

生きがい 居場所 健康づくりに

地域で支えあう

ひとやく

# ひとり一役活動



## ひとり一役活動とは？

登録施設や高齢者居宅等の活動場所で、花の手入れや、話し相手、囲碁・将棋等趣味活動の相手等のボランティア活動を通じて、それぞれが役割をもって活躍していく活動です。ひとり一役活動を行う人をひとり一役ワーカーといいます。

# ひとり一役ワーカーの活動の一部をご紹介します！

## 登録施設活動

※ 取材当時の内容のため、現在は受け入れ休止中の活動もあります。

施設

### エルホーム芦屋

#### ワーカーの声

ひとり一役活動をきっかけに、エルホーム芦屋へ行くようになりました。職員やご利用の方とも顔なじみになり、いろいろなお話をしながら、楽しく活動しています。



『レクリエーションの補助』

『洗濯物たたみ』



『花壇の手入れ』



#### ワーカーの声

分担して毎日の水やりもしています。ワーカーは、ボランティア保険に加入しているので、安心して活動できます。花が好きな人、人が好きな人にぴったりの活動です。

施設

### 東山手高齢者生活支援センター



『カフェのお手伝い』



#### ワーカーの声

週1回、植栽の水やりをしていたことがきっかけで、「さくらカフェ」のお手伝いもするようになりました。懐かしい人と再会したり、活動を通じて顔なじみができたりと、つながりを実感しています。

愛しや

『レクリエーションの補助』

施設



『カフェのお手伝い』



#### ワーカーの声

ご利用者のみなさんと一緒に歌を歌ったり、歌詞カードの配布をします。この日は夏の歌を歌い、手づくりの波も登場し、盛り上がりました。

## 居宅

### 『お話し相手』

足が悪いため外出がしづらく、お一人で過ごすことが多いAさんのお話し相手が活動内容です。

活動は週1回。新型コロナウイルス感染症拡大の影響もあり、お休みしていた時期もありましたが、活動を再開しました。

ワーカーが訪ねる日のお気持ちをうかがうと、「そりゃ、うれしいですよ。」と破顔一笑のAさん。支援者の方と3人で、最近のご様子や思い出話、好物の話など、いろいろな話に花が咲く楽しいひとときです。



#### ワーカーの声

自転車で訪問しているので、雨の日はおやすみですが、いつも楽しくお話ししています。気が合うのかな～。

### 『飼い犬のお世話』

## 居宅



Bさんが口を開けたところに、歯のスプレーをシュッと吹かけます。

Bさんは片麻痺がありますが、介護保険サービスでは飼い犬のことは頼めず、歯のお手入れができないことに困っていたところ、担当のケアマネジャーからひとり一役活動を紹介されました。

最初は歯のお手入れだけの活動でしたが、何度か訪問するうちに仲良くなり、今はお散歩にも行っています。

「来てくれて本当に助かるよ」と、うれしそうにお話してくださいました。

#### ワーカーの声

コロナの影響で、なかなか友人とも会えない中、週2回の活動は、私たちにとっても癒しの時間になっています。



### 『お話し相手』

コロナ禍の中で外出の機会がめっきり減って体力が落ち、一人での外出が難しくなってきたCさんのお話し相手として、月2回訪問しています。時間は毎回60分。多趣味で、お話し上手なCさんとの時間は、あっという間に過ぎていきます。Cさんから、「いい人に出会えてうれしいです。いつも楽しみにしています。」と、うれしいお声をいただいています！

#### ワーカーの声

同年代なので、昔の芦屋や懐かしい映画、音楽の話など、話題が尽きません。博識なCさんとのお話はこちらも勉強になります。



## 居宅

## 居宅



受け取ったゴミ袋を、ゴミステーションまで運びます。

#### ワーカーの声

毎週1回の活動ですが、自分の家のゴミ出しのついでに活動しているので、負担に感じることはありません。お身体が悪く、ご自身ではゴミ出しができない方なので、お役に立てるのがうれしいです。

### 『ゴミ出しのお手伝い』

活動先は、おひとり暮らし世帯です。病気で足腰が悪く、自宅の前に階段があるため、ゴミ出しに困っており、担当ケアマネジャーの紹介で、ひとり一役活動の受入登録をされました。

週2回、燃やすゴミの日があるため、現在は、2人のワーカーが曜日ごとに担当して、収集時間に間に合うようにゴミ出しのお手伝いをしています。

# ひとり一役活動の流れ

## 申請

事務局へ「芦屋市ひとり一役ワーカー登録申込書」を提出  
ひとり一役ワーカーの登録は、18歳以上で活動ができる方が対象です。  
※登録申込は年度途中に関わらず、いつでも申し込むことができます。



## 登録

事務局から活動説明  
兵庫県ボランティア・市民活動災害共済（ボランティア活動保険）への加入  
（自己負担500円）  
「芦屋市ひとり一役ワーカー活動手帳」の交付



## マッチング

- 登録施設での活動  
一覧表の中から活動先を探す  
初めて希望する活動は事務局に申し出、2回目以降は直接受入機関へ申し出
- 高齢者の居宅での活動（居宅支援活動）  
事務局からの依頼を受けて活動



## 活動

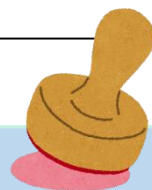
- ひとり一役活動を行いスタンプの押印をもらう（1日につき2個まで）
- 登録施設における30分以上1時間30分未満のひとり一役活動 1個
  - 登録施設における1時間30分以上のひとり一役活動 2個
  - 高齢者の居宅（在宅支援活動）での1回のひとり一役活動 1個



## 交換

スタンプの個数に応じてポイントを換金（上限5,000円）  
ポイント換金は年1回（活動年度の3月1日から受付できます。）

## 注意



- ※専門的な技術を要する活動、衛生管理上の問題が生じる活動、危険を伴うと判断する活動はありません。
- ※活動のマッチングに時間を要する場合や、条件に合うものが見つからないことがあります。
- ※活動内容についてご不明な点がございましたら、事務局までお問い合わせください。

## 事務局 芦屋市社会福祉協議会

〒659-0051 芦屋市呉川町14-9  
芦屋市保健福祉センター2階  
TEL: 0797(32)7525 FAX: 0797(32)7538  
Mail: hitori@ashiya-shakyo.com  
受付時間: 土・日・祝日を除く平日 午前9時～午後5時30分