

巻頭集

おたがいさまの心でたすけあう みんなが安心して暮らせる地域づくり

「困ったときはおたがいさま」を合言葉に、困っている人とお手伝いが出る人をつなぎ、安心して暮らせる地域づくりをすすめる「くらしたすけあいの会」・「おたがいさま東部」・「おたがいさま東部」今回は利用している方と、お手伝いをしていの方へインタビューを行いました。

双子の育児を 応援しています

くらしたすけあいの会利用会員で、岐阜市に住むMさんのお宅にお伺いしました。Mさんは双子を妊娠・出産。妊娠中の経過があまりよくなかったため、出産まで入院し、帝王切開で出産してから約2週間後に退院されました。

Mさん「入院中はあまり食べる事ができず、運動も出来ず、安静にしていなければならぬ状態でした。退院した時は体力がほぼ無い状態でしたので、夫や家族と協力しながら子育てをしていました。しかし自分の身体がなかなか戻らず、トイレに行くのに精一杯。もう少し助けが欲しいと産後の保健師訪問で相談すると、くらしたすけあいの会を紹介していただき、利用しようと思えました。」

たすけあいの会に連絡し、コーディネーターの三尾谷さんが駆けつけ、すぐにその日から利用が始まりました。利用を始めた生後3ヶ月の時は週4日の家事援助(食事作りや洗濯など)、数ヶ月後には週3日となり、Mさんの体調も徐々に回復。1歳になった今は週2日の利用をされています。



2人の1歳の誕生日には各務さんが手作りのキルトマットを贈られました

Mさん「電話をした時は、いま助けて!という状態でした。数時間ですぐに三尾谷さんが駆けつけてくださり、『お手伝いできる人(活動会員)をすぐに探しますから、それまでは私が来ますね』と言ってくださり、スピーディーな対応にとても助かりました。活動会員さんとは毎週お会いできるので、他人だけと親戚のような感覚です。持病があり、塩分控えめの食事を摂らなければいけないので、食事は塩分控えめで作ってくださいとお願ひしています。(活動会員の)各務さんが作る食事、本当に美味しいんですよ。」

家族以外の人と話をしたり、子どもの成長と一緒に喜んだりすることは、あまり外出が出来ないMさんにとって良い刺激になるそう



コーディネーターの三尾谷さん(左)と活動会員の各務さん(右)

Mさんの言葉から、本当に心が助かっている気持ちが伝わってきました。

三尾谷さん「Mさんご家族は、お子さんのことを第一に考えて丁寧な育てていらつしやいます。幸せな子達だと思えますよ。今は大変な時期ですので、私たちは家事をお手伝いする事で子育ての協力ができればと思います。」

各務さん「私は毎週木曜日、2時間で料理を5品と、お子さんの離乳食を作ります。余った時間は洗濯物をたたんだり、掃除をしたりしています。双子の育児はホッとできる間がなく、本当に大変だと思えます。孫の世話にこんなに関わることは出来なかったため、今こうしてMさんのお子さんのミルクを作ったりオムツを替えたり、会うたびに成長していく姿が見られてとても嬉しいです。」

各務さんの たすけあい活動



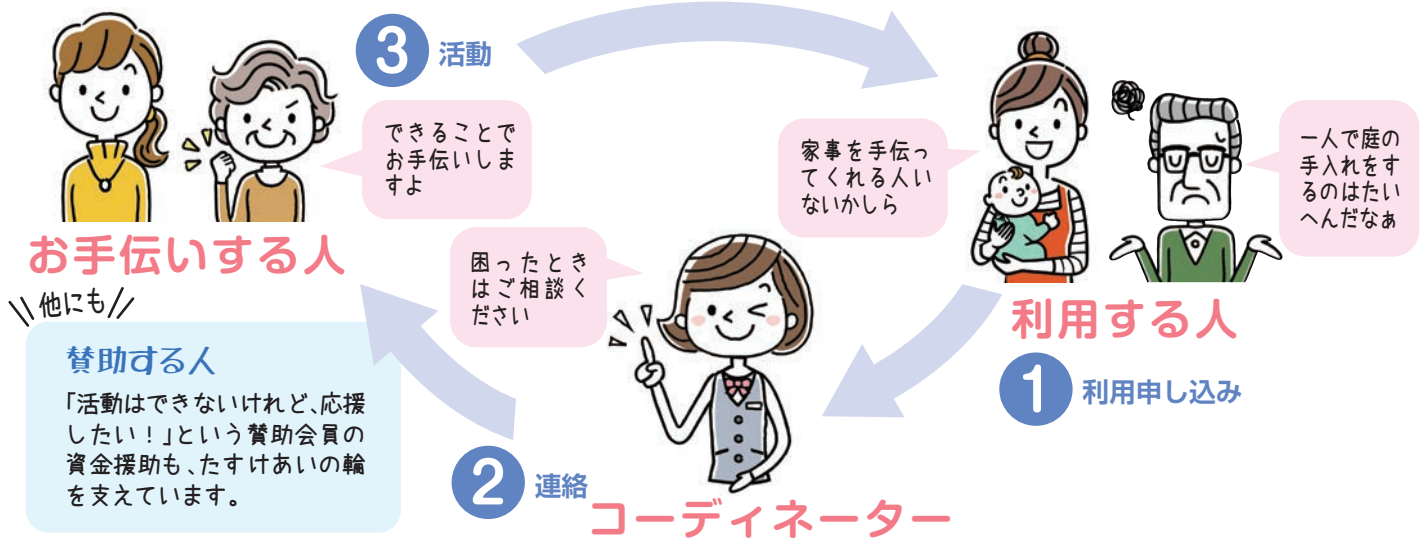
各務さんは活動会員になって2年目、くらしたすけあいの会を知ったきっかけは、コープぎふが開催する介護職員初任者研修でした。

各務さん「くらしたすけあいの会に関わっている人が、たまたま一緒に受けていたので話を聞いて、活動会員になってみようと思えました。料理の応援をする時は、家庭によって『これで出汁を取って欲しい』など要望が様々ですので、その家庭に合わせて作っています。『おいしかった!』と言ってもらえるのが嬉しいです。」



コープぎふはSDGsの実現に向けて取り組んでいます。

「たすけあい」「おたがいさま」は有償のたすけあい活動です



- 旅行で留守にしている時、庭木の水やりをして欲しい
 - 産前産後のお手伝いをして欲しい
 - 実家で一人で暮らす親のお手伝いをお願いしたい
 - 下の子を病院に連れていく時、上の子をみて欲しい
- など、ちょっとしたことでもお互いに支え合うことで、みんなが安心して暮らすことができます。

おたがいさま東部応援者 加納さんのたすけあい活動

4・5年ほど前、ステーションに商品を引き取りに行くと、商品案内の中から「応援者になりませんか?」のチラシを見つけました。当時は親がちょうど施設に入所し、少し自分の時間を持つことが出来ていたため、「資格は特に持っていないけど、私にもできることあるのかな?」と思い、応援者になることにしました。私が受ける依頼はお掃除が多

いですが、高齢者施設にお話しに行くだけの応援もあります。その方はとてもお話し好きの方で、行くときごく喜ばれます。小さなことでも喜んでいただけるのが嬉しいです。将来は私もおたがいさまにお世話になるんだろうなと思いつつ活動しています。

「おたがいさま東部」の活動紹介 応援している中で分からないこと、困ったことはみんなで考える

おたがいさま東部は設立して6年目になります。設立時に地域包括支援センターや市役所の窓口などを訪問し、おたがいさまのお知らせを行ったことにより、地域の方からの直接の依頼だけでなく、ケアマネージャーさんからも依頼の連絡をいただけるようになっていきました。応援者が活動する中で分から

ない事や困ったことがあれば、月に1回のコーディネーター会議の中でみんなで考えます。応援が難しい事も「できません」とすぐに断らず、出来る範囲の応援ができるように考えを出し合い、利用者に寄り添っています。現在応援者は260人。パート勤務などで働きながら応援者登録をしている人もいます。



利用したい方、応援活動をしたい方、お気軽にご相談ください。

おたがいさまひだ
TEL 0577-32-8986
受付: 10:00~16:00
(土・日曜日・祝日、年末年始休み)

利用料: 800円~/時 ※ 応援費: 600円~/時
対応エリア: 飛騨市・高山市

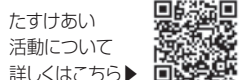
おたがいさま東部
TEL 080-5812-5208
受付: 10:00~16:00
(土・日曜日・祝日、年末年始休み)

利用料: 800円~/時 ※ 応援費: 600円~/時
対応エリア: 多治見市・土岐市・瑞浪市・恵那市・中津川市・可児市・美濃加茂市・加茂郡・御嵩町

くらしたすけあいの会
TEL 058-370-6876
受付: 10:00~16:00
(土・日曜日・祝日・お盆・年末年始休み)

利用料: 1,000~1,200円/時(年会費1,000円が必要です) ※ 活動費: 800~1,000円/時
対応エリア: おたがいさまひだ・東部のエリア以外の岐阜県内

西濃地域でも「おたがいさま」の設立準備が進んでいます



※ 応援費・活動費…お手伝いする人に支払われます