



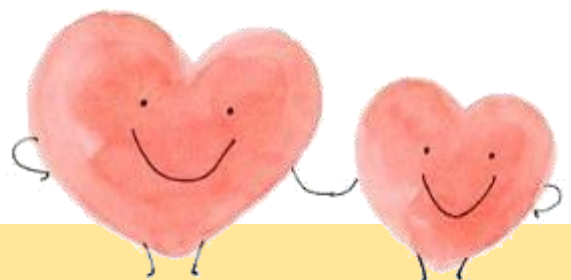
困ったときは、
仲間の知恵を頼ろう！

ノウハウならぬ

ノウハウ

KNOW-WHO集

令和3年（2021年）7月



使い方ガイド

使い方① 団体活動で困っていることがある場合

☑ 調べよう

- ・「目次」で困りごとを探す
- ・読んでみる

-目次-

利用者が知るべき知識	1
地域の人とのつながりをもっと深めたい	1
ボランティアスタッフ募集・募集	2
地域と共に関わりをもっと深めたい	2
新しい活動の種も増やしたい	3
子どもの運営メンバーを募集したい	3
新しい種別も増やしたい	3
地域活動も増やしたい	3
先輩スタッフへの相談はどうすれば良いだろうか	7
「困り」を減らし、何をしているのかな?	9
運営・活動内容	9
知識と経験がマッチングが大切!	9
知識をコピーも取得するには?	10
魅力のある活動を見つけるには?	10
魅力のある活動紹介①	10
魅力のある活動紹介②	10
募集、活動、活動報告	10
活動再開への情報発信が大切!	10
活動再開を促すにはどうすれば?	10
活動再開を促すにはどうすれば?	10
活動再開を促すにはどうすれば?	10
活動を再開して活動したい (特設ページ)	10
おまけ	10

☑ 団体に連絡してみよう



もっと詳しく聞きたい場合は躊躇せずに！
連絡先は団体一覧にあります。

使い方② 今、特に困っていることは無いが、他の団体がどんなことや工夫をしているかを見たい場合

☑ 団体一覧を見よう (P21)

団体名	活動種別	活動内容	活動場所	活動日時	活動費用	活動対象	活動内容	連絡先	備考
いよいよいよいよ	☑	☑	☑	☑	☑	☑	「いよいよいよいよ」活動内容は、「いよいよいよいよ」活動内容は、数多くの活動内容の中から、いくつかの活動内容を紹介します。	000-0000-0000	2024年
いよいよいよいよ	☑	☑	☑	☑	☑	☑	「いよいよいよいよ」活動内容は、「いよいよいよいよ」活動内容は、数多くの活動内容の中から、いくつかの活動内容を紹介します。	000-0000-0000	2024年
いよいよいよいよ	☑	☑	☑	☑	☑	☑	「いよいよいよいよ」活動内容は、「いよいよいよいよ」活動内容は、数多くの活動内容の中から、いくつかの活動内容を紹介します。	000-0000-0000	2024年
いよいよいよいよ	☑	☑	☑	☑	☑	☑	「いよいよいよいよ」活動内容は、「いよいよいよいよ」活動内容は、数多くの活動内容の中から、いくつかの活動内容を紹介します。	000-0000-0000	2024年
いよいよいよいよ	☑	☑	☑	☑	☑	☑	「いよいよいよいよ」活動内容は、「いよいよいよいよ」活動内容は、数多くの活動内容の中から、いくつかの活動内容を紹介します。	000-0000-0000	2024年
いよいよいよいよ	☑	☑	☑	☑	☑	☑	「いよいよいよいよ」活動内容は、「いよいよいよいよ」活動内容は、数多くの活動内容の中から、いくつかの活動内容を紹介します。	000-0000-0000	2024年
いよいよいよいよ	☑	☑	☑	☑	☑	☑	「いよいよいよいよ」活動内容は、「いよいよいよいよ」活動内容は、数多くの活動内容の中から、いくつかの活動内容を紹介します。	000-0000-0000	2024年
いよいよいよいよ	☑	☑	☑	☑	☑	☑	「いよいよいよいよ」活動内容は、「いよいよいよいよ」活動内容は、数多くの活動内容の中から、いくつかの活動内容を紹介します。	000-0000-0000	2024年
いよいよいよいよ	☑	☑	☑	☑	☑	☑	「いよいよいよいよ」活動内容は、「いよいよいよいよ」活動内容は、数多くの活動内容の中から、いくつかの活動内容を紹介します。	000-0000-0000	2024年
いよいよいよいよ	☑	☑	☑	☑	☑	☑	「いよいよいよいよ」活動内容は、「いよいよいよいよ」活動内容は、数多くの活動内容の中から、いくつかの活動内容を紹介します。	000-0000-0000	2024年

☑ 連絡してみよう



詳しく聞きたい場合は躊躇せずに！



目次

使い方ガイド.....	3
利用者向けの広報活動.....	5
地域の人とのつながりをもっと深めたい.....	5
ボランティアスタッフ集め・育成.....	6
地域と共に活動を持続するには？.....	6
色々な活動の担い手を増やすには？.....	7
多世代の運営メンバーを集めたい.....	8
若い世代を巻き込むには？.....	9
地域企業を巻き込むには？.....	10
支援スタッフへの謝礼はどうすれば良いだろう？.....	11
「剪定」の依頼、他はどうしているのかな？.....	12
運営・活動内容.....	13
依頼と活動者のマッチングが大変！.....	13
住民のニーズを把握するには？.....	14
魅力的な活動をつくるには？.....	15
魅力的な活動紹介！①.....	16
魅力的な活動紹介！②.....	17
事務、会計、IT活用など.....	18
活動者同士の情報共有が大変！.....	18
活動状況を上手に伝えるには？.....	19
会計管理ってどうしたら良い？.....	20
八王子で共に活動している仲間たち（団体一覧）.....	21

利用者向けの広報活動

地域の人とのつながりをもっと深めたい

▶ 「手作り新聞」と「ショートメッセージ」を活用 ●●●●●

「いきいき支援クラブ」の担当エリアは大規模の集合住宅が中心。住民同士の関係が希薄になりがちなので、まずは安否確認など日常生活の接触を増やそうと始めた活動ですが、なかなか理解が進まなかったそうです。

そこで、とにかくつながりは絶やさないように、と「いきいき支援クラブニュース」を毎月全戸に配布することに。内容は活動内容、団地の状況、豆知識など何でも。地道に続けて既に36回発行。ニュースを見て依頼も増えてきたそうです。

ネタがないときは写真をたくさん入れたり、「とにかく無理なくコツコツと続けること」と酒井さんはおっしゃっていました。

もうひとつ、大事にしている取り組みは「携帯電話のショートメッセージ（SMS）」。
毎週月曜に「お元気ですか?」「お手伝いすることはありますか?」と独居者と80歳以上の高齢者に出しているそうです。安否確認とつながりが目的です。半分くらいの方は返事をくださり、定期的な連絡を楽しみにしている方も多いようです。仕事の依頼もSMSを通じて入るようになったと、ダブルの効果が生まれましたね!!



いきいき支援クラブ

他の団体ではこんな活動も!!

- 「みんなの居場所『暖炉』」では、チラシ入りのポケットティッシュ配布や町内会の回覧などを通じて活動のPRを行っています。
- 「きたご助け合い活動」や、「ホームストタウンお助け隊」では、各戸に利用の手引き（保存版）を配布しています。
- 「館ヶ丘自治会」では、継続的に広報誌を配布しています。
- 「おだのみや会」では、コロナ禍にマスクを1件1件お届けする見守り活動を通じて、地域の人と繋がりを深めました。

ボランティアスタッフ集め・育成

地域と共に活動を持続するには？

▶挨拶から始まるつながりを大切に！●●●●●●●●●●●●●●●●

声を掛け合う、支え合う、知らない人がいない街。そんな街なら安心して暮らせると
思いませんか？

高尾台は40以上のサークルがある市民活動が盛んな街です。高齢化が進んでいま
すが、住民のみなさまの自立意識がすごく高いことが特徴です。この意識の高さ、市民活
動団体が働きかけて、**挨拶を浸透・定着**することから始まりました。挨拶の中での会話
を通して、生活の困りごとが引き出せる様になり、住民同士の信頼関係構築に抜群の効
果があったそうです。

この意識の高さは団体の持続的な運営にもつながっています。運営で心掛けているこ
とは、**リーダーが一人で頑張るのではなく、みんなで活動すること**。輪番制で、メンバ
ー全員が役割を持つように工夫しています。役割をもつことで自分事として責任を持っ
て取り組んでいます。

また挨拶から発展したメンバー同士のつながりで、他の団体さんを巻き込んで活動を
しています。協議会は依頼を受けて、各団体のお助け隊スタッフに支援依頼をしていま
すが、つながりと協力関係に支えられて運営しています。

挨拶から始まる地域づくり、とても大切なことだと思いませんか？

高尾台自治会高齢者支援連絡協議会

他の団体ではこんな活動も！！

- 「川口福寿草の会」では、それぞれ「得意」なことを持つ住民に直接声かけし、協力者へ
と誘っています。
- 「ハッピーステーションきよびー」では、団体が保有している道具の貸し出しを通じて、
住民同士の接点を広げています。
- 「ネットワークふぁいん美山」では、お弁当の配達先でボランティアさんが自発的に15
分ぐらいの等話をして、地域の住民さんとコミュニケーションをとっています。

色々な活動の担い手を増やすには？

▶ 過去の経験や人脈をフル活用！ ●●●●●●●●●●●●●●●●

今のメンバーも、これまでの人生の経験で色々な能力を持っていたり、人脈をお持ちだったり、新しい技術を習得してできることが増えていったそうです。また、この人！と思ったら、積極的に声をかけて広げています。

※この KNOW-WHO 集もそのような人脈を広げるきっかけになればうれしいです。

【会計】

現役の時は、特に会計専門ではなかった方ですが、所長をしていた経験から、運営や管理を把握されていたため、その知識をもとに作成をしています。

【学生】

メンバーに現役の大学の先生がいます。先生から学生に声がけして参加してもらっています（スマホ講習会の講師など）。

※過去に先生をされていた方は、教え子のツテをたどったり、先生でなくても子どもや孫を頼るといっても良いのかもしれませんがね。

【医療関係者】

近隣の病院の院長先生と看護師さんをお願いをして講習会の講師などをしてもらったり、サロンの場所も病院横の施設を使用させてもらったりと良好な関係を築いています。

【認知症の方】

メンバーに介護サービスが必要になっても、できる範囲で継続して活動されています。関わりがあることで少しでも認知症の進行を遅くしたり活力がでてくれればと思っています。

めじろ台安心ねっと

他の団体ではこんな活動も！！

- 「いきいきらいふの会」では、常設のサロンに人が集まってくるため、そこからお声がけしてサロンボランティアや生活支援の担い手を増やしています。
- 「みんなの居場所『暖炉』」では、畑作業が得意なスタッフから指導を受け、皆で畑仕事をしています。
- 「どんぐりの会担い手サポートセンター」では、代表を中心に様々な地域活動に関わっていて、その繋がりから現在も生活支援に関わらず地域づくりに関する多くの情報を収集しています。

多世代の運営メンバーを集めたい

▶カフェをきっかけに広がる世代を超えたつながり ●●●●●●●●●●

多世代の人を集めるには、多世代の人が集まる拠点から、というひとつの例が「ホームストタウンおたすけ隊」。志民塾で学んだ曾根原さんが、自治会館にカフェを作ったのが発端。他の地域活動とは独立していましたが、カフェを通じて住民が交流し、人々のつながりを生む拠点となりました。カフェで知り合ったおばあさん女子会が開かれたり、囲碁クラブができたり、自然と広がり生まれたそうです。現役の自治会長さんたちにも声をかけ、地域の課題を話し合う場に発展した中で、生活支援コーディネーターからお助け隊の提案を受けたというのが始まりです。

運営に際しては、カフェに集まる人、自治会、青年部、老人会など多様な団体に声をかけて一年かけて話し合いをするうち、自然と多世代が関わることになったのこと。お助け活動スタッフも、企画に関わっている人も多様です。

人集めについてお伺いしました。立ち上げ時、「協力者大募集！」のパンフレットを作り、自治会の広報と掲示板で宣伝。青年部リーダーなど若い人も参加、40～50代会社員の方も土日ならできるということで登録されているそうです。一本釣りもありますが、自治会長が若いので、誘ってくれる人も若い人。結果いろいろな世代が集まりアイデアが生まれているとのこと。また高齢者が楽しんでやっているところをみてもらうのも若い人の刺激になる、40～50代の人たちも「何かしないと！」となりますとのこと。



話し合いがとても活発で、企画から運営まで、関わる人がお互いに楽しみながら刺激しあっている様子が感じられました。

ホームストタウンおたすけ隊

他の団体ではこんな活動も！！

- 「ハモニカ」では、活動拠点としているカフェ「スーヴニールの森」で様々な交流があり、料理や手芸の会をはじめ、多様な企画が行われています。

若い世代を巻き込むには？

▶ 支え合いの姿を地道に示し続けること ●●●●●●●●●●

「バラエティクラブ八王子」は、老老介護の現状をどうにかしたい！という思いで集まった市民活動団体です。副代表の廣田さんが経営する南大沢のカフェ・しょこら亭を地域のみなさんに開放してはや十数年が経つそうです。カフェを通じてPTAや消防団、向かいの小学校や福祉施設、近隣の団地など地域の住人と繋がりをつくってきました。最初に来ていた子どもも高校生。子ども食堂や訪問支援など幅広い活動を通して、自然に高齢者と若者の交流も生まれています。

そんな「バラエティクラブ八王子」ですが、若い人を集めようとはしておらず、自然に集まるようです。小中学校を起点に子育て世代が集まったり、近隣の大学生が集まったり。

クラブが心掛けていることは、**普段から支え合いの姿をみせること**。カフェという場を通じて、子どもたちは地域の支え合いを目にして育ちます。活動を普段から継続することで顔と顔を突き合わせて付き合うことの大切さが住民のみなさまにも伝わっているようです。

八王子では『町会・自治会の活動活性化の推進に関する条例』がありますが、転居してすぐに義務を負うことは大変な負担に思う住民もいるかもしれません。支え合いの姿を地域の住民にみせていく、**地道な活動が何よりも大切**だと「バラエティクラブ八王子」は考えています。

バラエティクラブ 八王子

他の団体ではこんな活動も！！

- 「絹一ふれあいネットワーク」では、若い世代にも自分の街に興味をもってもらえるかも、という考察から、地域の歴史探訪マップを作成しています。
- 「ハッピーステーションきよびー」では、網戸の張り替えが得意な若い世代の方が活躍しています。
- 「小津倶楽部」では、生活支援活動の他に、豊かな自然環境などの資源を生かし、多世代が集うコミュニティづくりを行っています。

地域企業を巻き込むには？

▶ 民間企業の思いに耳を傾けること ●●●●●●●●●●●●●●●●

地域の企業や自営業者と関係を深めたい。と思っている団体さんには、「バラエティクラブ八王子」の考え方が参考になるかもしれません。

代表の鈴木さんは、介護・訪問医療業を営む経営者。「高齢者が住みやすい環境を作らないと若い世代も悲観して転居してしまうかも」という危機感などから設立し、生活支援の行動を起こしました。

鈴木さんの法人は株式会社ですが、CSR（社会的責任）を意識して、従業員の健全な労働環境を確保した上で、「バラエティクラブ八王子」の活動をはじめとする地域貢献活動を業務時間内に行うことを推進しています。民間企業が生活支援の取り組みを行うと何か見返りを求められると思われがちですが、そうではないと鈴木さんは言います。「地域あつての営利企業、だから生活支援もする。地域で商売している人、現役で働いている人も営利目的かも？と敬遠するのではなく、地域資源として上手に活用して欲しい。」

鈴木さんは祖母のリハビリのお手伝いがきっかけで、大学卒業後に起業しました。根底にあるのは、高齢者に安らぎを与えたい、自分が育った地域に貢献したいという思い。団体の皆さんや2層のみなさんも訪問系の民間事業者の思いに耳を傾けて、協力を仰ぐために話をしに行くのも良いかもしれません。「バラエティクラブ八王子」は、地域の関係者の方々に「何かあったら手伝ってね」とお声がけできる関係を大切にしています。

バラエティクラブ八王子

他の団体ではこんな活動も！！

- 「川口福寿草の会」では、民間企業の使用していない土地をお借りして、ベンチを置いて井戸端会議ができる場所などを提供しています。
- 「片倉台福祉ネットワーク」では、高齢者あんしん相談センターや社会福祉協議会など地域の関係者と連携し、地域のベンチ作りなど多様な活動に取り組んでいます。
- 「館ヶ丘自治会」では、同じ団地内で活動する地域食堂や関係機関、保健師等の専門職と協力し、住民のための健康手帳を作成しています。

支援スタッフへの謝礼はどうすれば良いだろう？

▶感謝の気持ちをボランティアポイントで、還元！ ●●●●●

「つくしの会」が取り入れているユニークな「ボランティアポイント制度」をご紹介します。

＜仕組み＞ボランティア活動をしていただいた方には、写真のようなポイントカードをお渡しし、支援活動を一回行うごとに1スタンプを押印します。5回押印がたまったら、お礼として1,000円お渡しするという制度です。半年に一度清算をし、スタンプが5個未満でもポイントに応じたお礼をするそうです。



依頼者からは200円～500円を作業費としていただいておりますが、以前は活動費に充てていましたが、それを支援スタッフの方へ還元しようという方向性になり、謝礼をその都度現金で渡すのが大変、というところから始まった制度とのことです。

手紙を添えてお礼をお渡しすると、皆さん喜んでくださるし、モチベーションアップにもつながっています。ポイントの話をきっかけに、地域の支えあいのお話をする良い機会になっているとのことです。こうして“お互い様”の機運が高まるのも、ポイント制度の効用ですね。

こうした支援活動の取り組みやポイント制度のことは、回覧でお知らせし、活動の住民への周知や支援スタッフの募集も行っているそうです。

つくしの会

「剪定」の依頼、他はどうしているのかな？

▶剪定作業お任せください！ご指導します！！●●●●●●●●

「NPO 法人めじろむつみクラブ」は、本格的な庭木剪定、大工仕事、インターホンの取り付けもこなしてしまうなど、多様な経験技術をお持ちの方が複数いらっしゃいます。



一戸建てが多い土地柄、中でも一番多い依頼は「庭木の剪定」。それに対応するため、男性の支援スタッフが多いのが特徴です。

- ・会員から依頼が入るとまず現場に行き確認の上、見積書を出し、了解を経て作業。
- ・費用は 1,100 円/時間+作業にかかる実費、作業人数や時間でも前後。
- ・依頼は年間 70 件ほど、5 月頃からスタートして 9～12 月がピーク。

剪定スタッフは、シルバー人材センターで経験を積んだ方や、長年剪定が趣味という方などセミプロもいらっしゃいます。作業を見ていて教えてほしいと参加される方もいたり、師弟関係となって腕を磨いたりしながら支援スタッフが増えたとのことでした。

また、庭木の剪定作業を通じ、コミュニケーションをとっていくことで、家の中の依頼につながるなど、他の支援に広がる効果もあるそうです。

他地域まで作業に行くことはできないけど、剪定を習いたい人歓迎です。ぜひ作業に加わってください、ベテランが丁寧にお教えします とのことでした。

詳しくは <連絡先> 事務局 080-1038-6875

NPO法人 めじろむつみクラブ

他の団体ではこんな活動も！！

- 「フキノトウ」では、専門的な工具を使って、庭の大きな木などの剪定を行える技術を持ったスタッフが活動しています。
- 「ティータイム『頼もう会』」では、庭木の剪定に関して多くの協力者で、広さに関わらず、一律に有償ボランティア活動をしています。
- 剪定作業ではありませんが、「長寿社会を考える会」では、室内の清掃を得意としています。令和元年度は 500 件、令和 2 年度は 300 件を超える作業を安全・安心に行っています。

運営・活動内容

依頼と活動者のマッチングが大変！

▶メンバーのスキル一覧で楽々コーディネート ●●●●●●●●●●

「きたご助け合い活動」では、依頼を受ける人が偏らないようにと、ボランティアメンバーにアンケートを取り、スキルの一覧表を作りました。

依頼が入るとまず7名のコーディネーター（代表含む）のうち都合がついた3～4名で集まり、依頼を受けられるかどうかを話し合う「コーディネーター会議」を開催。

その後、スキルリストを見て、その作業ができるボランティアの方々に募集をかけて作業を行っていくそうです。

依頼内容	依頼数	依頼時期	依頼地域
高齢者の見守り	10	毎月1回	市内全域
ゴミ回収	5	毎月2回	市内全域
草刈り	3	毎月1回	市内全域
...

みんなで決めるということを大切に、みんなで決めるからこそ代表など誰か1人に負担がかからないような仕組みになっています。

きたご助け合い活動

他の団体ではこんな活動も！！

- 「ホームスタウンおたすけ隊」では、依頼が来たらグループメールに依頼内容を投げて、2日ほどでマッチングしています。
- 「片倉台福祉ネットワーク」では、受け付け表などを使い、コーディネーターからボランティアに依頼する段取りが組まれています。
- 「川口ブラボー倶楽部」では、一度支援を行った方はリピーターとしてつながりをつくり、再度支援を行っています（見守りにもなっています）。

住民のニーズを把握するには？

▶ アンケートによる調査と分析が有効！ ●●●●●●●●●●

団体のみなさんは住民ニーズの把握はどのようにされているでしょうか？自分たちでアイデアを出す、口コミを参考にするなど、様々な方法があると思います。

「ネットワークふぁいん美山」は団体設立時に本格的なアンケート調査を実施して、提供するサービスメニューを検討しました。アンケートはA3用紙1つ折りでおさまるぐらいの情報量で「買い物や送迎に1回でいくら払えるか？」など、サービスの提供を見据えた具体的な内容にして、ポスティングで全戸配布したそうです。

結果、670件配布して440件の回答を頂きました。40代以上の世代の返信が多く有効回答の96%を占めています。高齢化率の高い地域で住民のニーズをアンケートで調査することは非常に有効なことが示されるデータです。このアンケート調査により、住民のニーズや利用可能な金額設定が明らかになり、現在のサービス提供につながっています。

美山は地域の活動が活発で、イベントもよく開催され、町会に親しみを持っている住民が多い地域です。平成28年の社会福祉法人公益事業義務化をきっかけに、町会が音頭をとって7つの社会福祉法人と連携して立ち上げた事業です。「車を出す」「お弁当箱を提供する」など社会福祉法人の協力の仕方は様々。住民のニーズをしっかりと把握して、提供するサービスが明確になったからこそ、社会福祉法人への協力の要望も明確になったのかもしれないね。

ネットワークふぁいん美山

他の団体ではこんな活動も！！

- 「片倉台福祉ネットワーク」では、高齢者あんしん相談センター、社会福祉法人、民生委員などと連携し定期的な情報交換の場を設けることで地域ニーズを収集しています。
- 「いきいき支援クラブ」では、防災・認知症など助け合い活動での気づきを勉強して知識を深めています。
- 「北野台助け合いほっとライン」では、団体立ち上げの準備として、地域ニーズの把握や住民一人ひとりにできることを深めていくため、地域住民とのワークショップを行いました。

魅力的な活動をつくるには？

▶ みんなが楽しむことを最優先に！ ●●●●●●●●●●●●●●●●

「まずはみんなが元気で、楽しんじゃうという気持ちが強い」ということを心掛けて
いるのは、「絹一ふれあいネットワーク」です。結果として、多様性に富んだ発想でユ
ニークな活動を展開しています。

絹が丘の地域資源を有効活用するための活動の一環として、歴史探訪 MAP を作成し
ています。きっかけは、コロナ禍の影響で助け合いの活動が減ったことから。助け合い
の活動とは一見関係がないようにみえますが、地図作りを通じた新たなつながりを生み
出すことに大きく役立っています。

60年の歴史がある町会でも古い歴史を意外と知らないそうです。橋や古道があった
場所など歴史を示す資料がないので、古くの八王子をご存知の90代の方から、昔の話
をヒアリングしながら街の歴史を再発見する地図を作成しています。産業遺跡の道、花
の道、石仏群の道など、MAP作りを通して今まで気付かなかった地域の魅力を再発見
できているそうです。

有志のメンバーも楽しんで歴史探訪 MAP の作成に取り組んでいます。経験のない作
業も試行錯誤しながら進めて、全戸配布も視野に入れてマップ作りに励んでいます。自
分たちで創意工夫をしながら活動を楽しむことが、魅力的なメニューの開発につながる
のかもしれません。

絹一ふれあいネットワーク

他の団体ではこんな活動も！！

- 「たまり場『諏訪荘』」では、包丁研ぎや紙芝居、不用品バザーなど住民にとって便利で楽しいイベントをとおして交流を深めています。
- 「ふれあいタッキー」では、依頼があれば折り紙、ペーパークラフトなどのミニ講座を開催しています。
- 「ハッピーステーションきよびー」では、やったことのない依頼でもメンバー同士で研究して専門性を高めながらやれることを増やしています。

魅力的な活動紹介！①

▶ 緊急医療カード、スマホ教室などアイデアの宝庫 ●●●●●

月一回の役員会議で様々な活動を考案しています。「失敗は成功のもと」で色々チャレンジしています。

【緊急医療カード】

住民にアンケートを実施した結果、「医療/見守り」の要望が多かったので、見守りができる体制を作りましたが、遠慮などにより実際に定期的な見守りを依頼する人は少なかったそうです。

そのため考えたのが緊急医療キット。住所や緊急連絡先、医療情報（普段使用している薬や持病など）を記入できるようにしています。保管先は冷蔵庫の中に入れておき、玄関先や冷蔵庫に貼れる「緊急医療キットがあります」というシールも作成しました。八王子消防署にも医療キットの存在を連絡して、連携を取っています。

医療情報は変わるものなので、定期的に高齢者の家を訪問して変更などの確認をしているようで、それが見守りの代わりとなっています。最初は回覧板で希望者を募集しましたが、その後は口コミで広まっています。

「緊急時に気が動転してしまい自分の住所すらいえない状況でしたが、これがあって消防隊員に渡すだけで良かったので助かった」ということもあったそうです。この他、外出時にも対応できるカードやエンディングノートも作成しています。



【スマホ講習】

メンバーに大学の先生（福祉系）がいて、福祉学科の学生を講師に誘ってくれて実施しました。

デジタルは学生にとっては誰もができる内容である一方、高齢者は知らない内容が多いため、お互いに気軽に楽しく、それでいて喜ばれる内容で実施することができました。



めじろ台安心ねっと

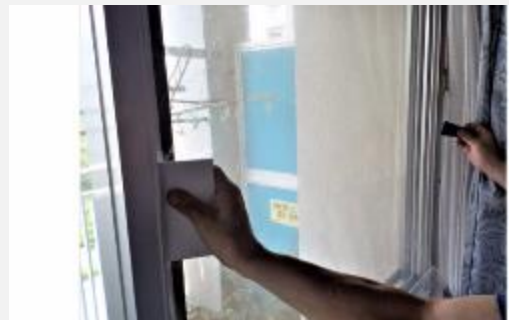
魅力的な活動紹介！②

▶防災委員会で継続的な活動

看板メニューは「飛散防止フィルム貼り」●●●●●

防災活動が盛んな「いきいき支援クラブ」。ずっと住み続けるためには何が必要か、アンケートを取ったところ「防災に関する不安」が多いことがわかり、防災委員会を7人で立ち上げたそうです。理事が毎年変わる団地の管理組合とは別に、継続的に続けながら、防災関係のメニューを増やしていきました。

その中でも、ユニークな活動が『飛散防止フィルム貼り』。いまではすっかり看板メニューになっています。団地では雨戸がなく高層の住居も多いことから、要望が多くあったとのこと。支援スタッフの皆さんも、数多く手掛けながら腕を磨いでこられました。



一軒で約4～5枚。購入と作業は団体側で行い、依頼者は実費を支払う仕組みです。

その他防災に関しては、家具の転倒防止、備蓄品、日常的な点検、防災訓練など積極的に行い、災害時は全戸安否確認できる体制を作っているところです。また「防災だより」を高齢者世帯に毎月配布して、防災意識を高める取り組みを行っています。

防災意識の浸透には、継続的な取り組みが重要。管理組合の防災担当だけに任せるのではなく、防災委員会を立ち上げ継続的に活動することで、防災意識が高まった、とおっしゃっていました。防災に対しての意気込みが伝わりました！！

いきいき支援クラブ

他の団体ではこんな活動も！！

- 「たまり場『諏訪荘』」では、通いの場で困りごと相談を受け付け、支援につなげています。また、この通いの場では、ケアマネジャーとの交流も行われるなど、専門職とも連携しています。
- 「TID お助け隊」では、通いの場の開催後には、スタッフのみで反省会を実施し、活動の改善点の検討や、スタッフ同士の意識の共有、地域課題の把握など、様々なことを話し合う機会としています。

事務、会計、IT 活用など

活動者同士の情報共有が大変！

▶ LINE 活用で活動の“見える化”を意識 ●●●●●●●●●●●●●●●

市内広域で活動をしている「ふれあいタッキー」では、スマートフォンでやりとりが簡単にできる「LINE」というサービスを使って情報共有を心がけています。（メンバーのうち2/3が利用。そのほかの方は携帯電話のショートメッセージを活用）

特に最近は見える化を意識しているようで、作業前と作業後にスマートフォンで写真を撮り、「今日はこんな作業をしました」とLINEで報告をしあっているとのこと。

見える化の良いところは、言葉よりも伝わりやすいこと。中でも、メンバー同士が多様な活動を見て知ること、身近に困っている人がいた時にできることをお伝えできたり、依頼者に説明する際に実績として見せることもあるそうです。

活動後の報告では「お疲れさま！」「きれいになったね！」などのメンバー同士の労りもあり、活発なやりとりが交わされているそうです。



ふれあいタッキー

他の団体ではこんな活動も！！

- 「NPO 法人小津倶楽部」では、Google カレンダーでスケジュールを共有しているほか、Facebook を活用してメンバー間の情報交換をしています。

活動状況を上手に伝えるには？

▶ データを上手に集計・加工すること ●●●●●●●●●●

集計データをグラフにして活動状況を分析されているのは「絹一ふれあいネットワーク」です。活動報告資料の作成担当の吉田さんは、エクセルグラフを上手に使いこなしています。

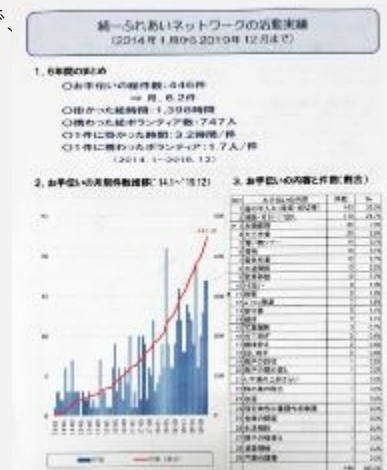
件数と人数は棒グラフと折れ線グラフを合わせて一表に、依頼件数は円グラフで、と、わかりやすく見やすいようにグラフの種類を分けてエクセル表を作成しています。

2～3日に一度の実行委員会を開催する際に、グラフを見ながら活動状況について話し合います。活動報告資料は過去3年間の数値が比較できるようになっていて、今年は去年より2～3割少ないなど、状況を報告しています。

この報告の内容は、2ヶ月に一度のボランティア通信で、40人のボランティアスタッフにも共有しています。

【グラフの指標】※ 各3年を比較可能に！

- ・ 活動件数
 - ・ ボランティアの人数
 - ・ 仕事の種類内容
- (計画どおりに進捗したか実績確認しています)



絹一ふれあいネットワーク

他の団体ではこんな活動も！！

- 「NPO 法人長寿社会を考える会」では、初回の利用者説明、使用する様式の整備を行い、組織的に活動を続けられる体制を整えています。
- 「めじろ台安心ねっと」では、費目別に内訳を作り、領収書コピーに番号をふって突合しやすくするなど会計報告資料に独自の工夫をしています。
- 「ホームスタウンおたすけ隊」では、やること、役割、期限、進捗など作業の状況を表にまとめて、計画的に活動をしています。

会計管理ってどうしたら良い？

▶会計資料を丁寧につまみはっています ●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●

会計資料を決算書内訳表の項目の番号と、レシートに附番をふって番号を合わせることで、わかりやすく管理しています。

メンバーへの支払いについては、活動費や買い物代行などで使用したガソリン代も支払っています。

※この他にも見積書や納品書なども作成をしています。エクセルデータが欲しい場合は、「めじろ台安心ねっと」までお問い合わせください。

八王子市住民主体による訪問型サービス事業
収支決算書内訳(物品購入費)

月	日	内 容	数 量	単 位	単 価	金 額	領収証番号
5	12	訪問サービス事業専用携読器55機	1	台		50,544	34
6	16	A4ファイル(3枚/組)	1	組		108	35
7	9	スーパーファイン用紙(A4)	1	冊		1,843	36
8	5	キャンパス正アプンターインク 5色セット	1	個		6,156	37
9	11	電解シール、電力式ガラスリマー	1	式		13,348	38
14		ゴミ袋 45L用	1	袋		332	39
20		レジ袋 45L用	1			537	40
11	4	カラーコピー用紙 A4 S判/組	1	組		1,274	41
			2	袋	375	750	42
			1	式		24,164	43
		ペン、ペン先、50%、フック	1	式		7,271	44
		BC	2	巻	1,350	2,700	45
		2ペーパー幅12.18mm各1個 Eセット	1	式		9,471	46
		ビニールシート(1.50×1.80)	1	式		1,397	47
		F12組入り1束	1	式		912	48
		E紙バ3カ、チャージャー	1	式		18,155	49



めじろ台安心ねっと

他の団体ではこんな活動も！！

- 「いきいきらいふの会」では、ボランティアスタッフへの謝礼や、活動の実績を独自の様式を活用し、わかりやすく管理しています。
- 「ティータイム『頼もう会』」では、会計報告資料について、品目別に内訳書を作成し、領収書のコピーに番号をフルことで内訳書と簡単に突合できる工夫をしています。

八王子で共に活動している仲間たち（団体一覧）

▶意外と近くにたくさんいるのですね！お互い困った時にはお気軽につながりませんか。

団体名	掃除	洗濯・調理	外出付添	見守り	軽作業等	居場所	学習会	趣味教室	体力維持・体操	主なお仕事・団体の特徴・得意なこと・創意工夫の活動等	連絡先	住所
いきいきらいふの会	○	○	○	○	○	-	-	-	-	<ul style="list-style-type: none"> ・「みんなで歩こう会」「健康吹き矢大会」「ゆうゆうファーム農作活動」 ・数多くの依頼を適切にコーディネート ・詳細な活動実績の集計 ・通いの場を通じたスタッフ協力への誘い 	042-669-5101	元八王子町
NPO 法人 めじろむつみクラブ (MMC)	○	-	○	○	○	○	○	○	-	<ul style="list-style-type: none"> ・大工仕事、インターホンの取り付けなどスタッフの専門性が高い ・剪定作業が得意 	080-1038-6875	めじろ台
NPO 法人 長寿社会を考える会	○	○	○	○	○	-	○	-	○	<ul style="list-style-type: none"> ・家事支援（特に室内清掃）が得意 ・介護の資格持っているスタッフも所属 ・ルール作りや初回の利用者への説明、使用様式を整備 	042-665-2334	山田町
片倉台福祉ネットワーク	○	○	○	○	○	-	-	-	-	<ul style="list-style-type: none"> ・ひとやすみできるベンチの設置 ・コーディネーターを受付けて、ボランティアをアサインする段取り（受け付け表など）、ノウハウ充実 ・地域に関する様々な関係機関との関係構築 ・お散歩マップ・便利マップづくり 	042-635-7244	片倉町
絹一ふれあいネットワーク	○	○	○	○	○	○	○	○	-	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症、歯の磨き方など講座 ・地域マップづくり（再発見マップ） ・縫製関係の仕事していたので縫物なら何でも OK ・片付け大得意の人がいる ・「災害時に役立つ料理教室」（休止中） ・グラフを活用した活動実績の集計 	042-636-5263	絹ヶ丘

団体名	掃除	洗濯・調理	外出付添	見守り	軽作業等	居場所	学習会	趣味教室	体力維持・体操	主なお仕事・団体の特徴・得意なこと・創意工夫の活動等	連絡先	住所
ハッピーステーション きよぴー	○	-	○	-	○	-	-	-	-	・スタッフ同士でスキルアップのための「網戸張り替え」「自転車パンク修理」などの勉強会開催 ・団体保有の道具貸出	042-697-4166	清川町
どんぐりの会担い手サポ ートセンター	○	-	○	-	○	-	-	-	-	・活動アイデアが豊富 ・地域活動に関する情報収集	042-657-3030	絹ヶ丘
きたご助け合い活動(互助 ネット)	○	-	○	○	○	○	-	-	-	・自治会館に本棚を置き、本の貸出を通じた交流 ・男性の参加が多い ・利用の手引きの配付 ・スタッフのスキル一覧表の作成	042-637-7507	北野台
めじろ台安心ねっと	○	-	○	○	○	-	-	-	-	・買い物代行多い ・学生によるスマホ教室 ・会計報告資料の工夫 ・経験や人脈を活かした活動充実	070-4291-4212	めじろ 台
ティータイム「頼もう会」	○	○	○	○	○	○	-	-	-	・見守り、傾聴が多い ・移動販売を通じた住民の交流 ・会計報告資料の工夫 ・多くの協力者による剪定作業	0120-258-990	西寺方 町
川口福寿草の会	○	○	○	○	○	○	○	○	○	・レンタカーを使ってお花見や買い物 ・ひと休みや井戸端会議ができるちょこっとベンチの製作 ・直接的な声掛けによる協力者の誘い	042-654-2577	川口町
いきいき支援クラブ	-	-	○	○	○	-	○	-	-	・PC教室、認知症と認知症者への対応について講座、口腔衛生講座、落語による「古い支度」講座を開催 ・手作り新聞とショートメッセージの活用 ・防災の視点での助け合い	090-4937-0143	下袖木
NPO 法人 小津倶楽部	○	-	○	○	○	-	-	-	-	・グーグルカレンダーでスケジュール同期（みんなのスケジュールの共有化） ・SNSの活用（FB） ・多世代が集うコミュニティづくり	090-4387-5435	小津町

団体名	掃除	洗濯・調理	外出付添	見守り	軽作業等	居場所	学習会	趣味教室	体力維持・体操	主なお仕事・団体の特徴・得意なこと・創意工夫の活動等	連絡先	住所
川口ブラボークラブ	○	-	○	○	○	○	-	-	-	・病院の送迎や買い物支援が多い ・リピート支援による見守り	070-2800-5639	川口町
「つくしの会」	○	-	-	-	○	-	-	○	-	・多種類のシニアサロンでコミュニティづくりを行う ・畑作業で収穫した野菜などを高齢者へ	090-3875-0804	西浅川町
フキノトウ	○	○	○	○	○	-	-	-	-	・花壇づくりの活動、ペンキ塗り ・剪定作業の専門性が高い	080-2375-0001	下恩方町
バラエティクラブ八王子	○	○	○	○	○	-	-	-	-	・移動販売等、八王子産の野菜販売など検討中 ・毎週木曜に多世代コミュニティカフェを開催 ・こどもの居場所、預かりは毎日随時。無料塾週一回子ども食堂など、子供を巻き込んだ活動も豊富	042-682-5510	南大沢
高尾台自治会高齢者支援連絡協議会	○	-	○	○	○	○	○	○	-	・身近な地域で各種講座（介護予防講座等）を開催 ・あいさつから始まるつながり	050-3155-1746	元八王子町
ハモニカ	○	○	○	○	○	-	-	-	-	・男の料理教室、歌の集まり、フラワーアレンジメント、手芸 ・カフェ「スーヴニールの森」での地域交流	042-683-0168	打越町
ネットワーク ふあいん美山	-	-	○	-	-	○	-	-	-	・配食、誰でも食堂、移動支援 ・近隣地域の7つの社会福祉法人と連携 ・団体立ち上げ時にアンケート調査実施	080-3366-0380	美山町
おだのみや会	○	-	○	○	○	-	-	-	-	・炊き出し訓練の実施 ・マスク配付を通じた見守り	080-6776-0040	西寺方町
みんなの居場所「暖炉」	-	-	○	○	○	○	-	-	-	・裁縫や料理が得意な方が多い ・ピザ窯あり、イベントなども開催 ・通院の付き添いを実施 ・チラシ入りポケットティッシュ配付 ・畑作業の知識	080-5460-8701	犬目町
TID お助け隊	○	○	○	○	○	○	-	-	-	・通いの場開催後の反省会実施 ・自治会活動との連携	090-4722-2160	石川町
ふれあいタッキー	○	-	○	○	○	-	-	-	-	・折り紙、ペーパークラフトなどのミニ講座 ・ITを活用したスタッフ同士の情報共有	080-4132-1971	加住町

団体名	掃除	洗濯・調理	外出付添	見守り	軽作業等	居場所	学習会	趣味教室	体力維持・体操	主なお仕事・団体の特徴・得意なこと・創意工夫の活動等	連絡先	住所
北野台助け合いほっとライン	○	-	○	○	○	-	-	-	-	・団体立ち上げの準備として地域ワークショップ開催 ・自治会活動との連携	090-5753-6573	北野台
館ヶ丘自治会		-	○	○	○	○	○	-	-	・自転車タクシーをはじめ、ゴミ出しや、軽作業などさまざまな活動。 ・団地内の関係機関との連携 ・継続的な広報誌配布	042-664-8895	館町
たまり場「諏訪荘」	○	-	-	-	○	○	-	-	-	・LINEの使い方講習会 ・包丁研ぎや紙芝居などのイベント開催 ・ケアマネジャーとの交流・連携	042-651-8976	上巻分方町
ホームスタウンおたすけ隊	○	-	○	○	○	-	-	-	-	・利用の手引きの配付 ・グループメールを活用したマッチング ・ガントチャートを使った計画的活動	050-5468-5661	元八王子町
長房おたすけチーム	○	-	○	-	○	-	-	-	-	・団体立ち上げの準備で地域へのアンケート調査を実施	070-4550-7723	長房町
おたすけあいたい	○	-	○	○	○	-	-	-	-	・団体立ち上げまでに検討期間を長く設定し、丁寧に準備を実施	090-8801-7551	高倉町
団地応援隊(たてキッチン“さくら”)	-	-	-	○	-	○	-	-	-	・配食等を通じた見守り ・「さくら保健室」での地域交流	042-673-7123	館町
みつい台ふれあいの会	○	-	○	○	○	○	-	-	○	・軽作業や外出付き添いなど、地域の幅広いニーズに基づいた活動 ・通いの場での健康体操の実施	042-691-3061	みつい台



この冊子は、
東京ホームタウンプロジェクト の協力により制作されました。

～安心して暮らせる、豊かな社会を～