

お気軽にご相談ください

施設名・住所	電話番号	開館時間・休館日
いそご区民活動支援センター 磯子区磯子3-5-1 磯子区総合庁舎7階	754-2390	開館時間 月曜日～日曜日 午前10時～午後5時 休館日 祝祭日、年末年始
磯子区社会福祉協議会 磯子区磯子3-1-41 磯子センター5階	751-0739	開館時間 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 ※ボランティアセンターの 開館時間は、月曜日～土曜日 午前9時～午後5時 休館日 祝祭日・日曜日、年末年始
根岸地域ケアプラザ 横浜市磯子区馬場町1-42	751-4801	
滝頭地域ケアプラザ 横浜市磯子区滝頭2-30-1	750-5151	
磯子地域ケアプラザ 横浜市磯子区磯子3-1-22	758-0180	開館時間 月曜日～土曜日 午前9時～午後9時 日曜日、祝祭日 午前9時～午後5時 休館日 年末年始及び施設点検日等 ※詳細は各施設へお問い合わせください
屏風ヶ浦地域ケアプラザ 横浜市磯子区森4-1-17	750-5411	
新杉田地域ケアプラザ 横浜市磯子区新杉田町8-7	771-3332	
洋光台地域ケアプラザ 横浜市磯子区洋光台6-7-1	832-5191	
上笹下地域ケアプラザ 横浜市磯子区氷取沢町60-17	769-0240	

発行・作成

横浜市磯子区役所 (区政推進課、地域振興課、福祉保健課、高齢・障害支援課、いそご区民活動支援センター)

横浜市磯子区社会福祉協議会

磯子区内地域ケアプラザ (地域活動交流コーディネーター、生活支援コーディネーター)

(2019年3月発行)

地域での

活動を始めたい人向け

ガイドブック

「自分にできること」を探しているあなたへ



横浜市磯子区役所

横浜市磯子区社会福祉協議会

磯子区内地域ケアプラザ

あなたの想いで 人がつながり まちが輝く

「地域で活動する」というと、とても敷居の高いことに感じるかもしれません。しかし、特別な技術や知識はいりません。あなたの出来ることが誰かの生活にハリを与え、いきいきとした人が増え、まちが元気になります。活動を通じて、新しい人との出会いやつながりができ、いつもの地域が見えてくるでしょう。

“何か、活動を始めたい！” “自分には何ができるかな…”

そんな想いをカタチにするヒントとなるようにガイドブックを作成しました。

「自分のしたいこと」が「誰かのありがとう」に

趣味や特技、これまでの知識や経験をいかした、自分のしたい活動を始めてみませんか。その活動が「誰かのありがとう」につながります。頑張りすぎる必要はありません。自分のできることを探してみましょう。あなたの力を必要としている活動がきっとあります。



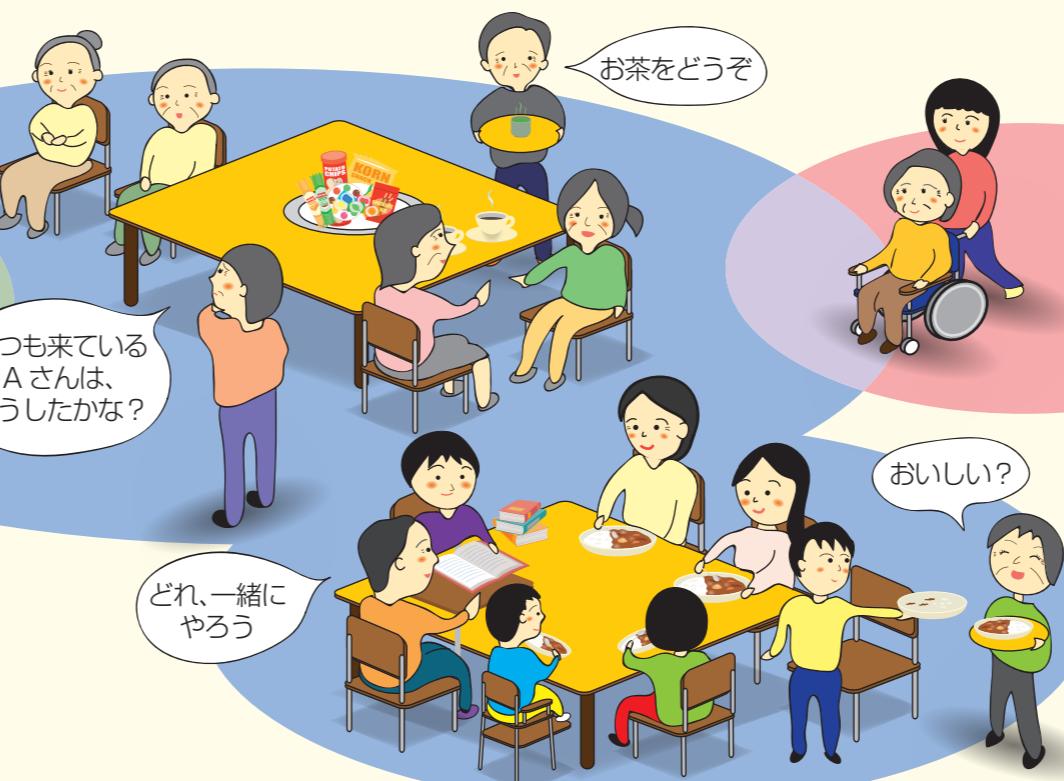
地域活動ってどんなもの？

地域活動には様々な種類がありますが、このガイドブックは、次の3パターンの活動の始め方を想定して作成しました。

趣味・特技をいかす



地域の居場所づくり



“ちょっとした困りごと”のお手伝い



住み慣れたまちで、いきいきと暮らし続けるためには、
「住民による地域の支えあい」が必要です。

目次 活動を始めるステップを5つのポイントで整理しました。ただし、この5つのポイントを順番に進める必要はありません。

ポイント1「自分にあった活動を見つけよう」	3	ポイント5「お金のことを考えよう」	7
ポイント2「仲間を探そう」	4	事例紹介	8
ポイント3「活動のルールを決めよう」	5	お悩みあるある！活動継続のヒント	9
ポイント4「いつ？どこで？」	6	相談先のご紹介	10

ポイント1 | 自分にあった活動を見つけよう

地域活動には様々な種類があります。趣味や特技をいかした活動や、誰もが気軽に集まって、おしゃべりしたり、体を動かしたりできる居場所づくり、あるいは高齢者などの見守りやご近所でのちょっとした困りごとのお手伝いなど、活動する場は様々あります。ぜひ自分にあった活動の場を見つけてください。

① 趣味・特技を活かす

例えば…

読書 朗読ボランティア、読み聞かせなど

手芸 手作り教室などの講師

音楽 デイサービスや、サロン（★1）などで披露

料理 子ども食堂、配食サービス、昼食会など

体操 サロンなどで講師

その他様々な活躍の場があります！

★1 サロンとは、地域の誰もが気軽に参加し楽しむ場です



② 地域の居場所づくり

例えば…

サロン（多世代交流、高齢者、子育て、障害者）

認知症カフェ

地域食堂、子ども食堂

レクリエーション、ワークショップ

など、地域には様々な居場所が求められています。



③ “ちょっとした困りごと”のお手伝い

例えば…

電球の交換

外出支援（付添いなど）

庭木の手入れ

買い物

ゴミ出し

見守り・安否確認

など、ちょっとしたお手伝いを必要としている方が地域には多くいらっしゃいます。



活動を始めようと思ったら… いそご区民活動支援センターや区社会福祉協議会、地域ケアプラザにお気軽にご相談ください。

ポイント2 | 仲間を探そう

一緒に活動できる仲間を探しましょう。顔なじみや友人などはもちろん、新しい仲間を探してみるのも良いでしょう。

新しく活動を始めるなら

活動の趣旨に賛同してくれる人を集めましょう。

- ・身近な人に声をかけてみよう
- ・いそご区民活動支援センターや区社会福祉協議会、地域ケアプラザなどで開催している講座などに参加したり、相談してみよう



自分にあった活動やグループの情報を集めましょう。こんなところから情報が得られます。

- ・地区センター
- ・コミュニティハウス
- ・自治会町内会
- ・民生委員・主任児童委員
- ・いそご区民活動支援センター
- ・区社会福祉協議会
- ・地域ケアプラザ など



仲間探しのツール

仲間探しには様々なツールがあります。それぞれの特徴を把握して上手に活用しましょう。

- ・講座に参加する
同じ目的の人出会いやすい
- ・SNSで発信する
時間・場所を問わない
興味のある人に見てももらえる
- ・チラシ／広報誌
不特定多数に発信できる



活動の見つけ方、仲間の探し方

好きなことを探してみよう

地域、まわりにアンテナを張り
情報を集めよう

興味のある活動に行ってみよう

周囲の人に話してみよう

ノートなどに簡単にまとめてみよう

ポイント3 | 活動のルールを決めよう

仲間と一緒に活動するにあたり、様々な意思統一や決まりを作る必要があります。同じ想いを持った仲間同士で、理念・目的、運営方法、会則を決め、定期的な振り返りなどを行うことでスムーズな活動につながります。

理念・目的を決めよう

活動するにあたって理念・目的が一番大切です。活動への想いを大事にしながら、皆で時間をかけて話し合って決めましょう。

運営方法を決めよう

活動を行うために団体の組織・構成員や意思決定の方法などを決めましょう。

会則を作ろう

会則は活動の趣旨を理解してもらうためにも継続するためにも必要です。また、助成金などの申請時にも必要となる場合があります。作成しておきましょう。

定期的な振り返り(会議など)

トラブルを避け、より良い活動をしていくためには、活動報告や記録を取ることをお勧めします。また活動上の悩みや困りごとを話し合い、課題やニーズを共有するための定期的な振り返りをする機会を持つことは、活動を継続的に運営することにつながります。話し合ったことは記録しておきましょう。



記録のポイント

- 日時・場所・出席者
- 話し合って決まったこと
(今後やること、役割分担など)
- 次回の日程

ポイント4 | いつ？どこで？

季節やイベントの多い時期などを考慮しながら、開催は定期か不定期か、平日か土日か、半期や年に1回の開催など時期や期間などを決めましょう。対象者によって参加しやすい時間帯を調整します。

会場は地域の会館や集会所などの利用が多いです。身近で歩いて行ける場所だと参加しやすく、最近では自宅の一部を開放しているところもあります。公園やお寺などの利用も考えられます。周囲の環境や必要な設備・備品なども確認しましょう。

いつ？ 時間・頻度

曜日や時間を固定すると覚えやすいので、参加しやすくなります。初めは無理なく1ヶ月に1回程度の開催で、慣れてきたら回数を増やすことを考えてみましょう。実施してみて、参加者・利用者の声を聞きながら時間や頻度を見直すことも良いでしょう。

どこで？ 屋内・屋外

人が集まる場所ならどこでも場になります。町内会館や集会所、空き家や自宅の開放、企業の会議室や商店街などの空きスペース、地区センターや地域アラザなどが居場所として活用されている場合があります。活動により、公園や学校やお寺など屋外も考えられます。

*場所の利用にあたっては、使用許可など事前の手続きが必要です。



確認のポイント

- 時間
- 頻度
- 場所
- 設備
- 備品
- 環境

設備・環境

施設利用料、物品の貸し出しや持ち込みの可否、駐車場の有無、飲食や調理の可否、音響・照明・空調、バリアフリーなどの確認をしましょう。参加者にあわせて椅子とテーブルの大きさや数、洋室・和室など部屋の種類、階段や坂などの環境や公共交通機関の確認をしましょう。

住み開きとは？

近年、住まいの一部を「カフェ」や「図書館」などとして、地域に開放する「住み開き」という活動が各地に広がっています。地域での孤立を防ぎ、多世代間の交流を促すなど、新たな社会参加の場として注目され、全国の自治体などで支援する動きも広がっています。家庭の事情にあわせて、ストレスのない範囲で活動できるのも魅力の一つです。

(→P.8 土ようランチ&カフェ)

ポイント5 | お金のことを考えよう

活動を始めるにあたって、どのような準備が必要なのか考えてみましょう。活動を長く続けていくためには、準備資金、運営資金など必要なお金を確保することがとても大切です。活動内容、運営方法により、有償・無償と様々な方法があります。活動を始める前に、仲間とどのように活動するか話し合ってみましょう。



利用料・参加費、会費などについて

利用料・参加費、会費などについて、活動運営に必要かどうか検討し、金額設定などの詳細を決めましょう。お金については受けとり方法なども決めておきましょう。

会計報告などについて

健全な運営は活動継続にもつながります。お金の収支が発生する場合は、金銭出納帳をつけ、収支報告書を作成しましょう。会計係を決めておきましょう。

★1 万が一のための保険 ... ボランティア保険があります。
詳細は区社会福祉協議会へご相談ください。

★2 助成金・補助金 ... 横浜市、区社会福祉協議会、民間など様々な助成金があります。
詳細はいそご区民活動支援センターや区社会福祉協議会へご相談ください。

何にお金がかかる？

- 施設使用料 / 家賃
- 切手代、電話代
- 文房具
- コピーダイ
- 活動備品
- 材料費
- 保険料
- 活動経費 など

どうやって集める？

- 会費
- 利用料・参加費
- バザーなどの収益金
- 寄付金
- 助成金・補助金(★2)
- 自治会町内会、
地区社会福祉協議会の支援

事例紹介

区内で行われている活動を3つの種類に分けてご紹介します

- ①活動名
- ②活動内容・頻度
- ③活動者の想い、大切にしていること、やりがい、活動のきっかけ

趣味・特技をいかす

①外郎会

②朗読の集い(月2回)
朗読ボランティア
(随時)

(第2月曜日・4火曜日)

③「朗読ボランティア養成講座」で出会った仲間が、声を出し、仲間をつくることで介護予防にもなる居場所を開催。朗読劇形式でどなたでも楽しめます。また色々な施設での出前朗読も楽しめます。



- ①フラ ヘレ マリエ
②フラダンス

月2回(健康目的)
月4回(舞台出演を目標)



③仲間の絆と笑顔を大切にフラダンスを楽しんでいます。イベントなどで観て下さっている皆様の、楽しんでいる様子と笑顔がやりがいにつながっています。

地域の居場所づくり

- ①土ようランチ&カフェ
②自宅の一部を開放した
カフェの運営
月1回(第4土曜日)



③空き家となった母が住んでいた家を活用できなかと考えたことがきっかけです。訪れた方が嬉しそうに帰っていく姿を見ると良かったと思います。

- ①洋光台ふれあい広場
えんがわ

②出前サロン年6回(偶数月)
大規模サロン年1回(5月)
認知症&予防カフェ年10回
(1月・8月は休み)



③サロンで集い、楽しくおしゃべり。認知症になつても安心して出かけられる場。そんな想いで始めました。共感、笑顔、楽しんで活動!を心掛けています。

“ちょっとした困りごと”的お手伝い

- ①個人のボランティア活動
②施設・団体の活動、個人の外出や通院付添い 等
③知人の勧めでボランティアを始めました。多世代と関わること、活動の場が広がることが醍醐味です。「自分も楽しむ」ことを大切に、無理のない範囲で活動しています。



他にも様々な活動があります。いそご区民活動支援センター、区社会福祉協議会、地域ケアプラザにお気軽にご相談ください。

