

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



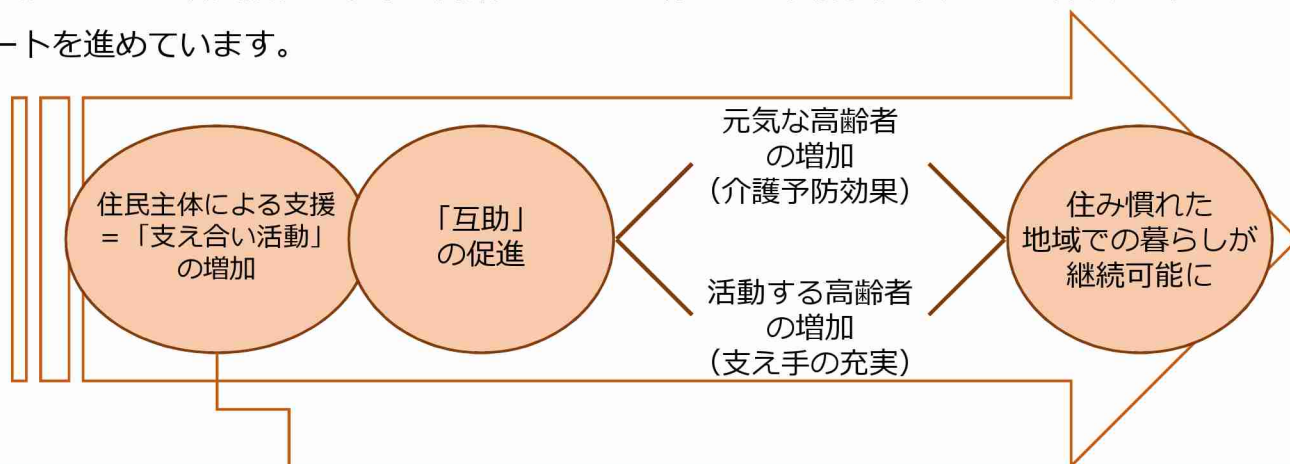
健康体操や茶話会など
週に1回程度
皆が気軽に集まる場を
提供します！

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
- ・市ホームページ等で支え合い団体の紹介

生活支援

通いの場

支え手の養成

- ・支え合い活動に関する講演会の開催
- ・支え手養成研修会 等の開催

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

- ・継続型補助（5万円／年）
- ・立ち上げ型補助（15万円／年）

生活支援

【横須賀市の現状】（平成31年4月1日現在）

65歳以上人口 126,193人 / 市の人口 402,260人

高齢化率 31.37%

※全国平均 27.7%（平成29年10月現在）



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よう。

- (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)
- ・地域づくり講演会（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



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、活動の概要や団体の理念や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心得書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、別組織か
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
サービスの利用希望に対して	名簿などを作成して管理するか
活動への参加希望に対して	研修などを行うか

また、支え合い活動が安価な「便利屋」的な活動と思われてしまう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）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始めて、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、利用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

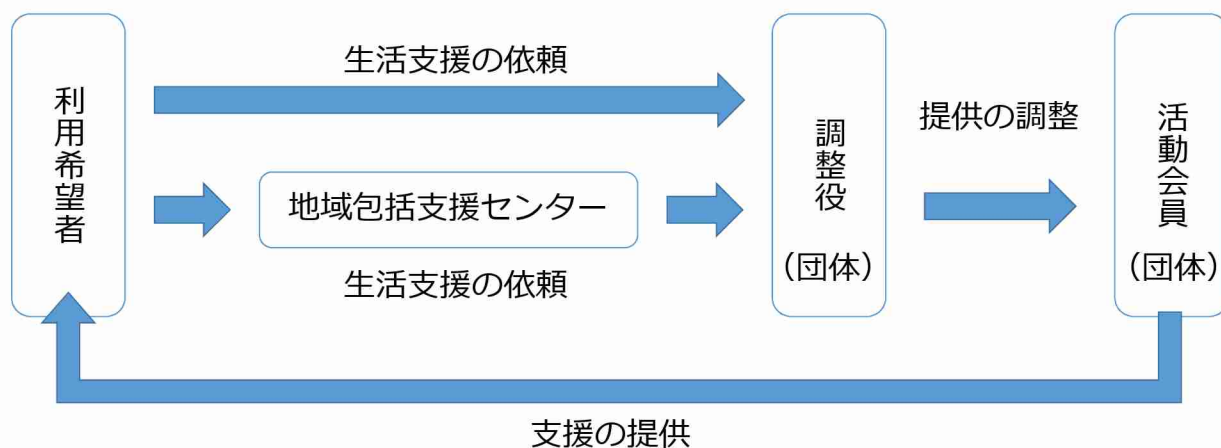
生活支援を行う場合、以下の役割を分担する必要があります。役割はできるだけ固定化させずに、持ち回りとするなど工夫しましょう。

- 【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、①生活支援（P.6～7）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、町内会館やコミュニティセンター、商店街の空き店舗、または居酒屋の日中の空き時間を利用したり、自宅を開放して行う場合があります。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望ましいですが、まずは無理のない範囲で月1回から始めてみましょう。

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が理想的です。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

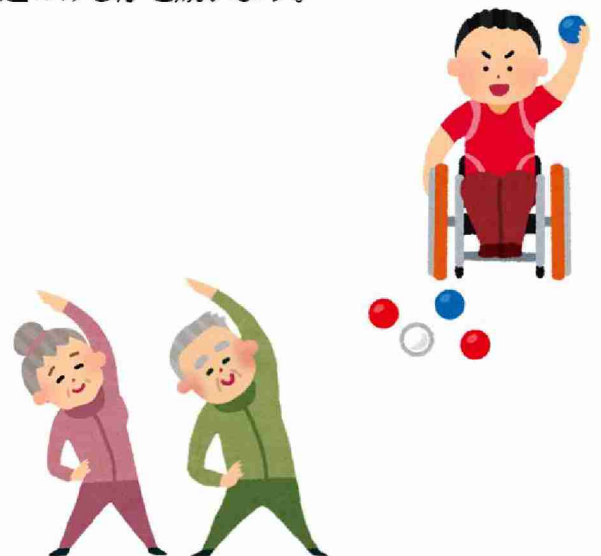
ラジオ体操や手芸教室、料理教室など目的を持った場にする事で、興味のある人や参加に躊躇していた人を集めやすくなります。男性向けの料理教室を開催している団体もありますし、年に1回程度、外部講師を招いて認知症に関する講演会、高齢者の栄養に関する講座などを行う団体もあります。

市（介護予防係）や地域包括支援センターでは、ボッチャ（※）の用具貸し出しや、介護予防DVDの配布、また、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など、相談してみましよう。

※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火曜日は血圧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、お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たり、バザーなどを活用して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、500円程度の対価をもらうことにするのか、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、という点で考える必要があります。例えば、町内会から必要経費の補助が出るかどうかは大きな要因です。

ただ、「有償にすると、求められるレベルが上がってしまう」と無償で行う場合もありますので、よく話し合っ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	—	○	すべてが活動会員の謝礼
	○	—	すべてが団体の収入
	△	△	一部が団体収入、残りが活動会員の謝礼

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、支え合い活動をサポートするため、担当の地域包括支援センターと連携して生活支援を提供する体制が整っている団体を対象に、団体運営費の一部を補助します。

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

【支え合い活動（生活支援）団体向け補助制度 概要】

・立ち上げ型補助（上限15万円/年）

対象団体 ・生活支援を提供する、設立から5年未満で構成員が3名以上の団体
・広報用のパンフレット等を用意している。

団体の新規の
立ち上げを支援します

・継続型補助（上限5万円/年）

対象団体 ・生活支援を提供している、構成員が5名以上の団体
・会則を規定し、パンフレット等で広報している。

団体活動の継続・
拡充を支援します

元気体操 対象者：衣笠団地にお住まいの方

毎週、月曜日に活動しています。活動を始めた当初は、地域包括支援センターの協力を得て、活動を開始しました。現在は、60代から90代までの方が参加され、ラジオ体操やよこすか元気体操を行っています。

会場は団地の自治会館を利用しています。自治会の理解もあり、会場費がかからないため、参加費は無料としており、参加者からも好評です。



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、または個別に研修を行うことで、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と思っていた」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。

⇒ 自前の備品を使用する。あらかじめ保険に加入しておきましょう。



(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。

⇒ 救急対応の研修の実施や救急車を呼ぶことを検討しましょう。



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。

31ページに、一例として、横須賀市と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、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（参考例 P.27）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。



7. まとめ

検討した項目・内容について、以下のチェックリストに記入してみましょう。

項目	チェック項目
相談した相手	<input type="checkbox"/> 町内会長・自治会長 <input type="checkbox"/> 民生委員 <input type="checkbox"/> 友人・知人 <input type="checkbox"/> 地域包括支援センター <input type="checkbox"/> その他
町内会・自治会との関係	<input type="checkbox"/> 下部組織として活動 <input type="checkbox"/> 別組織で活動 <input type="checkbox"/> その他
会の名称	
役員	代表： 事務担当： 副代表： 会計担当：
会則	<input type="checkbox"/> 設定した・作成中 <input type="checkbox"/> 当面は設定しない <input type="checkbox"/> 設定しない
会の目的	
保険	
支援の対象	

活動内容① 【生活支援】 (調整役) <hr/>	用具	<input type="checkbox"/> 町内会、町内会から借用 <input type="checkbox"/> 会で購入 <input type="checkbox"/> その他
	内容	<input type="checkbox"/> ごみ出し <input type="checkbox"/> 庭の草取り <input type="checkbox"/> 買い物同行 <input type="checkbox"/> 家具移動 <input type="checkbox"/> その他
	料金	<input type="checkbox"/> 無償 <input type="checkbox"/> 有償 (円/回・時間) ※利用料の配分(有償の場合) 会: 円/活動会員: 残り

活動内容② 【通いの場】 (仕入担当) <hr/>	会場	
	用具	<input type="checkbox"/> 町内会、自治会から借用 <input type="checkbox"/> 会で購入 <input type="checkbox"/> その他
	開催日	<input type="checkbox"/> (毎月 ・ 毎週) 曜日 <input type="checkbox"/> その他
	時間	時 分 ~ 時 分
	料金	円/人

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
地域福祉課 地域力推進係	小川町11番地 (横須賀市役所 消防局庁舎1階 ほっとかん)	822-9804
市民活動サポートセンター	本町3-27 ベイス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 市立総合福祉会館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	鷹取1-1-1 湘南病院内	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28-1 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	太田和2-3-21 横須賀椿園内	857-9939
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	平成 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	平成 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させていただきます。

14. 活動会員心得の例

(参考) 活動会員心得の例

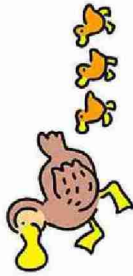
活動会員的心得の例

1. 活動内容は依頼を受けた範囲にとどめましょう。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。

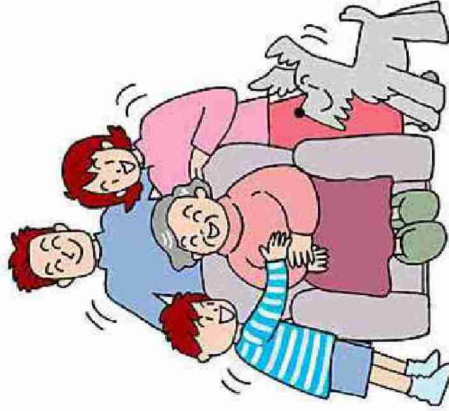


活動会員募集中!

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
みんなのでつくる住みよいまち

〇〇お助け隊



困ったなと思ったら、まずはお電話ください。

〇〇お助け隊 事務局

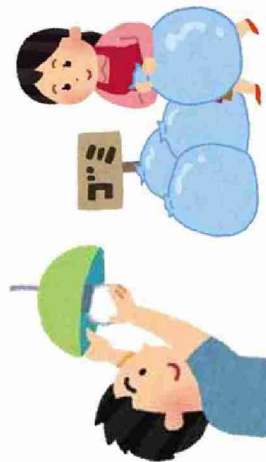
TEL 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇



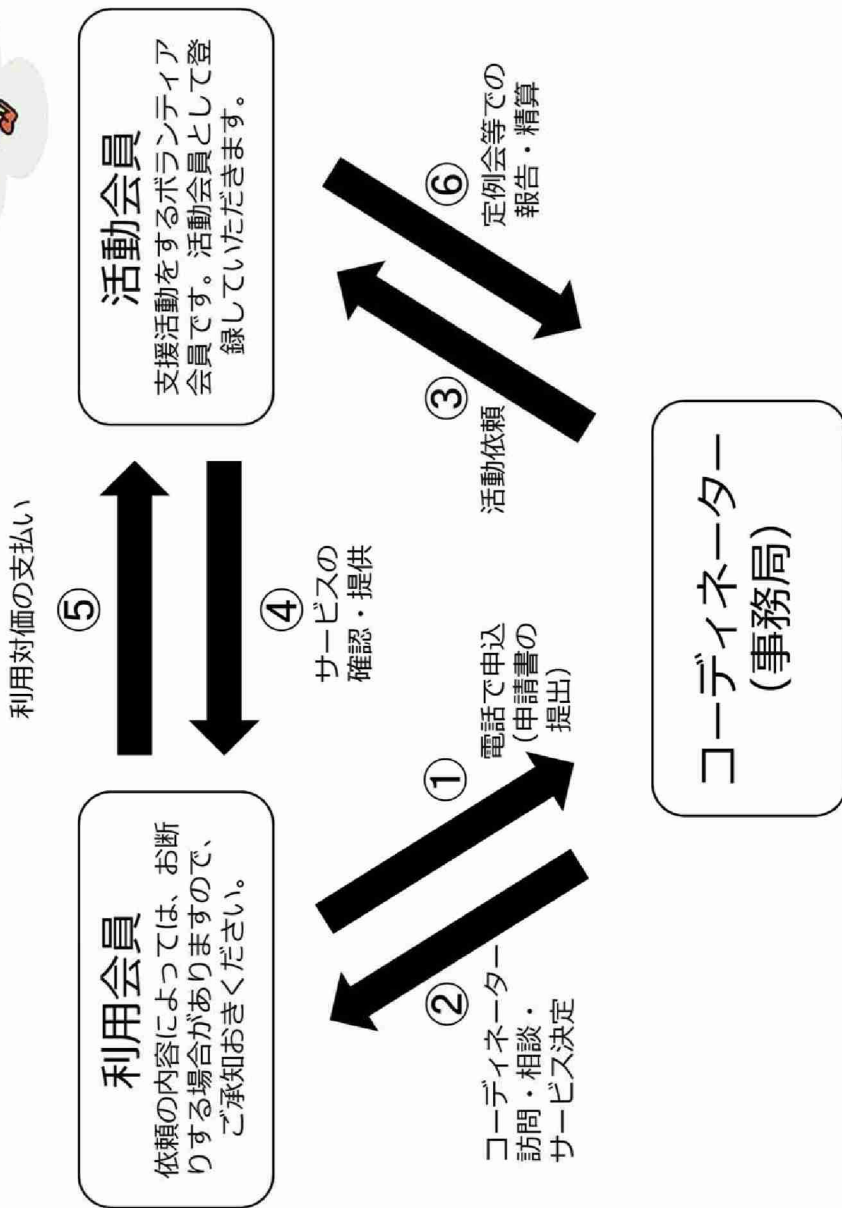
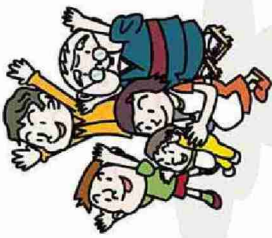
こんなことができます

- 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



利用会員

依頼の内容によっては、お断りする場合がありますので、ご承知おきください。

活動会員

支援活動をするボランティア会員です。活動会員として登録していただきます。

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 (主催者が第三者の身体・財物に対して損害を与え、法律上の賠償責任を負う場合)	加入対象		ふれあいサロン・社協 行事傷害補償		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
	加入	対象	対象となる活動は、市社協が地区社協の協力を得て推進するふれあいサロン事業で、市社協からの依頼により「ふれあいサロン活動状況票」を提出いただいている地区社協	社協が行うふれあいサロン事業	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)
傷害補償	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(活動者)や活動団体による事故	×	×	○	○	○	○	○
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)。	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る必要があります。	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、他の保険に加入することをご検討ください。	
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	横須賀市市民部 市民生活課 Tel.822-9699

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。

平成31年度構成団体・機関	
神奈川県高齢者福祉施設協議会 横須賀地区高齢者福祉施設連絡会	横須賀市通所事業所連絡協議会
横須賀市居宅介護支援事業所連絡協議会	横須賀市訪問介護事業所連絡協議会
横須賀市立市民活動サポートセンター	横須賀市民生委員児童委員協議会
横須賀市社会福祉協議会	横須賀市連合町内会
横須賀市生涯学習センター	横須賀市老人クラブ連合会
湘南たかとり福祉村	福祉部福祉総務課
横須賀市シルバー人材センター	福祉部介護保険課
横須賀市生活支援コーディネーター	福祉部高齢福祉課
横須賀市地域包括支援センター連絡会	

(五十音順)

手芸の部屋



毎朝ラジオ体操



網戸の貼り換え



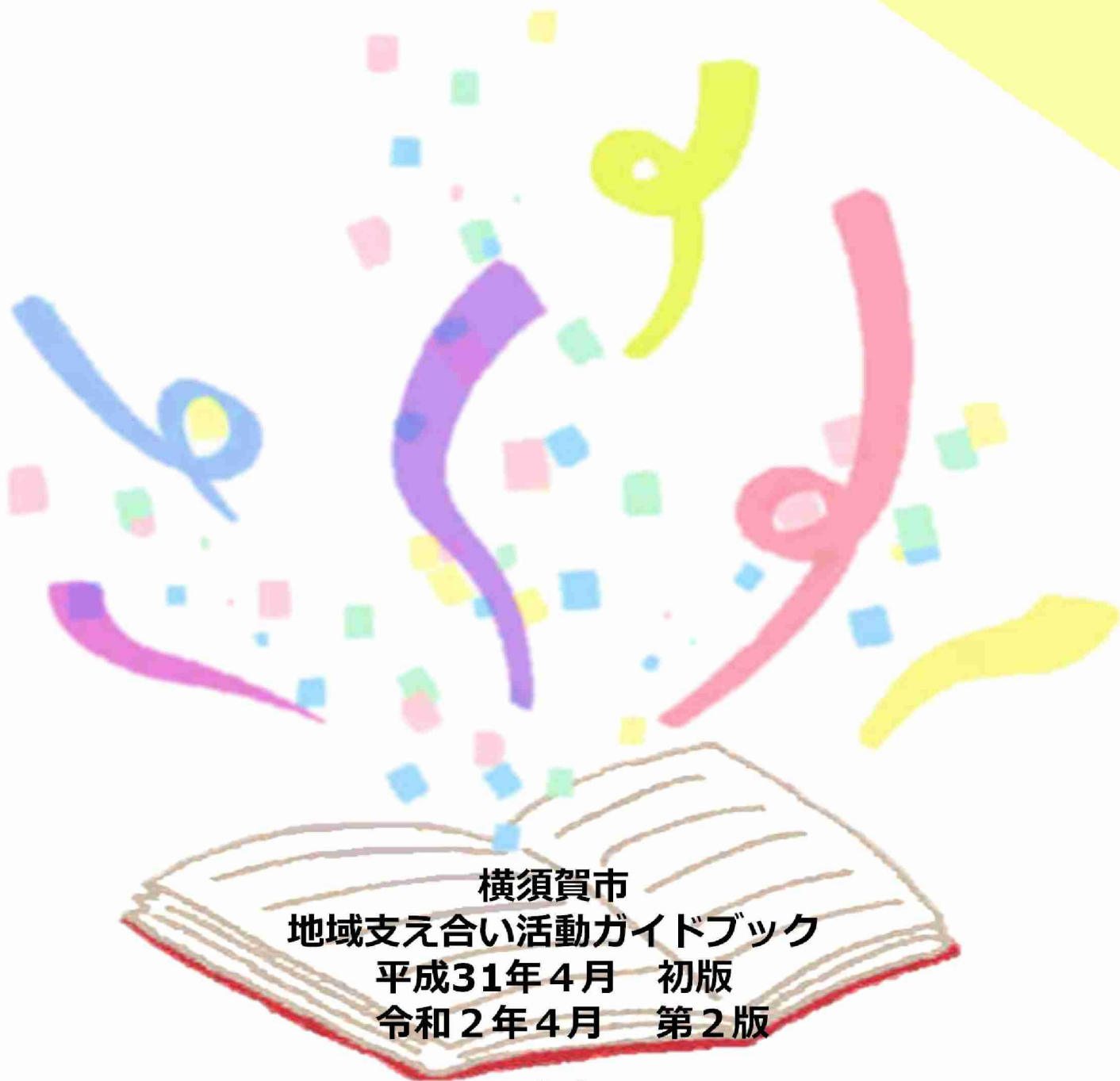
健康づくり



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**

作成

横須賀市福祉部地域福祉課

〒238-8550 神奈川県横須賀市小川町11番地

TEL 046-822-9804

FAX 046-827-8158