

# ちょっとした支え合い講座

(正式名称：ちょっとした支え合いサポーター養成講座)

～基本講座①～

## ちょっとした支え合いサポーター養成講座 とは！？

超高齢社会において現在、地域でお互いに支え合う（助け合う）ことが必要とされています。その考えを正しく理解して他人にも伝えられる人、正しい知識やマナーを学び支え合いを日常生活のなかで実施できる人（ちょっとした支え合いサポーター）をひとりでも多く育成することを目的とした講座です。

平たく言うと、他人に対して必要な世話焼き、良い意味での おせっかい ができる人を増やしたいのです！

難しい話はいたしません！

### 【開催日時】

2025年4月25日（金） 10:00～11:15

### 【開催場所】

帯広市役所 10階 第5B会議室

（帯広市西5条南7丁目1番地）

### 【基本講座①の内容】

- ・なぜ今、地域で支え合い活動が必要なのか？
- ・支え合い活動を実施するうえでの基本
- ・自分ができる支え合い活動



### 【お願い】

参加を希望する方はお手数ですが **お電話・ショートメール** または **FAX** にてお知らせ下さい。

【申込み・お問合せ】 帯広市第1層生活支援コーディネート（帯広市西5条南30丁目19番地）

担当者：大江

電話番号：080-5596-1671 ※ショートメール受信可能

【申込みFAX送信先】 帯広市第1層生活支援コーディネート 行

FAX番号：0155-24-1105 ※この用紙自体が参加申込FAX送信票です

申込者氏名	電話番号

基本講座①を受講し、希望された方は  
ちょっとした支え合いサポーターになれます！

サポーターになって何をすればいいの？



### 《例1》

『支え合いを意識して日々の生活を送る（特に活動などには参加しない）』

- 日頃から地域を見守る目を持ち、目の前に困っている人がいれば、講座で得た知識を活かして手助けをする。



支え合いのカタチは人それぞれ！  
無理なく続けられることが大切！

### 《例3》

『支え合いを行う活動及び活動団体に参加する』

- 《選択②》の話し合いの場から生まれた活動及び活動団体に参加する。
- 『何かをするついでに地域を見守る ながら見守り活動団体』『地域住民向けの便りを作成し配ることで、つながるきっかけづくりをする活動団体』『自宅で健康的な生活を送れなくなってしまった方に対する直接的な支援活動』などが今まで創設されています。



### 《例2》

『各地区で行われている話し合いの場や学習会や、基本講座②に参加する』

- 住民の力で地域をより住みやすくするための話し合いの場に参加する。
- 話し合いの場の中には定期的に学習会を企画するところもあります。



### 《例4》

『有償の支え合い活動に参加する』

- ちょっとした支え合いサポーター登録者が『ツクイ帯広WOW』で支え合い活動を行うと、活動ポイントが付与され、それをQUOカード（最大で年間5千円分）に交換できる事業（ツクイ帯広WOWの社会貢献事業）が令和3年からスタート！

