

# 札幌市北区 身近な生活支援ボランティア 活動事例集



平成31年1月

社会福祉法人札幌市北区社会福祉協議会

# 目 次

- 1 買い物代行ボランティア①（新琴似地区）＊無償・・・・・・・・P1
  - 2 買い物代行ボランティア②（北地区）＊無償・・・・・・・・P2
  - 3 お掃除ボランティア（拓北・あいの里地区）＊無償・・・・・・・・P3
  - 4 目の不自由な方への郵便物の代読と  
買い物代行ボランティア（屯田地区）＊無償・・・・・・・・P4
  - 5 将棋のお相手ボランティア（新川地区）＊無償・・・・・・・・P5
  - 6 買い物リストアップボランティア（屯田地区）＊有償・・・P6
  - 7 犬の散歩ボランティア（篠路地区）＊有償・・・・・・・・P7
- 【生活支援ボランティアグループ 活動資料】
- 北区生活寄り添いボランティア（無償）・・・・・・・・P8
  - 屯田♡支えあい（有償）・・・・・・・・P9
  - 北区生活応援ボランティアの会（有償）・・・・・・・・P10

# 1 買い物代行ボランティア①（新琴似地区）＊無償

## 活動内容



病気などのため外を歩くとふらつきがある、ひとり暮らしの高齢者（女性）の方に対して、「新鮮なお魚が食べたい」とのご要望により、週に1回、近くのスーパーでお魚を買ってくるボランティア活動をしています。お店によっては、生物を配達することがないため、依頼者さんにとっては、充実した生活をおくっていくのに大変助かっています。

## 活動依頼の流れ

依頼者さんのケアマネジャー（北区第1地域包括支援センターに所属）をとおして、北区社会福祉協議会へボランティア活動を依頼。

その後、「北区生活寄り添いボランティア」の定例会で活動者を募集したところ、3名の方に応募いただき活動をしています。

## 依頼者さんの感想

ヘルパーさんは、契約にないとお願ひできないことがあるので、ボランティアでは生鮮品を買ってきてもらったり、たまに手紙を出してもらったりと、とても有り難いです。買い物以外のことも、頼みたいと思う時もありますが、健康のために自分でも少しはやらないとね。その他、隣の人や民生委員さんも色々としてくれているので、助かっています。

## 活動者の感想

自分達も健康づくり、生活のリズム作りになっています。ご本人との会話を通して、色々教えてもらうこともあります。人生の先輩として、病院の情報など、参考になります。また、話を聞くことで、ご本人の状況や周りの方との繋がりがわかります。社協を通しての活動のため、何かあれば相談できるし、安心して活動ができます。これからも元気なうちは、続けていきたいです。



2

## 買い物代行ボランティア②（北地区）＊無償

### 活動内容



病気などの影響で、外出する際にはふらつきがあり買い物ができないひとり暮らしの高齢男性の買い物代行ボランティアです。

「パンが主食で、同じ地域にある美味しいパン屋さんのパンが食べたい。」とのご要望により、毎月3のつく日に「パンの買い物代行ボランティア」をしています。

同じ地域に住む方2名がボランティア活動をしており、「ちょっとした支え合い活動」として、無理のない範囲で活動をしています。

### 活動依頼の流れ

依頼者さんのケアマネジャー（北区第1地域包括支援センターに所属）をとおして、北区社会福祉協議会へボランティア活動を依頼。

その後、「北区生活寄り添いボランティア」の定例会で活動者を募集したところ、2名の方に応募いただき活動をしています。



### 依頼者さんの感想

転んだら起き上がれないし、段々と手足の力がなくなってきているので、買い物を手伝ってもらい、本当に助かっています。ボランティアは、これからも引き続きお願いしたいです。食事を作るのも、大変になってきているので、配食サービスの利用も考えています。

### 活動者の感想

楽しいです。月に3回なので、頻度も調度よく、短時間で決まったことをやるので、苦にはなりません。予定は、ボランティアの活動日を優先して、他の用事を変更するようにしています。ご本人も良い方で優しく、何かあった時には、次の時にちゃんと言ってくれています。体が元気で要望がある限りは、続けていきたいです。



## 3 お掃除ボランティア（拓北・あいの里地区）＊無償

### 活動内容

身体的機能の低下により、「お掃除」と「買い物」が難しくなったひとり暮らしの高齢者（女性）の生活支援活動を月に2回しています。「お掃除」は、全部屋に掃除機をかけるのが中心ですが、状況に応じて、拭き掃除も行います。「買い物代行」は、基本的に依頼者さんが一人では持つことの難しい重いものが中心。牛乳やペットボトルの飲み物のほか、ときにはパンやお菓子、アイスクリームも依頼者さんのリクエストに応じて買ってきています。依頼者さんにとってこの活動は、ボランティアさんと楽しくお話をする機会にもなっており、お互いにとって有意義な時間を過ごしているようです。



### 活動依頼の流れ

依頼者さんのケアマネジャー（北区第2地域包括支援センターに所属）をとおして、北区社会福祉協議会へボランティア活動を依頼。

その後、「北区生活寄り添いボランティア」の定例会で活動者を募集したところ、2名の方に応募いただき活動をしています。

### 依頼者さんの感想

本当にありがたく、とても助かっています。助かりすぎて怠け者になっちゃいそう(笑)。いつまでこうやって助けてもらいながら独りで暮らしていけるか不安はあるけれど、今はこうやってお二人が定期的に助けに来てくれるからとっても安心しています。

### 活動者の感想

月に2回、1回の活動時間も1時間程度で、時間も活動量もそんなに多くないので、負担感なく活動できています。

最初は、ボランティアでやっていいこと、よくないこととの判断が難しかったけれど、活動するうちにそれもなんとなく解かってきて、今はとてもスムーズに活動しています。

依頼者さんも、初めて活動に来たときより元気になってきていただいた気がするし、段々と普通の暮らしが出来てきているように感じます。依頼者さんとの人間関係も出来てきて、とても楽しく活動していますよ。



## 4 目の不自由な方への郵便物の代読と 買い物代行ボランティア（屯田地区）＊無償



### 活動内容

視覚障がいがあり、ほとんど目が見えないひとり暮らしの高齢の方（女性）の買い物代行ボランティアと郵便物の代読ボランティアを毎月第1・3水曜日におこなっています。

買い物は食品や日用品などで、ボランティア2名で対応しています。活動をはじめる前に依頼者さんに買うものを聞き取り、それをメモして近くのスーパーなどに車で行きます。買ってきた品物は、利用者さんの自宅のテーブルに並べて、名称を読み上げながら、依頼者さんに触って確認してもらっています。その他、郵便物の代読や衣類の縫い物などの依頼もあります。

### 活動依頼の流れ

依頼者さんのケアマネジャー（北区第3地域包括支援センターに所属）をとおして、北区社会福祉協議会へボランティア活動を依頼。

その後、「北区生活寄り添いボランティア」の定例会で活動者を募集したところ、2名の方に応募いただき活動をしています。

### 依頼者さんの感想

まとめ買いをしているので、飲み物なども多くなり、運搬が大変かなと思う時があります。とても感じが良い方々なので、本当にありがたく思っております。

### 活動者の感想

目の不自由な方なので、ボランティアを必要とされている・お役に立っていると実感する事ができ、やりがいを感じています。自分のちょっとした手助けで相手が喜んでくださっていると、自分も嬉しくなります。

人のためではなく自分のためにもなります。依頼者さんから教えられることが多いです。やってあげるのではなく、やらせていただいていると思って活動しています。ボランティアは、“かんたんなこと”が大切です。無理をしないことが大切です。無理をすると続きません。さらに、一人ではなく、一緒に行く仲間がいるから続けられると感じています。



## 5 将棋のお相手ボランティア（新川地区）＊無償

### 活動内容



身体が不自由な方で、あまり外出をすることがないひとり暮らしの高齢の方（男性）の将棋のお相手ボランティアを同じ地区に住んでいる男性2名がおこなっています。

月に2回、依頼者さんの自宅にお伺いし、1時間程度の対局をします。勝つことも負けることもあり、いつも真剣勝負です。ふたりで行くことで、その場の雰囲気も和み、楽しくボランティア活動をするにつながっているようです。

### 活動依頼の流れ

依頼者さんのケアマネジャー（北区第3地域包括支援センターに所属）をとおして、北区社会福祉協議会へボランティア活動を依頼。

その後、「北区生活寄り添いボランティア」の定例会で活動者を募集したところ、2名の方に応募いただき活動をしています

### 依頼者さんの感想

ボランティアに来ていただけるのはありがたいことです。人間は人と会話することが大切な生き物。ボランティアに来てもらう前は、日中ずっと一人だったため、人と会話ができることが嬉しいです。

ボランティア活動日以外の日も、次来てくれることがわかっているので生活の活力になっています。

### 活動者の感想

将棋を一緒に行う、というボランティアもあるのだな、と思いました。相手の方も将棋が好きな方で、双方向とも真剣に向き合い、勝負の楽しさを感じています。将棋を介して世間話をしながらお互いの近況を述べ合っています。私達も、先輩の話をお聞かせいただき大変参考になっています。また、ボランティアをする側も楽しく活動することが大切だと感じています。



## 6 買い物リストアップボランティア

(屯田地区) \*有償



### 活動内容

病気の後遺症で、作りたい料理や必要な食材がすぐに思いつかず、介護保険サービスだけでは時間が足りないひとり暮らしの高齢の方（女性）の献立・食材の相談、宅配注文書記入のお手伝い、冷蔵庫の整理をしています。

さらに、数年来、心の重荷になっていた押入れの中の引っ越し荷物の片づけと、着なくなった洋服の処分をしました。

決まった活動者はいますが、週に1回の活動なので用事があれば別のメンバーと交代し、活動者自身も負担にならないようにしています。

### 活動依頼の流れ

依頼者さんのケアマネジャー（北区第3地域包括支援センターに所属）をとおして、有償のボランティアグループ「屯田♡支えあい」の受付窓口である北区社会福祉協議会へボランティア活動を依頼。

その後、「屯田♡支えあい」の定例会で活動者を募集したところ、2名の方に応募いただき活動をしています。

### 依頼者さんの感想

はじめはボランティアさんが来るという事で少し緊張しましたが、処分に困っていた物が片付いて助かりました。綺麗になって気分も良くなりました。何とお礼をすればいいのかわかりません。困っている人がいたら勧めたいです。

### 活動者の感想

僅かながら人の役に立っている事にやりがいを感じています。ボランティアをするために生活時間の見直しができるようになって時間を有効に使えるようになりました。

自分のうちの冷蔵庫の中も整理できていないのに人様のうちのお片付けなんてできるのだろうかと心配していました。でも私のできる範囲のお手伝いでも喜んでいただけると嬉しくなりました。



7

## 犬の散歩ボランティア（篠路地区）＊有償



### 活動内容

高齢の方（女性）が自分で犬の散歩に行っていました  
が、転んでケガをしてしまい、連れて行ってあげられなくな  
ってしまいました。活動者が依頼者さんのお宅を訪問  
すると、外に出る準備として首輪と手綱をつないでくれる  
ので、活動者は手綱をひき、飼い犬の散歩を行います。  
飼い犬が徐々に歩くスピードも遅くなってきており、ご  
依頼者さんの自宅周辺をゆっくり散歩しています。

### 活動依頼の流れ

依頼者のケアマネジャー（北区第2地域包括支援センターに所属）をとおして、北区社会福祉協議会へボランティア活動を依頼。

その後、「北区生活応援ボランティアの会」として引き受けることになり、1名で活動をしています。

### 依頼者さんの感想

自分で行くことができないので、散歩に連れて行ってもらえて感謝しています。  
犬も病気をしてからあまり外に出たがらなくなりましたが、太ってしまったので散歩に行かないと心配なので、出してくれてありがたく思っています。

### 活動者の感想

いろいろな活動をはじめていた時に篠路でのボランティア依頼があり、自分の空き時間を有効活用するために引き受けました。1年半前にボランティア開始時には犬も元気で距離も長くついて行くのが大変なこともありましたが、最近は立ち止まることも多くなり、犬の動くペースに合わせて散歩をつきあっています。



# 北区生活寄り添いボランティア 活動紹介

「平成 29・30 年度生活応援ボランティア養成講座」受講生のグループ

## 「北区生活寄り添いボランティア」



### 【活動内容等】

#### ☆グループコンセプト・目的

公的制度やサービスだけでは支えられない日常生活上の「ちょっとした困りごと」のお手伝いを通して、その方の気持ちに寄り添い、つながりを持ち、暮らしの応援をしていく。

#### ★活動対象

在宅高齢者世帯 ※障がい者世帯も状況により検討

#### ★活動内容

原則、複数名で活動。お話し相手、住居の片づけなどのちょっとした日常生活上の困りごとのお手伝い。買い物や通院などの外出時付き添い。 ※車の運転、高いところでの作業など危険を伴う活動は不可

#### ★活動時間

1回あたり概ね2時間 ※通院等は応相談

#### ★費用

原則無償、ただし、外出時付き添いにかかる交通費等は依頼者負担

#### 【お問合せ先】

〒001-0024 札幌市北区北24条西6丁目北区役所1階  
社会福祉法人札幌市北区社会福祉協議会 Tel757-2482 Fax737-7270

# 屯田♡支えあい チラシ



平成30年7月20日  
札幌市北区社会福祉協議会

平成30年7月 屯田地区生活支援ボランティア発足

**ちょっとした困り事 お手伝いさせていただきますヨ!**

## 屯田♡支えあい

屯田地区のボランティアです



お買い物



話し相手



草刈り軽作業 他

- ・活動時間 月～金 9時～16時
- ・活動範囲 北区屯田地区
- ・活動内容 ボランティアで対応出来ること
- ・費用 1回一時間以内 200円  
内容により別途実費必要

問い合わせ先  
札幌市北区社会福祉協議会  
☎011-757-2482  
FAX011-737-7270

# 北区生活応援ボランティア チラシ 表

## 北区生活応援ボランティアの会

日常生活の上で ちょっとした困りごと ?  
まずは、お電話ください。お手伝いします！！



買い物代行  
買い物同行

こんなこと等でお悩み してませんか？

# 北区生活応援ボランティア チラシ 裏

こんなこと等で**お悩み** してませんか？

私どもは、北区内にお住いのご高齢者や障害を持たれている方々、子育て中の方々の生活を応援することで、**生活をより良きものにする一助**となるように活動を行っております。

まずは、お気軽に**お問い合わせ**や**ご相談**、具体的な**依頼**をお待ちしております。

(活動費用)

\* 1回 概ね 20分 → 100円 以降20分毎に100円を徴収いたします。

長時間や長期継続するようなことにも、お気軽にご相談ください！！

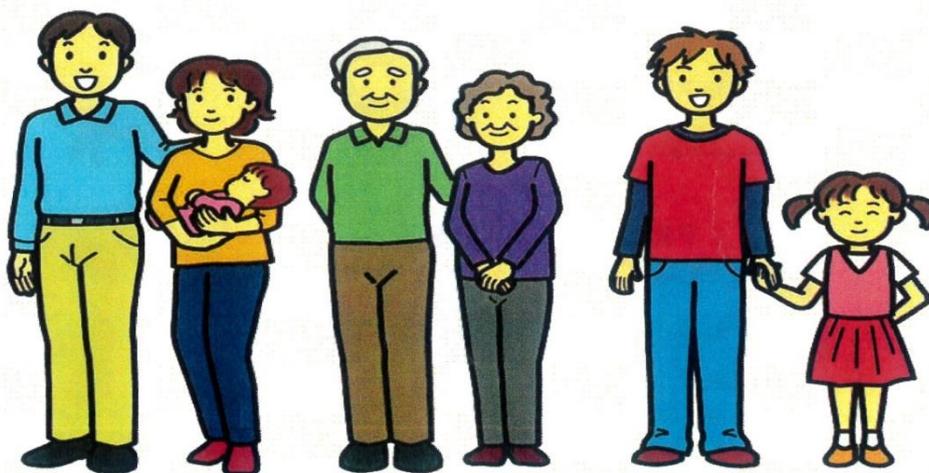
\* 交通費 → 実費徴収(ボランティア員数分)に成ります。

\* ご自宅内での活動は、原則2名で対応いたします(但し、活動費は1名分)。

(連絡先)

北区社会福祉協議会 011-757-2482(北区応援ボランティアの会を指名)

北区生活応援ボランティアの会 090-3778-5679 (代表 石田)



地域の皆様が、少しでも笑顔の多い生活を目指して！！