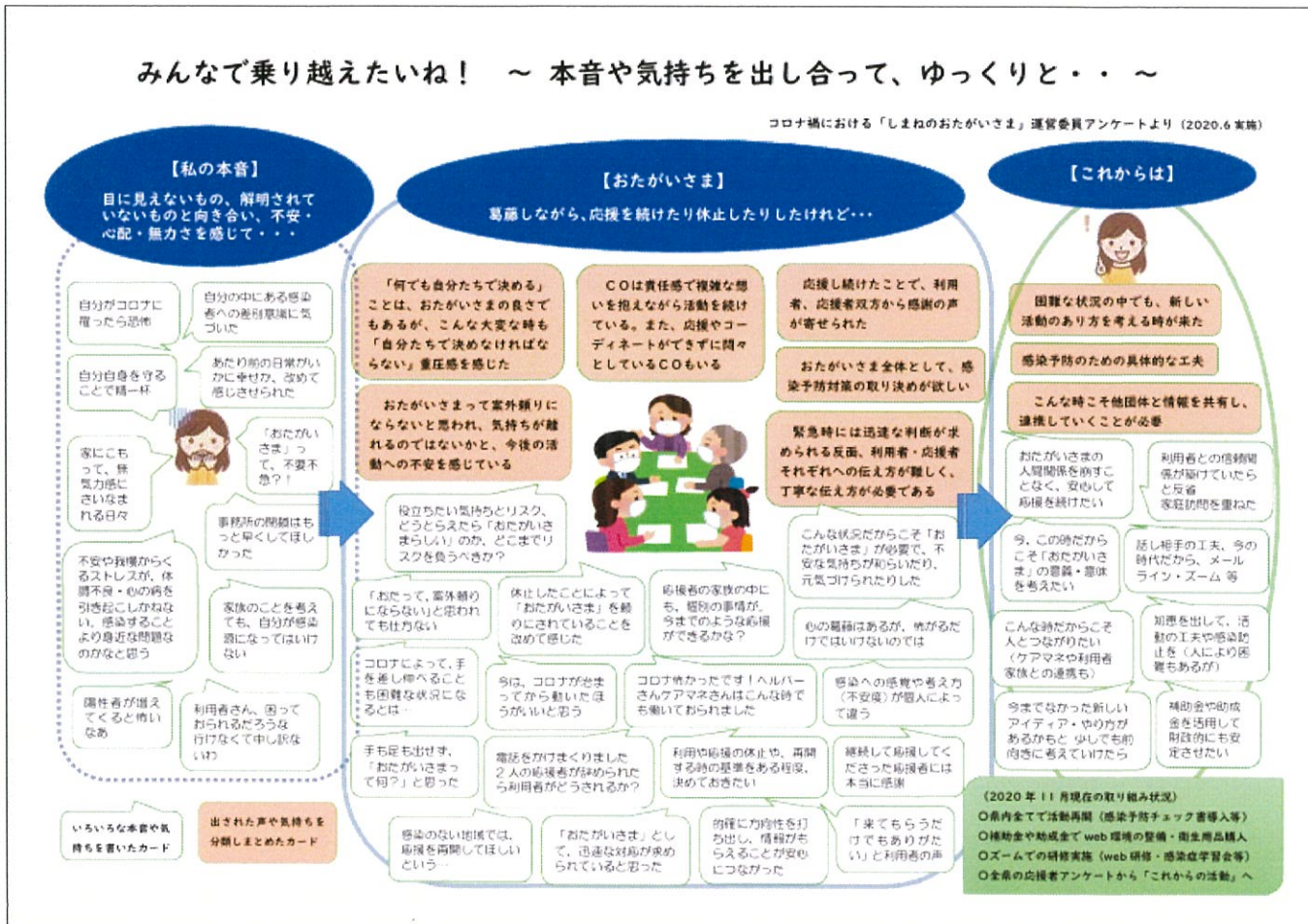


県内の有償たすけあいシステム「おたがいさま」支援

みんなで乗り越えたいね！ ～ 本音や気持ちを出し合って、ゆっくりと・・・ ～

コロナ禍における「しまねのおたがいさま」運営委員アンケートより (2020.6実施)



しまねのおたがいさま



スキマ時間にお手伝い ちょいボラさん募集中

「ちょいボラ de ちょいおカネ」

これまでにした ちょいボラ紹介

野球交換 コインランドリーで洗濯 梅の塩漬け
 お花の水やり 診察中の子守り 熱帯魚の世話
 子どものお弁当作り 買い物 庭の夏ミカンを取る
 ゴミ出し 入学・卒業の着付け 囲碁のお相手
 プリマアプリの使い方を教えてあげる ユニット家具の組み立て
 小学生の宿題の見守り 部屋の掃除機掛け 盆前の墓掃除
 空き家の戸返し カメの餌やり 番組の録画
 葬式の留守番 結婚式の子守り 折鶴と折る
 孫に会えるオンライン操作 ウサギの餌やり
 高齢のお母さまと一緒に昼食を食べる 引っ越しの手伝い
 小学生とキャッチボール カラオケと一緒に 卓イス画家さんに同行
 つわりの時の食事作り 保育所まで一緒に歩いて行く
 家で眠っているピアノを弾いてあげる 一人で不安な受診の付き添い
 妻さんの車の着脱し 子どもと一緒に留守番 迷い犬探し
 両替の手伝い 洋服の買い物に付き合う 結婚式のビデオ撮影
 アイボンの糊いまの糊りごとを解決 2階の家具を1階に移動
 デイサービスのお迎えまでの見守り 双子ちゃん育児のお手伝い
 網戸の張替え スポンとスカートの裾上げ 音楽イベントの手伝い
 落語会の受付 話し相手 一緒にスーパーで買い物 着付け練習のモデル

ちょいボラで助かる人がいます あなたのできることがちょいボラになります

有償たすけあいシステムおたがいさま

発行：地域つながりセンター 〒690-0017 松江市西瀬田3-5-16 TEL: (0852) 67-3088  ウラも見なくちゃね➡

スキマ時間にお手伝い

ちよいボラさん募集中

「ちよいボラ de ちよいおカネ」

これまでにした ちよいボラ紹介

電球交換 コインランドリーで洗濯 梅の塩漬け
お花の水やり 診察中の子守り 熱帯魚の世話
子どものお弁当作り 買い物 庭の夏ミカンを取る
ゴミ出し 入学・卒業の着付け 囲碁のお相手
フリマアプリの使い方を教えてあげる ユニット家具の組み立て
小学生の宿題の見守り 部屋の掃除機掛け 盆前の墓掃除
空き家の風通し カメの餌やり 番組の録画
葬式の留守番 結婚式の子守り 折鶴を折る
孫に会えるオンライン操作 ウサギの餌やり
高齢のお母さまと一緒に昼食を食べる 引っ越しの手伝い
小学生とキャッチボール カラオケと一緒に 車イス画家さんに同行
つわりの時の食事作り 保育所まで一緒に歩いて行く
家で眠っているピアノを弾いてあげる 一人で不安な受診の付き添い
蚕さんの桑の葉探し 子どもと一緒に留守番 迷い犬探し
断捨離の手伝い 洋服の買い物に付き合う 結婚式のビデオ撮り
アイボクんの飼い主の困りごとを解決 2階の家具を1階に移動
ディサービスのお迎えまでの見守り 双子ちゃんの育児のお手伝い
網戸の張替え ズボンとスカートの裾上げ 音楽イベントの手伝い
落語会の受付 話し相手 一緒にスーパーで買い物 着付け練習のモデル

ちよいボラで助かる人がいます

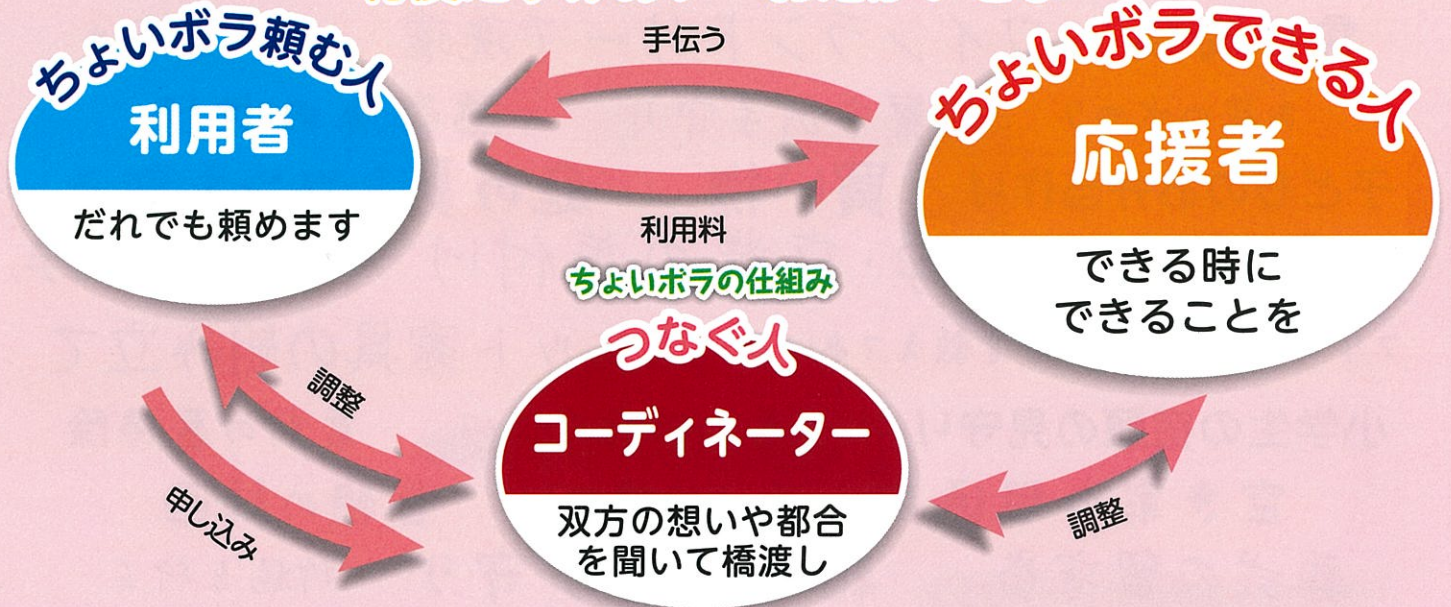
あなたのできる事がちよいボラになります

有償たすけあいシステムおたがいさま



「ありがとう」と「ありがとう」をつなぐ

有償たすけあい “おたがいさま”



ちよいボラさんの声

生活の張りになってます。

得意分野がなにも無いけど草取ってお掃除して喜ばれると、私も役に立っているんだなーとすごく嬉しいし心地いいんです。できることさせてもらいます。

草刈り応援をやってます。

仕上りを見ると自分でも満足するし、喜んでもらえるし、小遣いにもなるしね。思ったより早くできたり、時間がかかったりするけどね。



90代の男性に
すごく喜んでもらえました。

『孫とタブレットで会いたい』という希望を叶えるオンライン操作の手伝いをしました。利用者さんの満面の笑顔に私も大満足でした。

利用者さんの検査値が良くなったって。
ヨッシャー！私の味に慣らされたね。

チラシを見て登録したの。食事作りを頼まれると張り切ってしまうわ！私は腰を悪くしているから掃除の応援はようせんよ。

おたがいさま連絡先 ~受付時間【平日10時~16時】 *お問い合わせはお近くのおたがいさまへお気軽に

まつえ・やすぎ

☎(0852)52-6795
〒699-0111 松江市東出雲町意宇南3-1-1

いずも

☎(0853)23-0288
〒693-0058 出雲市矢野町487-1

雲南

☎(0854)45-0119
〒690-2404 雲南市三刀屋町三刀屋1249

大田

☎(0854)84-7055
〒694-0064 大田市大田町大田口1177-1

浜田

☎(0855)25-0820
〒697-0006 浜田市下府町327-135

益田

☎(0856)32-3210
〒698-0041 益田市高津6丁目15-49

島根県農業協同組合・松江保健生活協同組合・生活協同組合しまね も この活動を応援しています。



届けます!

“おたがいさま”のある暮らし



～安心・元気・楽しい・しまね～

2002年、有償たすけあいシステム“おたがいさま”を発足して以来、私たちは『だれもが孤立せず安心して暮らせ、住んでいて楽しくなる地域づくりをめざし、おたがいさまの気持ちとしくみで人と人のつながりをより豊かに広げる』活動を続けてきました。

その中で、人はだれでも困った時に「私で良ければ手伝うよ!」とってくれる人との出会いで安心したり、元気になることを数えきれないほど実感してきました。そこで、私たちは、この“おたがいさま”を県内外のより多くの方々を知っていただきたいと考えました。

この活動が、私たちの住む、過疎・少子化の島根県において「安心・元気・楽しい・しまねの暮らし」の実現に向けて、その一助になることを心から願っています。

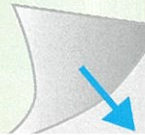
“おた”って
にやに?!
次をみてにや



島根県観光キャラクター
「しまねっこ」



*このリーフレットは赤い羽根共同募金の助成を受け作成しました。 (2018年10月)



“おた”って、有償たすけあいシステム“おたがいさま”のこと!

“おたがいさま”のある暮らし

① いつ生まれても大丈夫だよ!



県外出身の若いお母さん。二人目の出産が近づきました。夫が仕事でいない夜もあり不安そうです。複数の応援者さんと共に、みんなで“誕生”を楽しみに待ちました。

利用者：ひとりの時にお産が始まったら、病院まで付き添ってもらえることが分かり、ほっとしました。

応援者：実際にはご主人がおられる日でも応援はなかったのですが、無事に生まれよかったですね!

おた：いざとなったら駆けつけてくれる人がいる“安心感”は大きいですね。

④ あきらめていた同窓会



目の不自由なタマエさん、同級生に誘われて応援者と一緒に同窓会に行くことができました。

利用者：あきらめていたのに、同級生のみんなに会えたんですよ。うれしかったわ。

応援者：タマエさん、本当に楽しそうでした。それに、同級生の皆さんが大変喜んでおられましたよ。

おた：応援者は、事前に介助の勉強もされたと聞きました。だから安心して応援できたんですよ。

② 息子の応援デビュー!



高校生ヒロシ君の初めての応援は、高齢者宅の清掃でした。ヒロシ君のお母さんが「社会勉強に」と登録を進めてくれました。

利用者：若い人に来てもらって、本当に助かりました!元気をもらいましたわ。

応援者：僕にはやりやあい仕事でも、高齢の方には大変なんだなあ...

おた：お母さんが「息子も、自分の世界が広がり、社会や地域に目を向けるようになった」と、喜んでおられました。

⑤ 一緒に作って食べましょう!



離れて住む娘さんの依頼です。退院後ひとり暮らしの女性(80歳代)の食事づくりの応援を始めました。しかし、あまり食べておられないことに気づき、その後は一緒に作って食べる応援になりました。

利用者：ひとりで食べていた母も、おしゃべりしながらの食事で、少しずつ元気になってきました。

応援者：親にはしてあげられなかったけれど、お役に立ててうれしいですね。

おた：一緒に食べる応援って“おたがいさま”ならどほです!

③ 喜の笑顔が見たくて!!



入院中の妻の笑顔が見たいと、普段から応援している“おたがいさま”に夫から依頼がありました。

利用者：「女性はメイクがあると、元気になる!」と聞きました。私にはできないのでお願いします。

応援者：お二人の笑顔が見られて幸せな気持ちになったわ!楽しい応援でした。

おた：家族の想いに寄り添った応援ができ皆うれしくなりました。

⑥ 実家が気になるなあ...



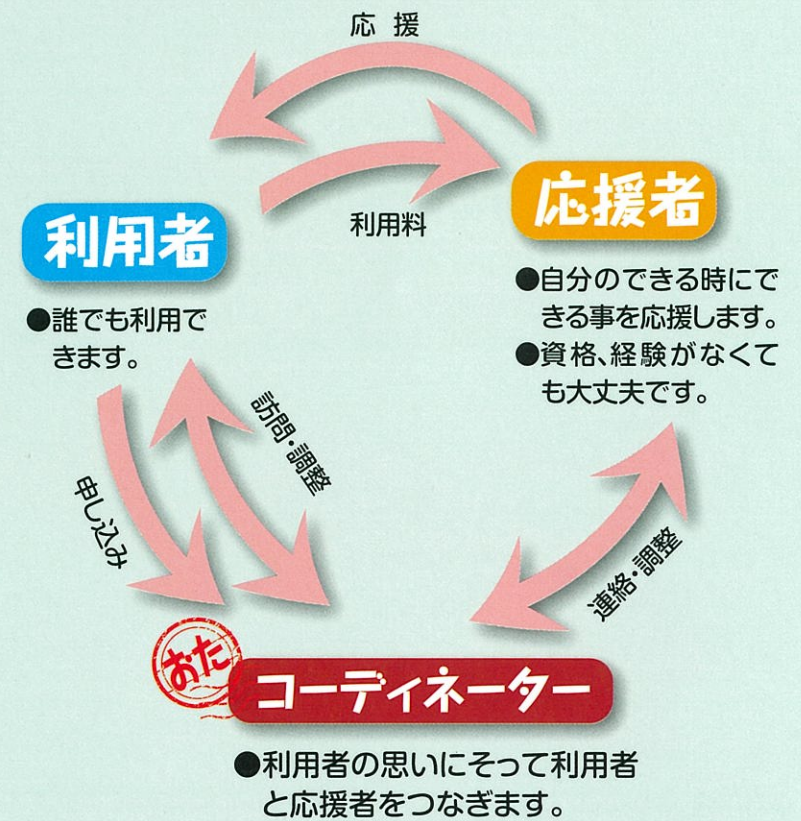
空き家の掃除や風通し、ひとりで行けなくなった墓参りや墓掃除の依頼が増えています。

利用者：なかなかお墓参りに行けないし、ご先祖様に申し訳ないわ。

応援者：家が近いので、私、行きますよ!

おた：「島根に“おたがいさま”があってよかったわ。」と喜ばれました。

つながるしくみ



*“おたがいさま”は有償のたすけあいシステムです。
*利用料等については、各“おたがいさま”にお問い合わせください。(年会費等は必要ありません)

めざしていること

- 1、困ったな、こうなったらいいなと思う人(利用者)と、誰かの役に立ちたいという人(応援者)をつなぎ、その人らしく生きていくことを大切にします。
- 2、人と人が出会う事で感じる、温かさ、安心、元気、自分らしさ、仲間と創る楽しさを大切に、共に生き、より安心して住むことが出来る地域社会をめざします。