

誰かの役に立ってみませんか!!

「お互い様」の気持ちを大切に
皆さんの手で、地域密着の活動を
共に盛り上げましょう。

特定非営利活動法人 さわやか福祉の会
松戸くらしの助っ人

「松戸くらしの助っ人」とは？

手の届かないところで 困り事を少しでも助けて欲しいと思ったことはありませんか。

みんなが持つ、互いに支え合う、おしきせでもない「お互い様」の気持ちを大切に、介護保険や公的サービスでは賄いきれない小さな困り事を、有償ボランティアとして支える活動をしています。

「松戸くらしの助っ人」に参加し、地域貢献を通じて、仲間作りをしませんか！



代表の想い

私が「松戸くらしの助っ人」の仲間作りをしようと思ったのは、我が子が虚弱体質で、毎日が大変な子育てだったことが大きなきっかけでした。東京から松戸に引っ越してきて、子育ても一段落した時に、友人から松戸市の「高齢者のためのヘルパー」募集を教えてもらい応募しました。研修を終えてヘルパーとして働いた時は、高齢者に大変喜ばれ可愛がってもらいました。

しかし、高齢者のお役に立っているという実感より、実際はヘルパーを守るような規制が多くて、何のための支援なのかと随分悩みました。**もっと利用者が喜んでくれる支援はないか**と考えた時に、子育てをしていたあの頃に**「困っている時、助け合えるようなシステムがあれば良いのに」**と考えていた事を思い出しました。

「お互い様だから大丈夫よ」と言いながら支え合う、社会の輪が広がれば、子供や孫に優しい街を継いで行けるかもしれない。いや、広げなければいけない。人生は何があるか分からないし、**行政に頼れない人たちに、優しい街づくり**をと考えて、1996年に10人の友人に声を掛けて「松戸くらしの助っ人」を立ち上げて今に至っています。その間には、高齢者・障害者・若いママへの支援を、行政も取り組み始めたので、住みやすくなって来ています。

しかし、まだまだ手の届かないところで困りごとはいっぱいあります。これからも、地域の皆様に少しでもお役に立つことが出来るように、微力ながら頑張っていこうと思っています。皆様に支えられ活動できていることに心から感謝しています。

松戸くらしの助っ人代表 松下 明子



←活動紹介動画はこちらで紹介しています！
※QRコードをリーダーで読んで、ご覧下さい

協力者の声

さわやか福祉財団理事長の堀田力さんから始まった松戸くらしの助っ人。松戸だけが助け合いのみで続いているようです。素晴らしい！
スタッフの方にありがとうございます。

私は今、無理せず、施設に入所の方への話し相手として訪問しています。私にとっても近い将来の参考になります。

多根さん



買物同行の様子

2時間で掃除、洗濯、調理の全部をこなすのは難しいことです。特に、調理は台所が慣れていないので苦労します。まさに、「勝手が違う」と言うことです。でも利用者の話を聞くのは楽しいし、勉強にもなります。共感し寄り添う心が大切だと感じています。

宮野さん



家事援助の様子

利用者の声

松戸くらしの助っ人との出会いはもの凄い偶然でした。私は退院はもの凄い偶然でした。私は退院当日少々焦っていました。体が思うように動かない。自分が歩くことで精一杯。車を降りたその時知人に会い事情を話すと紹介されたのです。素晴らしい！感動！

大木さん



一番助かっている事はお買い物。それを元に自分で簡単な調理ができる事。又、お掃除をして頂くという長年主婦業をやっていた手際の良さは見事なものです。何より嬉しいのが協力者の笑顔。私にとっては大切な生活の助っ人です。

K子さん



利用者が気兼ねなく定期的に利用でき、協力者は責任感を持って約束を守るために、有償ボランティア制度になっています。

○家事援助

こんなことが出来る方（協力者）を探しています。
料理が好きな方、掃除が好きな方、家事が好きな方



高齢者や病気の方の家事を手助けします。
買い物・掃除・洗濯・食事支度の手伝いから、家具の移動や庭のお手入れ（草刈り）など家事の基本的なことから「こんな事も？」出来る協力をいたします。

○初歩的な介助

こんなことが出来る方（協力者）にオススメ。
身体を動かす事が好きな方、おしゃべりが好きな方



高齢者や身体の不自由な方のお手伝いをします。
お散歩の見守り。お買い物の付き添い。
世間話などの話し相手。

○移動介助

こんなことが出来る方（協力者）にオススメ。
車好きな方、運転が好きな方



通院通学などの介助。（自家用車をお持ちの方）
学校や病院への送り迎えはもちろん美容院へも付き添います。

○その他の協力

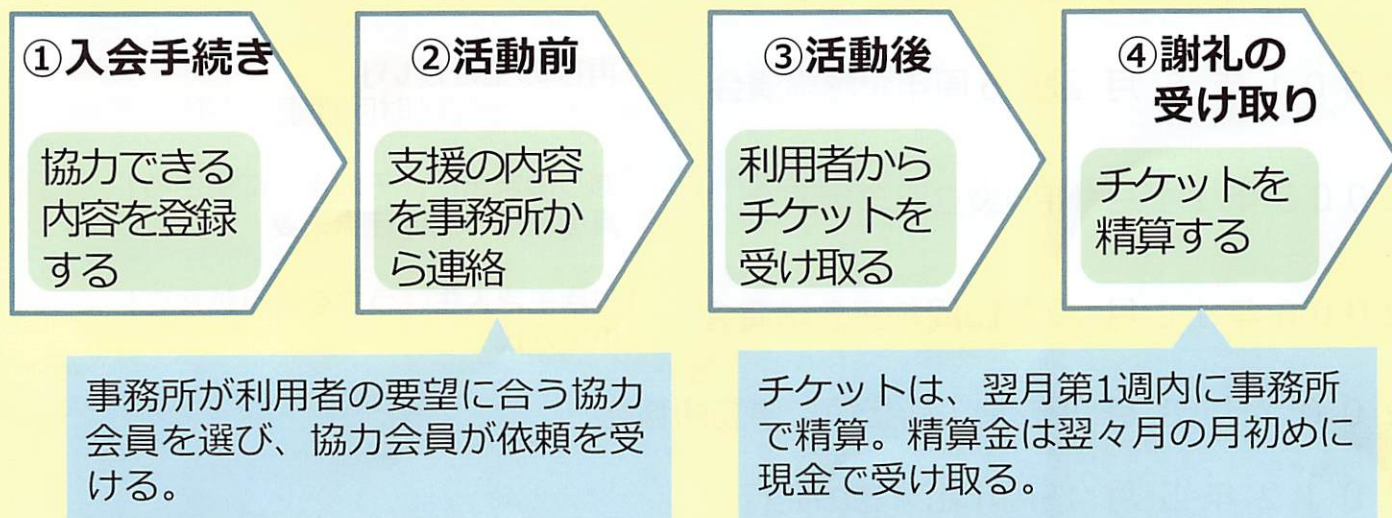
こんなことが好きな方（協力者）を探しています。
こどもの世話が好きな方、イベントやお祭りが好きな方



子育て支援、出産前後のお手伝い＆見守り。
玄関や家の周りのお掃除からお墓のお掃除などの協力。
フリーマーケットやガレージセールなどイベントのお手伝い。

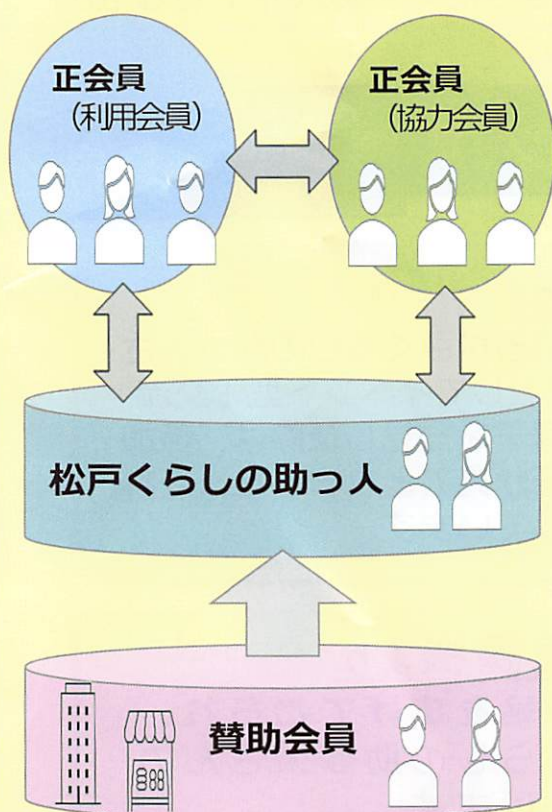
私たちは、みなさんの日常生活で行っている「簡単な家事、買い物の付き添い、移動介助での通院の支援など」出来ることはたくさんあります。利用者さんからは大変感謝され、それがみなさんの生きがいにつながります。

協力会員の活動の流れ



相互扶助の仕組み

正会員（協力会員，利用会員）



協力会員

- ・入会金1,000円、年会費3,000円（入会月から1年間有効）
- ・協力日、内容を事務所から連絡します。協力後、「チケット」を受け取ります。一か月後「チケット」精算

利用会員

- ・上記入会金、年会費以外に、チケット70点「チケット」綴り（7,000円）を購入します。
- ・コーディネータと相談して、利用内容と利用時間を決めます。
- ・利用後、「チケット」を協力者に渡します。

賛助会員

- ・会の活動に賛同し、ご賛助いただく法人、団体、個人です。

活動の歴史

年 表	活 動
1996年5月	助け合いの会を作るため、さわやか福祉財団の研修を受講
1997年4月	松戸市新作にて事務所開設
1997年5月	会設立総会の開催
2001年5月	設立5周年記念講演会 「再びの生きがい」 さわやか福祉財団理事長堀田力氏
2003年11月	NPO設立記念講演会 「ありのままに、そのままに生きる」 真屋順子、高津佳男夫妻
2006年10月	設立10周年記念講演会 「生き生き人生、うつを乗り越えて」 小川宏氏
2007年8月	現在地の新松戸に事務所移転
2012年5月	15周年記念誌の発行
2014年10月	オープンスペース『悠々』を開始
2017年2月	設立20周年記念式典 エレキギター・ハワイアン演奏・講談
2019年3月	言葉を紡ぎ 音を奏で 人とひとをつなぐ コンサートを開催 あらあらかしこ、松田久 冬海（まったくふゆかい）、はな 出演

助っ人への応援メッセージ

松戸市役所市民自治課様より

密着地域のたすけあいの仕組みを構築されている松戸くらしの助っ人さん。令和2年度には、松戸市市民活動助成制度としてイベント型＋交流型の居場所事業「悠々」を展開され、活動の様子を拝見した際は、参加者がお互いに支えあいながら過ごしている様子が見てとれました。これからも、たすけあいの輪が広がる活躍を期待しています。

松戸市社会福祉協議会総務企画課様より

長年にわたり地域における助け合いの輪を広げてこられ、多くの方々を笑顔にされてきた松戸くらしの助っ人さんの今後のさらなるご活躍をご祈念申し上げます。

他にこんな楽しいこともやっています

○イベント開催

地域の皆様のふれあいの場として、オープンスペース「悠々」（ゆうゆう）を開いています。講師を招いて、楽しんで集まって頂けるイベントを行っています。

また「おしゃべり広場」としてお茶会を行っています。お気軽においでください。下記以外の「悠々」もあります。

「歌声ライブ」

- ・講師：斎藤 みどり 先生 担当：矢野
- ・内容：「アコーディオンの生演奏」に合わせて、小学唱歌、懐メロなどを声を出して歌い、健康になりましょう。



開催部：毎月第2, 4火曜日 10:00～

「脳活性ヨガ」

- ・講師：矢島 やよい 先生 担当：松下
- ・内容：体の中心である「腸の働き」をよくすると脳が活発になり本来ある体の機能を引き出す「健康ヨガ」です。無理なことは一切ありません。



開催部：毎月ほぼ毎週水曜日 11:00～

「健康体操」

- ・講師：園山 忠 先生 担当：松下
- ・内容：ボールと紐とタオルを使って、全身の筋肉を動かすことで、日々の活動が軽くなり、若くなります。



開催部：毎月毎週火曜日 13:30～

「健康吹き矢」

- ・講師：藤井 嘉和 先生 担当：中山
- ・内容：吹き矢をふくことによって、鼻呼吸が身に付き、腹筋が鍛えられ、肩こりの改善にもつながります。何よりも大きく息を吸ったり、吐いたりすることが健康に良いそうです。



開催部：毎月第1, 3金曜日 10:00～

「スマホ勉強会」

- ・講師：江口 喜巳男 先生 担当：中山
- ・内容：スマホの便利な機能を使いこなせてますか？「エッ！こんな事ができるの！」皆でワイワイ楽しく学んでいます。



開催部：毎月第2, 4水曜日 13:30～

開催時間 10:00～

参加費 1回300円

ご利用にはご予約を！

Tel:047-340-3314

E-mail : suketto_org@yahoo.co.jp

詳しいスケジュールはこちら↓



賛助会員について

松戸くらしの助っ人では、皆様方から広くご支援を頂けますように賛助会員制度を設けております。皆様のお力添えをどうぞよろしくお願い致します。

賛助会員の種別：

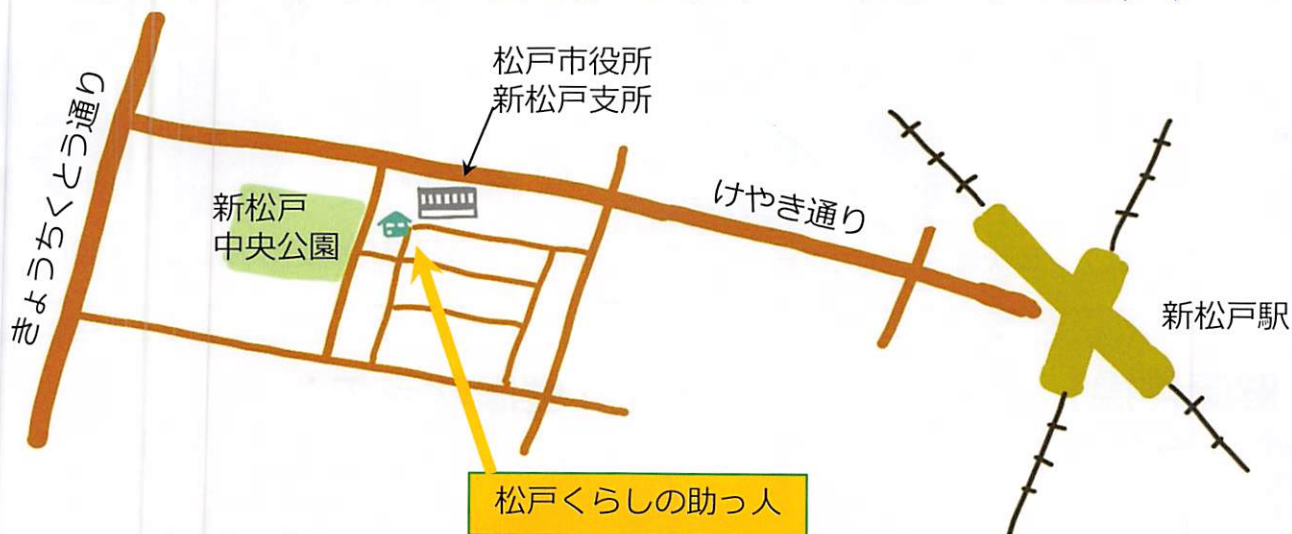
法人賛助会員	入会金	なし	年会費	1口	10,000円
団体賛助会員	入会金	なし	年会費	1口	5,000円
個人賛助会員	入会金	なし	年会費	1口	3,000円



入会申し込みは随時お受けしています。お電話もしくは、松戸くらしの助っ人のホームページ「お問い合わせ」にて賛助会員入会申し込み用紙をご請求ください。

☎ 047-340-3314 9:30~16:00 (月~金)

松戸くらしの助っ人へのアクセス



交通案内：JR新松戸駅下車 徒歩約10分
※ お車でのご来場はご遠慮ください。



グーグルマップ

NPO法人 さわやか福祉の会 松戸くらしの助っ人

〒270-0034 松戸市新松戸3丁目2番地 (新松戸支所裏)

電話番号 047-340-3314 9:30~16:00 (月~金)

e-mail : suketto_org@yahoo.co.jp

URL : <https://mtdsuketto.wixsite.com/suketto>

<https://www.facebook.com/matsudosuketto/>



ホームページ



メール

本パンフレットは認定NPO法人サービスグラントのプロボノ成果物
作成：2021.3.1