました。民生委員や社会福祉推進委員を中心に立ち上げ、会長、事務局長、会計、監査、アドバイザーの役割分担を決めた上、自治会とも連携を図り、会の運営に協力してもらっています。



2. 活動内容を決めましょう 【生活支援編】

「できることをできる範囲で」

生活支援とは、例えばごみ出しや庭木の剪定、草取りなど、高齢者世帯の抱える日常生活の小さな困りごとを「お互いさま」で助け合う支え合い活動です。

「できる事」を「できる時」にお手伝いするのが基本です。趣味や特技を活かすなど、無理をせず、まずは確実にできることからはじめて、少しずつ内容を増やしていくのが良いでしょう。

- 【生活支援の例】
- ・掃除、ごみ出しの手伝い
 - ・調理の手伝い
 - ・病院などへの外出の付添い
 - ・庭木の伐採、草取り
 - ・買い物の手伝い、代行
 - ・電球の交換
 - ・家具の移動
 - など



支援の対象は誰？

誰を対象に支援するのかを検討しましょう。例えば、高齢者のみの世帯だけなのか、子育て中の世帯も含むのか、それともすべての人を対象にするのか、などです。

支援した人が活動に参加してくれる可能性もある一方、依頼が多くなりすぎてしまう可能性もあります。

あとから拡大することもできますので、まずは無理なくできる範囲で行うことが重要です。

先輩たちの声

湘南たかとり福祉村（平成18年設立） 主な活動地域：湘南鷹取

「出来る人が、出来る時に、出来る事を」をモットーに、高齢者に限らず幅広い世代に支援を行っています。依頼内容も、家事支援、庭仕事、簡単な修理、病院への通院介助等、多岐に渡っています。また、子育て支援も行っており、将来の活動会員の確保に繋がればと期待しています。無理のない範囲から活動を始め、徐々に広げていくことが、長続きのコツです。



役割を分担しよう

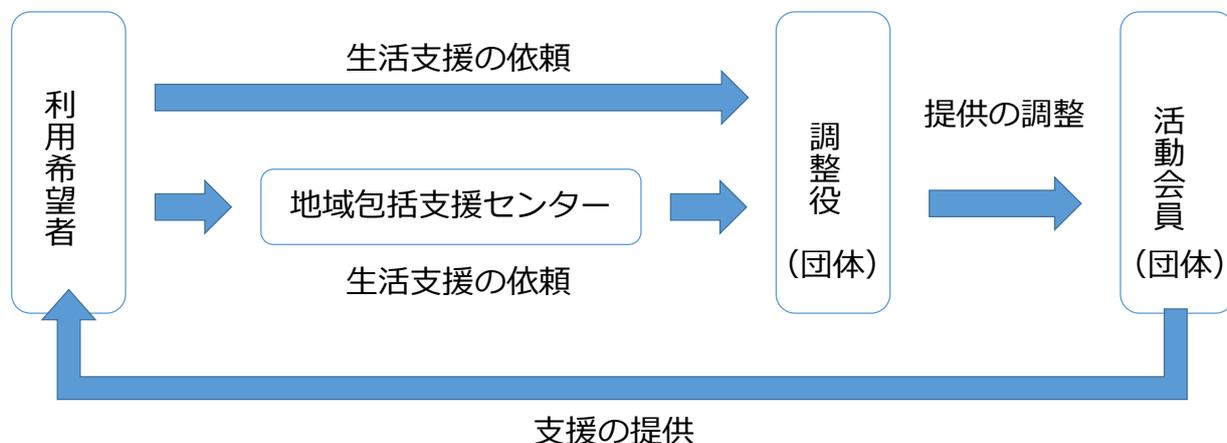
生活支援を行う場合、以下の役割を分担する必要があります。役割はできるだけ固定化させずに、持ち回りとするなど工夫しましょう。

- 【役割の例】
- ・調整役：利用希望者と活動会員の調整役（団体の携帯電話を保有）
 - ・事務担当：利用者の名簿管理や用具を借用する際の借用書など管理
 - ・活動会員：実際に生活支援の提供を行う

生活支援 提供の流れ

利用希望者は、直接または地域包括支援センター経由で団体に生活支援の依頼をします。連絡を受けた調整役は、活動会員と調整し、支援の提供を行います。

【提供の流れ・イメージ】



馬堀台団地お助け隊（平成27年設立） 主な活動地域：馬堀台団地

「お互い様」を合言葉に、ごみ出し（粗大ごみ、解体含む）、包丁研ぎ、見守り等を無料で行うほか、生活支援以外に、ふれあいイベントへの協力やリユース市、等も依頼に応じ、協力しています。

「お互い様」で協力し合う活動を、次世代を担う子ども達が見ていれば、引き継いでくれるのではないかと、との思いも持ちながら活動しています。



3. 活動内容を決めましょう 【通いの場編】

地域とつながる場所

通いの場とは、いつでも、誰でも、気兼ねなく参加することができる場所のことです。例えば、通いの場でのおしゃべりや、相談をきっかけとして、生活支援の活動が生まれたり、通いの場に集まった人同士で意気投合し、買い物や遊びに一緒に行ったりするようになることも期待できるなど、地域とつながる（＝身近な支え合いの拠点となる）場所です。

歩いて行ける場所

通いの場は、誰でも歩いて行けるような場所で行われることが理想的です。

例えば、町内会館、コミュニティセンター、商店街の空き店舗、居酒屋の日中の空き時間利用、自宅で行う方法があります。極端な例ですが、公園でラジオ体操をした後に、ベンチでお茶を飲みながらおしゃべりの時間を過ごすことも立派な通いの場と言えます。

いつでも参加できるためには、週に1回以上の頻度で開催することが理想ですが、無理のない範囲で行うことが一番大切です。

また、元気な人や特定の会員だけでなく、誰でも参加できることも大切な要素です。例えば、いつも参加する人だけで盛り上がるのではなく、初めて来た人が、「次も来たい」と思えるような「雰囲気づくり」が求められます。



先輩たちの声

追浜東団地イキイキサロン

対象者 追浜東団地、ビューパレス浜見台、プレディオ追浜にお住いの方

毎週、木曜日に活動し、生き生き体操やズンドコ体操といった、体操を中心にしています。また、月1回はフラワーアレンジメント、隔月で誕生日会を行っています。毎回、15名前後の参加があり、笑い声の絶えない場になっています。人が集うことで、地域の情報交換の場にもなっています。



どんな時間にするか決めよう

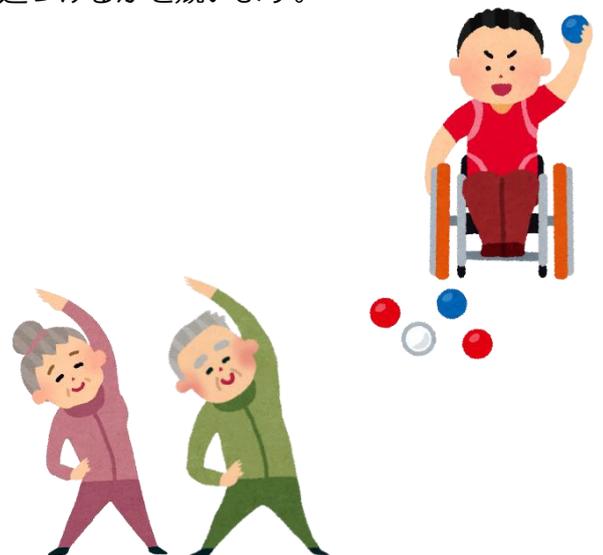
ラジオ体操、手芸教室、料理教室といった目的を持った場にするすることで、興味のある人や参加に躊躇していた人を集めやすくなります。男性向けの料理教室を開催している団体もありますし、年に1回程度、外部講師を招いて認知症に関する講演会、高齢者の栄養に関する講座などを行う団体もあります。

横須賀市や地域包括支援センターでは、ボッチャ（※）の用具貸し出し、介護予防DVDの配布、ふれあい健康教室として講師の派遣など、介護予防のための取組を行う通いの場を支援しています。どんな企画ができるかを是非相談してみてください。

※ボッチャ…スポーツの一種で、目標であるボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。

【実際のイメージ】

- 開催日 毎週○曜日 ▲▲時～◆◆時
場所 ××町内会館 集会室
内容 ・わいわいよこすか元気体操（30分）
・茶話会（30分）
※その他、季節に応じたイベント
（七夕飾り作成、餅つき など）



みんなで作る場

通いの場は、参加した人も役割を持って、「みんなで作る場」にすることが大切です。例えば、会場の用意で窓を開けたり、テーブルやいすを並べたり、飲み物などを配膳したりといった役割もあります。お茶代を参加者から徴収する場合は、トラブル回避のため、会計を2人体制で配置すると良いでしょう。

ほほえみ 対象者：公郷町にお住まいの方

生涯現役を目指して、毎週木・金曜日に活動し、体操などを行っています。また、毎月第2・4火曜日はカラオケ、第1火曜日は血压測定を行っているほか、参加者の特技を生かしたプログラムを実施しています。当初は、ラジオ体操から顔なじみの関係ができ、活動頻度や内容が広がってきました。一人ではなく、仲間と活動することが活動を続けるポイントです。



4. 運営資金について考えましょう

活動には資金が必要です

支え合い活動が続ける中で、活動資金が必要になってくる場合があります。例えば、生活支援で草取りを行う場合の草刈り機や、通いの場を開催する場合の食器や飲食物などです。

利用料金を設定して会の収入にしていく方法や、町内会などを通して各家庭の不用品を集めバザーを行い資金を集める方法があります。また、活動に参加はできないけれど、応援したいという賛助会員（サポーター）から寄付を集める方法もあります。

生活支援の運営資金について

生活支援を無償で提供するのか、有償（500円程度）で提供するのかを検討しましょう。上記のとおり、活動に要する経費をどうやって賄うのかを踏まえて考える必要があります。町内会自治会の理解を得て、補助金の支援をお願いする方法もあります。

有償とすると依頼した人がお礼の形を示しやすい部分がある反面、お金の管理をしっかりと行う必要があるため、活動する皆さんでよく話し合っ決めて決めることが重要です。

有償にした場合は、活動した人と団体でどう分けるのか、ということも考える必要があります。

【利用料金と配分の方法】

| | 団体 | 活動会員 | 備考 |
|----|----|------|--------------------|
| 無償 | － | － | |
| 有償 | － | ○ | すべてが活動者への謝礼 |
| | ○ | － | すべてが団体の収入 |
| | △ | △ | 一部が団体収入、残りが活動者への謝礼 |

先輩たちの声

助け合いイベント 1丁目（平成30年） 主な活動地域： 1丁目

対価は1時間500円、対価の9割は活動会員へ、1割は会の運営費に充てています。会の運営は、このほか活動の理念に賛同してくださる方からの賛助会費（年会費1,000円）、寄付金及びバザーなどの自主調達資金で賄われています。運営費は主に広報（機関紙/年4回）、活動会員の自己研修、実活動に必要な機材調達等に使われています。立ち上げから3年は市の補助金を利用し、この間に賛助会員制度を立ち上げ、運営の自立化を図りました。



通いの場の運営資金について

通いの場についても、必要経費をどう賄うのか、町内会などから補助が出るのかが重要です。町内会などから補助の代わりに、町内会館の利用料や水道光熱費を無料にしてもらっている団体もあります。

参加費を設定する場合は、経費を参加者人数（見込み）で割って、設定しましょう。

お菓子などについては、参加者の持ち寄りが多くなり、用意しなくなった団体もあります。運営しながら随時見直していくと良いでしょう。

（例）支出計5,000円、参加見込み20人の場合 ⇒ $5,000円 \div 20人 = 250円/人$

※支出の内訳：会場費、材料費（お茶、コーヒー、お菓子）など

市の補助制度（生活支援）

横須賀市では、地域の支え合い活動をサポートするため、住民が中心となって活動を行う団体を対象に運営経費の一部を補助する補助金を用意しています。

詳細は、市ホームページにて

横須賀市 支え合い活動への支援

検索

【生活支援を行う団体向けの補助制度 概要】

● **住民主体の生活支援団体活動支援補助金**（基礎額3万円+各種加算/年）

対象団体（抜粋）

- ・生活支援の活動を行う、65歳以上の活動者が5人以上の団体
- ・活動拠点及び活動地域が市内の団体
- ・会則や活動周知のためのパンフレットを用意している団体
- ・地域包括支援センター及び市に配置する生活支援コーディネーターと連携できる団体
- ・市HP及び市が指定するウェブサイトへの情報掲載に同意する団体

● **住民主体の居場所づくり活動支援補助金**（基礎額10万円+各種加算/年）

対象団体（抜粋）

- ・通いの場の運営を行う、3名以上の地域住民で構成された団体
- ・団体の会則等を備えた団体であって、代表者及び会計管理者の定めのある団体
- ・パンフレット等によって活動を広く周知している団体
- ・地域包括支援センター及び市に配置する生活支援コーディネーターと連携できる団体
- ・市HP及び市が指定するウェブサイトへの情報掲載に同意する団体



5. トラブルを避けるために

トラブル対策をしましょう

善意での活動ですが、利用者との行き違いからトラブルになることがあります。例えば、用具を借用する場合（草取りの用具を町内会から借用するなど）、あらかじめ破損した時の対応を決めておくことも重要です。

以下に、よくあるトラブル事例とその対策方法について、生活支援と通いの場に分けて記載します。トラブル対策をしておくことで、気持ちよく支え合い活動ができるようになりますので、是非ご確認ください。定期的に確認しておくことが安心した活動とトラブルの未然防止に役立ちます。

また、お金が絡む場合は、特にトラブルが発生しやすくなります。せっかく一緒に活動する仲間との間で揉めてしまうことは避けなければなりません。会計役や監査役を配置し、会計報告を作成するなど、「馴れ合いで済ませない」ことが肝心です。



生活支援のトラブル事例

- (1) 掃除支援を実施後、「物がなくなった」と言われた。
⇒ 自宅に上がっての支援は2人体制で行い、持参した荷物は入り口付近から中に持ち込まない。
家庭内の物を動かすときは、必ず確認を取ってから行いましょう。
- (2) 買い物支援を実施したが、「預けた金額と返ってきた金額が違う」と言われた。
⇒ お金を預かる際には、預かり証を発行し、レシートをもとに精算しましょう。
- (3) 簡単な修理などの作業支援後、「もっと上手にやってくれていた」と言われた。
⇒ あらかじめ善意での活動であることを伝えましょう。また、同意書等を用意し、サインをもらって実施しましょう。



通いの場のトラブル事例

(1) 会場の備品（急須、茶碗など）を壊してしまった。
⇒ 自前の備品を使用したり、保険に加入したりする。



(2) 会費の受け取りで行き違いがあった。（払った、払っていない、など）
⇒ 会計担当を2人体制にし、会費を利用者ごとに専用の封筒で管理しましょう。
また、領収書を発行しましょう。

(3) 活動中に具合が悪くなった利用者が出た。
⇒ 緊急時の連絡先や手順をまとめたマニュアルを作成しておきましょう。



個人情報の管理に注意しましょう

活動に必要な個人情報を集める場合には、利用者に目的を伝え、同意を得ることが必要です。
支え合い活動を通じて知り得た個人情報は、他人だけではなく自らの家族も含めて漏らさないようにしましょう。

個人情報をパソコンで管理する場合はパスワードを設定したり、紙で管理する場合は鍵のかかる場所で保管するなどルールを決めて適切に管理することが大切です。

思わぬ個人情報のトラブルを防ぐためにも、活動する仲間みんなで注意しましょう。

万が一の事故に備えて

ボランティア活動を対象とした保険もあります。補償の対象となる団体や範囲、保険料の有無など様々な保険があるため、団体の枠組みや補償内容から加入する保険を検討しましょう。

また、団体としても事故がおきたときの対処の流れ（保険会社への連絡や利用者へのフォローなど）をまとめておくことが大切です。

一例として、31ページに横須賀市や社会福祉協議会が取扱っている保険をまとめています。
各保険の詳細については、各問い合わせ先にご確認ください。

6. 広報、PRをしましょう

多くの人に知ってもらいましょう

団体の枠組みや活動内容を決めたあとは、

- ・ 利用する人
- ・ 活動する人
- ・ 活動を支援してくれる人

といった人を集める必要があります。

さまざまな形で団体の活動を広報し、活動内容を多くの人に知ってもらいましょう。

パンフレットやチラシを作成しましょう

活動を広報するには、パンフレットやチラシを作成することも有効です。

作成したパンフレットなどは、以下のような場面でPRに使うことができます。



例えば

- ・ 町内会、自治会の協力を得て、回覧する
- ・ 民生委員児童委員の協力を得て、支援が必要と思われる世帯に直接配布する
- ・ 地域のイベントなどで配布する
- ・ 公的サービスの相談窓口である地域包括支援センターや介護保険事業所などに配架する

先輩たちの声

大津シーハイツ・サポートクラブ（平成23年発足）

主な活動地域：大津シーハイツ

活動のためには、**PRは大事です**。会の広報紙を全戸配布したり、連絡先を記載した、ステッカーを作成し掲示板で周知などを行っています。また、利用した方や外出が難しい方へは、いつでも連絡できるよう、その方々の身近な存在であることを意識しています。活動会員間では「おせっかいしましょうよ！」と地域の方々へ声掛けを常に心がけています。



こんな方法も

ホームページの作成、お祭りやフリーマーケットへの参加、出前講座、看板の設置、活動が軌道に乗ったあとは定期的な会報の発行や定例報告会、といった方法もあります。

クチコミがひろがるように

特に大きな効果が期待できるのは、クチコミのようです。

そのためにも、普段から関係機関・団体との連携を密に図ってみてはいかがでしょうか。

また、ご近所や知り合いの人に直接声をかけ、輪を広げていくことも有効な方法です。

こんなことも期待できます

支え合いの活動を周知することで、隣接の町内会自治会や既に活動している団体などと地域における支え合いの輪が広がります。

人やモノの交流により、活動の充実に繋がることも期待できます。

広報活動を行うことで、すぐに地域での認知度が上がるとは限りませんが、さまざまな形で継続的に広報活動を行うことが重要です。

湘南たけやまサポートクラブ（平成28年発足）

主な活動地域：武5丁目

活動会員の意見を集めたロゴマークは発行資料、道具類、掲示物等に表記して利活用しています。広報紙には写真を使っての活動内容や利用者からの生の声を掲載しています。また、活動会員の人脈を通じ、声掛けにより更なる利用拡大を図っています。地域にある障害者施設とも協業を行い、活動の力を高めています。



8. 相談窓口について

支え合い活動に関する相談窓口

横須賀市では、支え合い活動に関する相談窓口を設置しています。

支え合い団体を立ち上げるにあたっての相談ごとや、活動を行う中で生じた悩みごとなどに
対応します。

| 名 称 | 住 所 | 電話番号 |
|--------------|-----------------------------|----------|
| 福祉総務課 地域力推進係 | 小川町11番地 (横須賀市役所 分館 2階) | 822-9804 |
| 市民活動サポートセンター | 本町3-27 バيسクエアよこすか一 番館 1階 | 828-3130 |
| 横須賀市社会福祉協議会 | 本町2-1 市立総合福社会館 2階 | 821-1301 |

高齢者支援に関する相談窓口（地域包括支援センター）

地域包括支援センターは、介護保険や高齢者に関する相談に対応します。

| 名 称 | 住 所 | 電話番号 |
|-----------------|---------------------------------|----------|
| 追浜地域包括支援センター | 追浜本町1-28-5 サンビーチ追浜内 | 865-5450 |
| 田浦・逸見地域包括支援センター | 田浦町2-80-1 横須賀基督教社会館内 | 861-9793 |
| 本庁第一地域包括支援センター | 緑が丘26-1 聖ヨゼフ病院内 | 828-3830 |
| 本庁第二地域包括支援センター | 三春町2-12 三春コミュニティセンター内 | 824-3253 |
| 衣笠第一地域包括支援センター | 衣笠栄町4-14 共楽荘内 | 851-1963 |
| 衣笠第二地域包括支援センター | 大矢部1-9-30 横須賀グリーンヒル内 | 838-4774 |
| 大津地域包括支援センター | 走水1-35 シャローム内 | 842-1082 |
| 浦賀地域包括支援センター | 浦賀2-3-20 太陽の家浦賀内 | 846-5160 |
| 久里浜地域包括支援センター | 長瀬3-6-2 衣笠病院長瀬ケアセンター内 | 843-3112 |
| 北下浦地域包括支援センター | 野比5-5-6 横須賀老人ホーム内 | 839-2606 |
| 西第一地域包括支援センター | 佐島3-12-15 高齢者総合福祉センター ヒューマン内 | 856-7288 |
| 西第二地域包括支援センター | 武3-39-1 横須賀愛光園内 | 857-6604 |

9. 運用規則の例

(参考) 運用規則の例

〇〇〇お助け隊運用規則

<名称>

この団体の名称は、〇〇〇お助け隊（以下、「お助け隊」という。）とする。

<事務所>

この団体は、主たる事務所を神奈川県横須賀市〇〇町◎丁目△番□号に置く。

<目的>

どのような姿を目指し、活動するかを分かりやすく記載しましょう。

お助け隊は、〇町地域を中心に、助け合い・支え合いの精神に則り、行政等では手の届かない課題・問題に対し、住民誰もが元気で安心して暮らすことができるよう、地域住民同士の支え合いによる生活支援サービスを提供するボランティア活動を行うことを目的とする。

<組織>

活動を提供するための組織体制、事務局について位置づけましょう。

お助け隊は、次の組織をもって構成する。

1 事務局

会の事務運営を行うために、事務局を設置する。

(1) 事務局の役割は以下とする。

- * 支援サービスを受けたい人（以下：利用会員）の支援申請の受付（利用会員の依頼内容・希望する日時と作業時間・必要機材等の確認）
- * 支援サービスを実施する人（以下：活動会員）へ支援要請
- * 活動会員から報告を受け、利用会員へのアフターケア
- * 一作業ごとに記録を保管し、月次役員会に報告

(2) 任用

事務局員（コーディネーター）の人選は、役員会で決定する。

2 役員会

会の運営に関して、総括的な管理運営を行うために役員会を設置する。

(1) 役員の種類

- * 会 長 〇名
- * 副会長 〇名
- * 理 事 〇名以内
- * 監 事 〇名

(2) 任用

会長、副会長は理事の互選により選出する。
理事と監事は相互に兼ねることが出来ない。

(3) 任期

役員任期は2年とし、更新は妨げない。また、補欠のため、又は増員によって就任した役員は、それぞれの前任者又は現任者の任期の残任期間を任期とする。

(参考) 運用規則の例

3 利用会員

お助け隊の支援サービスを利用できる人は、〇〇町内に住んでいて「支え合い活動支援申請書」を提出し、かつ事務局が支援が必要であると判断する人とする。

4 活動会員

利用会員に対し、支援サービスを提供できる人は、「支え合い活動登録申込書」を提出し、事務局に登録している人とする。

5 賛助会員

お助け隊の趣旨に賛同して、金銭的な援助をする会員を賛助会員とする。

賛助会費を定める場合には、こちらに記載しましょう。

<予算等>

- 1 お助け隊にかかる資産及び会計は、事務局が管理を行う。
- 2 事業報告及び収支報告は、年度毎（毎年4月1日に始まり翌年3月31日に終わる）に事務局が作成し、役員会に報告する。

<支援サービスの範囲>

どのような活動を行うか、記載しましょう。

当会が提供する支援サービスは、原則以下の行為とする。ただし、利用会員の要請に対し、活動会員が対応できる支援サービスはこれを提供する。

- (1) 屋内作業（部屋の掃除、ゴミだし、布団干し、電球交換、家具の移動等）
- (2) 屋外作業（草取り、庭木の手入れ等）
- (3) 外出時の付添（病院、買い物への付き添い等）
- (4) 子育て支援（幼稚園、保育園へのお迎え、子どもの一時預かり等）

<利用時間帯>

お助け隊の支援サービスを利用できる曜日と時間帯は、月曜日から金曜日の9時から17時までとする。ただし、緊急等それ以外の日・時間帯の要請については相談による。

有償とする場合や、活動内容によって対価が異なる場合には、こちらに記載しましょう。

<利用対価>

- 1 利用会員が支払う対価は、活動会員1人当たり1時間△△△円とする。
これは利用会員の精神的負担を和らげ、気遣いなく頼みやすくするためと事務局の維持及び活動会員への応援の意味も含めて設定するものである。
ただし、支援サービスの提供にかかる原材料費等の実費は、利用会員がこれを負担する。
- 2 利用対価は、事務局の事務費と活動会員の活動費に充当する。

<申請・連絡方法等>

- 1 利用会員から事務局への支援申請は、事務局の携帯電話に連絡する。事務局は、申請者に対し支え合い活動支援申請書の提出を依頼し、受付をする。
- 2 事務局から活動会員への提供依頼も、事務局の携帯電話で連絡をする。

(参考) 運用規則の例

<事故対応・損害賠償等>

1 事故対応

活動会員が利用会員に対して行う支援サービスにおいて、事故等が発生した場合、怪我等の対応を適切に行い、かつ速やかに事務局へ報告しなければならない。

2 保険

事故等により、利用会員に損害が生じた場合、お助け隊の加入する保険の適用範囲での賠償とし、それ以外の損害賠償は行わないものとする。

この保険の保険料は、活動会員ではなく、お助け隊が負担する。

3 活動会員の車両利用にかかる損害賠償

活動会員が、支援サービス提供時に事故等が発生した場合、活動会員が加入している車両の損害保険の適用範囲での賠償とし、それ以外の損害補償は行わないものとする。

4 誓約書の提出

利用会員は、サービス支援申請書の提出の際、支援サービス提供に使用される車両の加入する損害保険及びお助け隊が加入する保険の適用範囲での賠償とし、それ以外はお助け隊及び活動会員当事者に対して如何なる請求もしないことに同意する誓約書を提出するものとする。

<禁止事項>

1 事務局を通さず、利用会員と活動会員が直接交渉してはならない。

2 利用会員事務局に要請した範囲を超えた作業を活動会員に要求してはならない。

3 利用会員は活動会員に対し、定められた対価以外にお礼等として金銭及び物品を贈与してはならない。また、活動会員はそれを受領してはならない。

4 事務局及び活動会員は利用会員に対して知り得たことを他言してはならない。

<改定>

本規則は、必要に応じて、役員会で役員の過半数以上の承認を得た上で改定・追加・削除することができる。

<附則>

この規則は、平成△年△月△日から施行する。

10. 誓約書の例

(参考) 誓約書の例

誓 約 書

〇〇〇お助け隊

代表 _____ 様

わたくし _____ は、〇〇〇お助け隊にボランティア支援を依頼しますが、支援活動中に発生した自動車事故によって被った損害については、使用した車両の加入している自動車損害保険の適用される範囲の賠償のみとし、また、車両以外の事故についても、〇〇〇お助け隊が加入する保険の補償の範囲とし、その他の損害については、〇〇〇お助け隊及び活動会員に対して、如何なる方法でも賠償の請求をしないことを誓約いたします。

年 月 日

住所 _____

氏名 _____ 印

1.1. 登録用紙（利用会員）の例

(参考) 支援申込書の例

〇〇〇お助け隊 支え合い活動支援申込書

〇〇〇お助け隊支え合い活動の支援を申し込みます。

| | | |
|-----------|--|-----|
| 申 込 日 | 令和 年 月 日 (直接申込・電話申込・FAX 申込) | |
| フリガナ | | 性別 |
| 氏 名 | | 男・女 |
| 生 年 月 日 | T・S・H 年 月 日 | |
| 住 所 | 〒 - | |
| 連 絡 先 | 自宅電話番号 | |
| | 携帯電話番号 | |
| 世 帯 構 成 | _____ 名 (高齢者一人暮らし・高齢者のみ世帯) | |
| 派 遣 希 望 日 | 令和 年 月 日 (曜日) 午前・午後 時～ 時まで (時間) 継続的に依頼希望の方は、その内容を下記にご記入ください () | |
| 希 望 内 容 | できるだけ詳しくご記入ください | |

私の個人情報を〇〇〇お助け隊 支え合い活動の支援に際し利用することを同意します。

年 月 日

氏名

印

事務局確認欄

| | |
|-------|-------------|
| 受付日 | 年 月 日 (曜日) |
| 受付 No | |
| 活動会員 | |
| その他 | |
| 添付書類 | 誓約書 有 ・ 無 |

12. 登録用紙（活動会員）の例

(参考) 登録申込書の例

〇〇〇お助け隊 支え合い活動登録申込書

年 月 日 ()

| | | |
|-----------|---|-----|
| フリガナ | | 性別 |
| 氏名 | | 男・女 |
| 生年月日 | T・S・H 年 月 日 | |
| 住所 | 〒 — | |
| 連絡先 | 連絡先に○をつけて電話番号をご記入ください 自宅・勤務先・携帯電話・その他 () 番号: | |
| 活動可能な曜日 | 支援活動可能な曜日に○をつけてください。 日・月・火・水・木・金・土 | |
| 時間帯 | 支援活動可能な時間帯をご記入ください。 午前 時頃から 時頃まで 午後 時頃から 時頃まで | |
| 支援内容 | 支援可能な内容を、できるだけ詳しくご記入ください。 | |
| 趣味・特技・資格等 | 趣味 () 資格 () 特技 () その他 () | |
| 記事特項 | 他のボランティア、各種団体に参加歴があればご記入ください | |

私は、正当な理由なく支え合い活動において知り得た情報を、他に漏らすことはいたしません。

年 月 日

氏名

印

13. 利用会員心得の例

(参考) 利用会員心得の例

利用会員の心得の例

当お助け隊は、日常生活に不便されているご高齢の方や病気や怪我でお困りの方に対して、地域の住民同士で「できる人が、できる時に、できる事を」を大切に、支え合うことを目的としています。

従いまして、ご自身やご家族の方でできることはしていただくことが基本となり、諸事情でできない部分をお手伝いさせていただきます。

お願いしたいこと

1. 提供する内容は事前に事務局（コーディネーター）と話し合っただけの内容となります。
2. あらかじめ決められた内容や時間帯を超えての活動は基本的にはお断りさせていただきます。
3. 個人的な謝礼や茶菓子などはご遠慮させていただきます。もし、お志がある場合には、会を支えていく賛助会費や寄付という形で、有難くお受けいたします。
4. 活動中に、宗教・政治活動への勧誘、物品斡旋などはご遠慮ください。
5. 何らかの問題がおきたときには必ず事務局へご連絡をお願いします。
6. 活動に関わる材料費等の実費は、対価とは別にご負担していただきます。

14. 活動会員心得の例

(参考) 活動会員心得の例

活動会員の心得の例

1. 活動内容は依頼を受けた範囲内にとどめましょう。利用会員のためには思いやったことであっても、後々トラブルの原因になることが多いからです。
2. 依頼者から直接依頼を受けて活動することはやめましょう。
3. 個人的なお礼はお断りしましょう。規定以上の金銭やお礼の物品受領は、決して行わないでください。
4. 活動上で知り得た利用会員のプライベートな情報は絶対に家族や他人に知らせないでください。(守秘義務)
5. 活動中にトラブルや判断に迷うことが生じたときには、必ず事務局に連絡をしましょう。
6. 活動に取り掛かる前に、依頼希望と一致しているか、再度確認してから活動を開始しましょう。
7. 活動に当たってはいつも優しい思いやりの気持ちをもって接するようにしましょう。
8. 利用会員の方はお名前呼びましょう。
9. 活動中における政治・宗教の勧誘、物品販売等の活動は厳に慎みましょう。

15. パンフレットの例

〇〇お助け隊とは

住み慣れた地域で、いつまでも暮らし続けられることが出来るよう、住民同士の助け合い、支え合いにより、「できる人が、できる時に、できることを」を大切に、生活支援活動をを行います。



利用できる方

〇〇町にお住まいの方
※他地域の方は、ご相談ください。

利用料金

1時間 1人 〇〇〇円が基本

※短時間の場合、別途ご説明します。
※その他、応相談



サービス提供時間
(受付窓口・活動時間)

曜日：月曜日～金曜日
時間：午前9時～午後5時
※上記以外の時間は、ご相談ください。

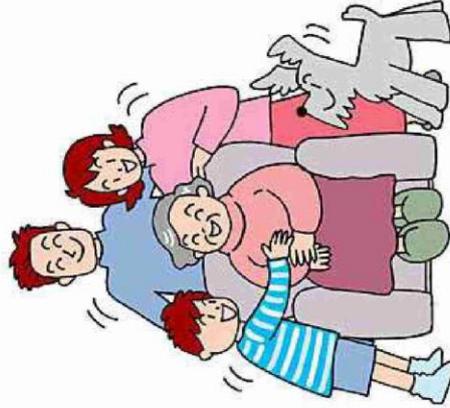


活動会員募集中！

資格・年齢・性別は問いません。
登録は随時受け付けております。
事務局までお電話ください。

助け合い、支え合い
みんなで作る住みよいまち

〇〇お助け隊

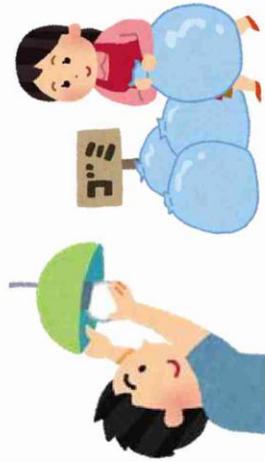




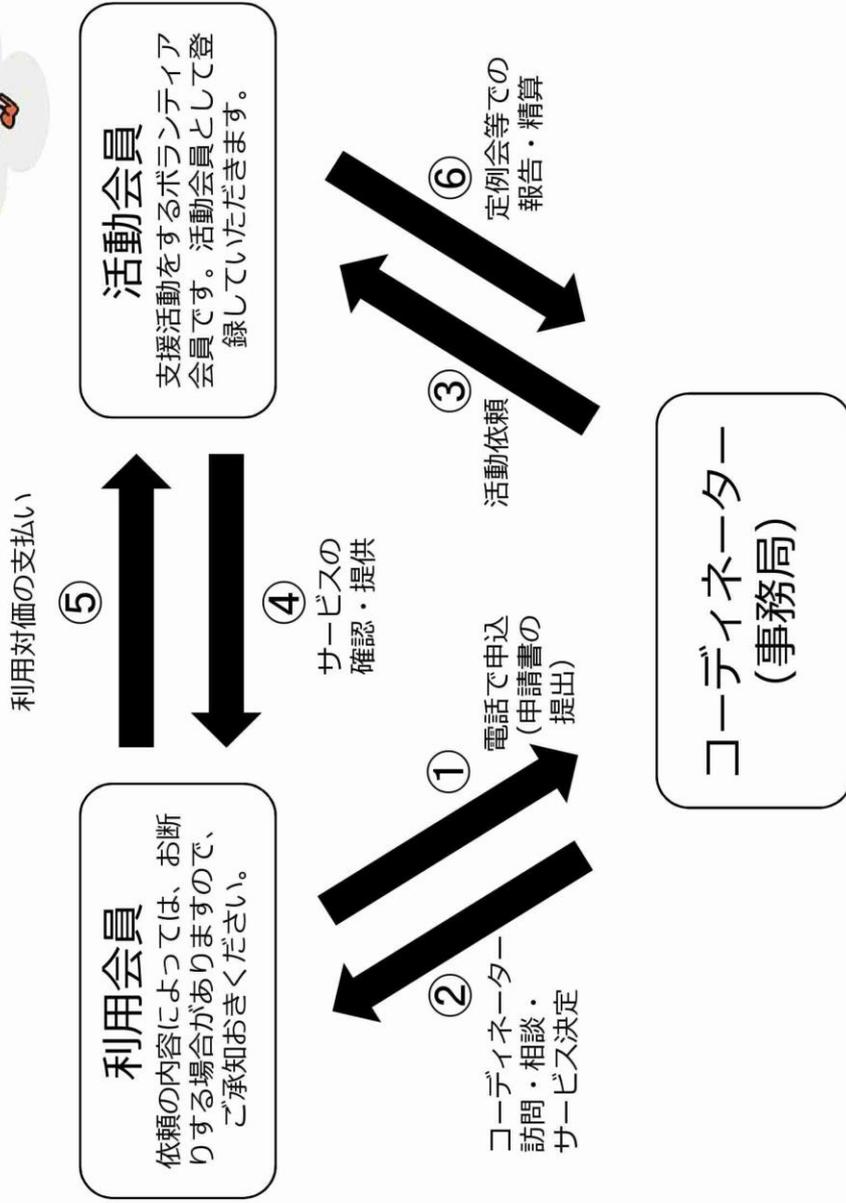
こんなことができます

- 1 屋内作業
部屋の掃除、片づけ、ゴミだし、
布団干し、電球交換、家具の移動
- 2 屋外作業
草取り、庭木の手入れ
- 3 外出時の付添
病院、買い物への付き添い
- 4 子育て支援
幼稚園、保育園へのお迎え
子どもの一時的預かり

※その他、ご相談に応じます。



〇〇お助け隊 仕組みと活動の流れ



利用希望の方、まずはご連絡ください
TEL 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇

17. 保険に関する参考資料

横須賀市社会福祉協議会及び横須賀市が取り扱うふれあいサロン事業・行事・ボランティア活動等に関する保険

本表では、以下の略称で表記しています。

社協…社会福祉協議会、市社協…横須賀市社会福祉協議会、地区社協…横須賀市内にある各地区社会福祉協議会

| 補償の内容 | 加入対象 | | ボランティア行事 | ボランティア行事用保険 | 福祉サービス総合補償 | ボランティア活動保険 | 市民まちづくりサポーター保険制度 |
|--|--|---|---|--|--|--|--|
| | 対象となる活動 | 対象となる活動 | ふれあいサロン・社協行事傷害補償 | 社協及びその構成員・会員並びに社協が運営するボランティアセンターなどに登録しているボランティア、ボランティアグループ、団体 | 社協及びその構成員・会員並びに社協が運営するボランティアセンターなどに登録しているボランティア、ボランティアグループ、団体 | 社協及びその構成員・会員並びに社協が運営するボランティアセンターなどに登録しているボランティア、ボランティアグループ、団体 | 横須賀市内在住・在勤・在学その他、市内を拠点とする市外在住である活動者及び団体(活動団体) |
| 活動者本人の事故 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 参加者本人の事故 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × |
| 賠償責任補償 (主催者が第三者の身体・財物に対して賠償を与え、法律上の賠償責任を負う場合) | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 加入申込手続 | ふれあいサロン事業は、会場、1年間に戻込まれる参加人数、開催日数(具体的な開催日時は決まっていなくても構いません)の計画を立てて年度単位で加入します(年度途中の加入も可)。 | ふれあいサロン事業は、開催日数(具体的な開催日時は決まっていなくても構いません)の計画を立てて年度単位で加入します(年度途中の加入も可)。 | 行事開催ごとの加入もできますが、継続的に開催(連続した日にちで開催)する行事の場合は、その分だけまとめて加入することもできます。いずれの場合も、開催日・開催場所・見込まれる参加人数が決まっています。 | 年度単位で加入(4月1日午前0時から翌年3月31日午後12時まで)。中途加入の場合は加入手続きの完了した日の翌日午前0時から当該年度の3月31日午後12時まで。 | 年度単位で加入(4月1日午前0時から翌年3月31日午後12時まで)。中途加入の場合は加入手続きの完了した日の翌日午前0時から当該年度の3月31日午後12時まで。 | 年度単位で加入(4月1日午前0時から翌年3月31日午後12時まで)。中途加入の場合は加入手続きの完了した日の翌日午前0時から当該年度の3月31日午後12時まで。 | 加入申込手続きは不要。対象事故と判定された場合に補償される仕組みとなっております。 ※市民活動中の事故の補償を市が補完するものとして必要最低限の補償内容となっております。活動の内容によっては補償の対象とならない場合もありますので、他の保険にも加入することもご検討をください。 |
| 加入申込先 | 市社協 地域福祉課 Tel.821-1301 | 市社協 ボランティアセンター Tel.821-1303 | 市社協 ボランティアセンター Tel.821-1303 | 市社協 ボランティアセンター Tel.821-1303 | 市社協 ボランティアセンター Tel.821-1303 | 市社協 ボランティアセンター Tel.821-1303 | 横須賀市 地域支援部 地域コミュニケーション支援課 Tel.822-9699 |

◎本表に記載されている情報は、支え合い活動ガイドブック作成・更新時のものです。最新の内容は各加入申込先にお問い合わせください。

このガイドブックは、平成30年度の「よこすか地域支え合い協議会」で検討し、作成しました。

<よこすか地域支え合い協議会とは>

高齢者を支援する様々な関係者が参加し、地域における必要な情報共有を行い、連携を深めつつ、支え合い活動の創出や充実を図るための仕組みづくりをどのように行うか協議する場です。

手芸の部屋



毎朝ラジオ体操



網戸の貼り換え



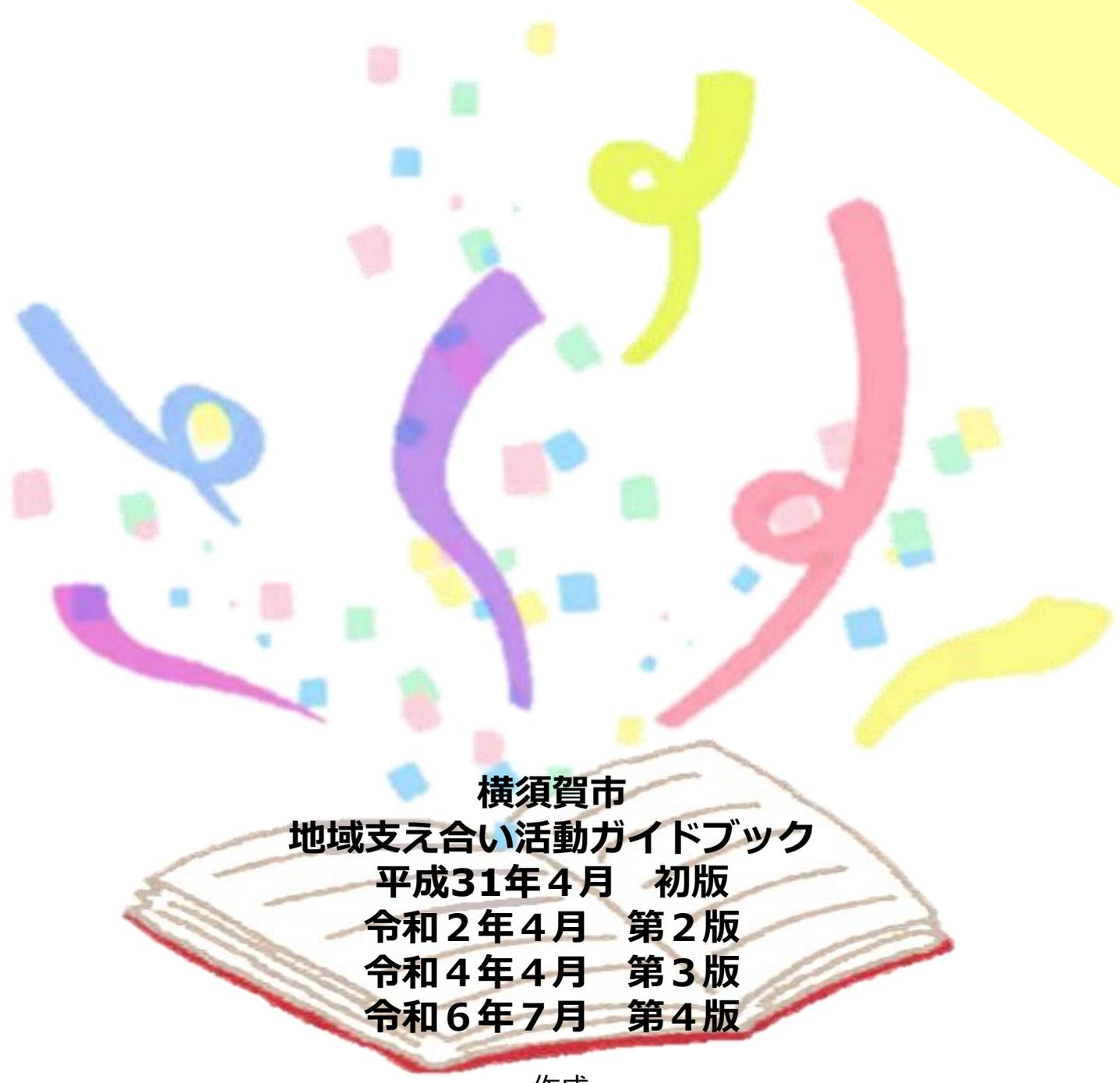
健康づくり



傘の修繕



こまった時はお互いさま…
『横須賀で暮らすことが幸せ』
そんな街をみんなで作っていきませんか？



横須賀市
地域支え合い活動ガイドブック
平成31年4月 初版
令和2年4月 第2版
令和4年4月 第3版
令和6年7月 第4版

作成

横須賀市民生局福祉こども部福祉総務課
〒238-8550 神奈川県横須賀市小川町11番地
TEL 046-822-9804
FAX 046-822-2411