

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）

出前講座 受付中！地域団体の研修会にいかがですか！？

ちょっとした支え合い講座 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。



基本講座① 主軸となる講座

講座時間：60分（要望に応じて時間を増やすことも可能）

- 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

難しい話はいたしません！



基本講座② 自分が行いたい又は興味がある活動によって選べる講座

【講座時間】：各講座によって異なる

- 高齢者の特性への理解
- 食事と健康
- 移動の支援
- 緊急時の対応と応急手当
- スマートフォンの活用
- 消費者被害・詐欺
- ゴミの分別
- 防災・減災
- 除雪

…など、要望に応じて講座の内容を増やしています



基本講座②を受講してから基本講座①を受講しても OK！

- 帯広市の事業であり、**講師料等は無料**
 - フライヤー（お知らせ）の作成と印刷、当日資料、プロジェクターなどの備品もご用意いたします。
 - **会場費についてはご依頼者様負担**となります。
 - 消毒・換気など感染症予防対策も実施します。
- 詳細はご相談ください。

【お問合せ】

帯広市第1層生活支援コーディネーター
（地域包括支援センター帯広至心寮内）
担当者：吉田 元(もとし)
8:30～17:30(土日祝日休み)

TEL 080-5596-1671

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』

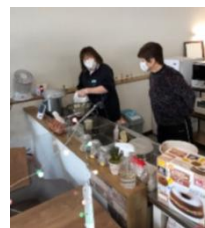
- 住民の力で地域をより住みやすくするための話し合いの場に参加する。
- 話し合いの場の中には定期的に学習会を企画するところもあります。



《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Q.U.O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！



詳しくはホームページをご覧ください

<https://www.osscl.net/>

