社会とつながる 私がいきいきする

～ごみ出し・傾聴ボランティアで始める 新しいライフスタイル～

本市では、60歳以上の市民の皆さんが、ボランティア活動を通じて自身の健康維持や介護予防ができる**「いきいき活動ポイント事業」**を推進しています。「誰かの役に立つこと」は、同時に「自分自身の活力」にもつながります。日常生活の延長線上で無理なく始められる活動から、生き生きとした毎日を一歩踏み出してみませんか？

暮らしの中で無理なくできる、社会参加活動

◆ごみ出しボランティア

ひとり暮らしの高齢者などでゴミ出しが困難な人の朝のごみ出しをサポートします。毎朝のウォーキングや自宅のごみ出しのついでなど短時間のスキマ時間に行えます。

◆傾聴（お話し相手・見守り傾聴）ボランティア

高齢者宅を定期的に訪問し、世間話やおしゃべりをする活動です。「いろんな話を聴きたい」「人と話すことが好き」という思いを地域に還元できます。訪問は2人1組で行います。

※他にも介護保険施設などでの活動があります

参加から地域還元までのステップ

ステップ1 登録手続き

説明会へ参加し、申請書を提出。安心して活動いただくため、ボランティア活動保険（年間350円）への加入が必要です。

※市内に住所のある60歳以上の人であればどなたでも登録可能です。手続きは職員が丁寧に案内します



ステップ2 実際に活動を始める

自身のライフスタイルに合わせ、マッチングが行われた近隣世帯でのごみ出し活動や傾聴活動を行います。





ステップ3 スタンプを集める

活動終了後、受入先または社会福祉協議会が「いきいき活動手帳」にスタンプを押します。



ステップ4 ポイントの付与と還元

貯まったスタンプ数に応じた「ポイント」が付与されます。
ポイントは地域で利用できる買物券へ交換できるほか、善意銀行などへ寄附することも可能です。







参加者の声

「安心のサポート体制で、気負わず『お互いさま』の地域づくりを」



ごみ出しボランティア Aさん

＜始めたきっかけ＞
高齢者サロンで活動を知り、「ポイントを大好きなサロンに寄付したい」と気軽な気持ちで始めました。今は近所の一人を担当しています。

＜活動のやりがい・安心感＞
直接お会いする機会は少なくても、ヘルパーさんから「元気にされていますよ」と聞くと、小さなことでも誰かの役に立てていると嬉しくなります。責任を一人で抱え込まず、何かあればすぐに社会福祉協議会（社協）に相談できる仕組みがあるのも安心ですね。

＜メッセージ＞
私の活動が、いつか自分が高齢になったときにも気軽に助け合えるまちづくりの一歩になれば。理想は、制度がなくても「お互いさま」で支え合える温かい栗東市です。スキマ時間で十分できます。

「雑談から広がる心のつながり、気軽に始められる傾聴ボランティア」



傾聴ボランティア 駒井さん

＜始めたきっかけ＞
もともと地域の高齢者や子どもへのボランティアをしている中で、いきいき活動の説明会に参加し、傾聴ボランティアを知りました。特別な不安はなく、雑談を楽しむ気持ちで始めました。

＜活動のやりがい・心がけ＞
活動はまるでミニサロンのよう。相手の話を否定せず、話しやすい環境を大切にしています。鍵となる言葉から会話を広げ、毎回どんな話が聞けるか楽しみです。

＜担当先の様子＞
個人宅数件と施設での傾聴活動をしています。施設での活動では、自分からあまり話をしない利用者さんが、私には話をしてくださり笑顔も見られるので、とても嬉しいです。

「傾聴で広がるつながり、心に寄り添う活動」



傾聴ボランティア 松江さん

＜始めたきっかけ＞
退職後、最初はボランティアにあまり関心はありませんでしたが、地域活動を学ぶ学校に通ううちに興味が湧いてきました。知人にすすめられ、いきいき活動の傾聴ボランティアを始めました。2人1組での活動と聞き、不安はありませんでした。

＜活動のやりがい・心がけ＞
相手の表情が和らぎ笑顔になると嬉しいです。傾聴活動中は、相手の思いにしっかり寄り添うことを大切にしています。「次はいつ？」と言っていただけると、待ってくださっていることが伝わり、大きなやりがいにつながっています。

＜生活や心境の変化＞
もともと自分は聴くより話すタイプ。活動を通じ相手の話を聴くことも大事と感じるように。家族であっても話を聴くようになりました。さまざまな人とつながるために傾聴力は大切だと思います。

＜メッセージ＞
特別なことはなく、相手の人生や思いに寄り添うだけ。自分自身のためにもなり、笑顔を見られると嬉しいです。

事業についての問合せ・相談窓口

※「まずはどのような仕組みか詳しく知りたい」という人も、どうぞ気軽にお問合せください

問栗東市社会福祉協議会 地域福祉課　TEL077-514-7802
ボランティア市民活動センター　TEL077-514-7803
問市役所 長寿福祉課 高齢福祉係　TEL077-551-1940