

「おたがいさま」の心で 助け合いの輪を広げよう

人口減少・高齢化が進む山口県では、安心して暮らし続けられる地域づくりに住民同士の支え合いは欠かせません。「くらしの困りごと」に誰か手を貸してほしいな「自分にできること」で、誰かのお役に立ちたいな」。そんな気持ちを
持った人と人をつなぐ「おたがいさま」の活動を通して、助け合いの大切さを改めて考えます。

「おたがいさま」 とは

手助けがほしい「利用者」と、誰かの役に立ちたいと思う「応援者」を「コーディネート」がつなぎ、おたがいに助け合う有償のたすけあいシステム。現在下関市、周南市、下松市で行っています。



助けられるだけでなく、時には助ける側にもなると「おたがいさまです」と言い合える関係を築いていくことを目的としています。

応援者募集中!

空いた時間に活動できて、専門性は問いません。コーディネーターが利用者の相談を受け付け、時間や内容に合わせて応援者につなぎます。初回は応援同行するなどサポートもあります。

おたがいさま周南 応援者 田中さんより

利用者として登録したときに、「私も何かできるのでは」と思い、応援者としても登録しました。利用する前に応援にも携わっていたら、いざ利用したときに気兼ねなく頼みやすいかなとも思っています(笑)

最初は、「忙しいから無理!」と思っていたのですが、1時間だけの応援だと思ったよりも予定に入れやすいです。



こんな応援やっています♪

お料理づくり(下関)

「お風呂はんを作ってもらって、一緒に食べながら楽しく話をしたい」というご希望があって、料理上手な応援者さんへつなぎました。

応援者 西原さん

「メニューは事前に食べたいものをお聞きし、生本さんが買い物して材料を用意してくれました。プロではないので普通の家庭料理ですが、味が合うようで『美味しい』と言ってもらえてやりがいがあります」

利用者 生本さん

「いつも美味しく作ってくれて感謝しています。心と身体が揃って初めて健康と言えるように、一人で食事しても気が晴れません。西原さんが来てくれて楽しい食事ができています。自分でも作る時があるので、料理の話などもします。これからもよろしくお願います!」



▲生本さん(左)と西原さん(右)。

お掃除応援(周南)

怪我で入院され退院後不自由なので、掃除や片付けなどを手伝ってほしいというご依頼。ケアマネージャーさんから相談を受け、コーディネーターがご家族の方や薬剤師さんも同席されている打ち合わせに参加し、週2回の応援に行くことになりました。

応援者 田中さん

「布団・カーペットを干したり、水回りのお掃除、掃除機がけなどをお手伝いしています。初めのころは当たり前障りのない会話でしたが、最近では利用者の佐田さんの方からおしゃべりしてくれることも。自宅の掃除は手を抜きがちですが、利用者さんの暮らしのためならと思うとやる気が出ます」

応援者 松田さん

「掃除応援ですが、体調をそれとなくチェックしてみたり、お話して違和感がなければ見守りにもつながるように応援に入っています。行政のサポートではカバーできない細やかなお手伝いができるのが、おたがいさまの良いところだと思います!」



利用したい方

利用料金 (応援者1人につき)

月～金曜 午前9時～午後5時

1時間 **800円**

上記以外の時間 (祝日を含む)

1時間 **900円**

※利用料金のうち200円は
おたがいさま活動の運営費となります。

お盆 年末年始 …………… **お休み**

交通費は実費でのお支払いになります。

応援したい方

応援料金

月～金曜 午前9時～午後5時

1時間 **600円**

上記以外の時間 (祝日を含む)

1時間 **700円**

お盆 年末年始 …………… **お休み**

コープやまぐちの組合員とその家族の方 (18才以上)
であれば資格・経験は問いません。男性の方も大歓迎です。

コーディネーター

利用者と応援者を
つなぎあいます



登録の際、コーディネーターと
相談しながら応援の内容や
曜日を決めます。

生協福祉活動保険に
加入していますので
安心して応援できます。

利用者
応援者
ともに

おたがいさま年会費 1,000円

※活動運営費として使わせていただきます。

入会されれば誰でも利用も応援もできます。(コープやまぐち組合員へご登録ください)
賛助会員も随時受け付けています。

お問い合わせ

下松市も対象!

おたがいさま 下関

TEL FAX 083-227-4464

受付曜日 月～金 (土・日・祝日・お盆・
年末年始はお休み) 受付時間 10:00～16:00

事業所所在地 〒751-0886 下関市大字石原168-12コープやまぐち下関センター内

メールアドレス otagaisama-y.shimo@beach.ocn.ne.jp



おたがいさま 周南

TEL FAX 0834-39-6166

受付曜日 月～金 (土・日・祝日・お盆・
年末年始はお休み) 受付時間 10:00～16:00

事業所所在地 〒746-0003 周南市道源町7-3コープやまぐち周南西センター内

メールアドレス otagaisama-shunan@beach.ocn.ne.jp

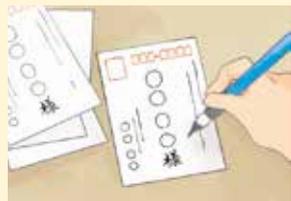


「皆さん良くして
くださいます。買
い物や散歩で外
には出られるので
すが、掃除が難し
いところとかを
頼んでいます。毎
日じゃないけど、助かっています」

「お墓にお花を…(下関)

足が不自由なご利用者さんから「山奥のお墓
を掃除してお花を供えてほしい」というご依頼。
行きたくても行けないご利用者さんに代わって

「忙しくてなかなか準備が
できなくて…」とお困りの方
から、年賀状の宛名書きの応
援依頼を受けました。一枚一
枚心を込めて書き、利用者さ
んに喜んでいただけました。



「年賀状の宛名書き(下関)

「マクドナルドのハンバーガーを食べてみた
い！でも注文の仕方が分か
らないから行けないの」とい
う高齢の利用者さんをお手
伝い。夢を叶える応援ができ
るのはおたがいさまならで
はだと思えます。



「**その他、こんな応援も♪**
初めてのマクドナルド体験(下関)

「皆さん良くして
くださいます。買
い物や散歩で外
には出られるので
すが、掃除が難し
いところとかを
頼んでいます。毎
日じゃないけど、助かっています」



▲利用者の佐田さん(中央)と、
応援者の松田さん(左)、田中さん(右)。

お掃除の応援を行うと大変喜ばれ、涙ながらに
お礼のお電話をいただきました。

「**お子さんのバス通学を見守り(周南)**

「ご夫婦共働きの方から、小学生のお子さんがバ
ス通学に慣れるまで付き添ってほしい」との願
い。「行政からのサポートでは条件が合わず、焦っ
ていたところだったので、ごく助かりました」と
利用者の小寺さん。

「**お掃除応援からコープの宅配も(周南)**

「母の部屋の掃除手伝いをお願いしたい」と、県
外にお住まいのご家族からのご依頼。掃除応援を
する中で、食事のことも気になるということもお
聞きし、コープの宅配などをご案内しました。

その他草刈りや木の剪定、病院の付き添い、
ペットのお散歩代行なども応援しています！

「**お互いに元気になる」応援を
サポートしています**

おたがいさま周南 コーディネーター 石田さん

利用者さんとのご縁が繋がり、最初の一步
を丁寧にサポートするのが私たちの大事な
役割です。人と人とのつながりを大切に
助け合い、お互いが元気になることを意
識しています。

応援者さんには、応援内容によっては不安
や緊張も多いと思うので、なるべくこちらか
ら声かけてお話を聞くよう心がけています。

「おたがいさま」に共感した方々が、力を寄
せてくださることが活動の原動力です。一人
でも多くの方に活動を知っていただき、参加
してもらえると嬉しいですよ。