

# おでかけだより

春号 NO. 76

2023年4月1日



発行：NPO法人『おでかけサービス杉並』

〒167-0051

杉並区荻窪5-18-11サニーシティ荻窪103

TEL 03-6425-8584

FAX 03-5397-1755

<http://www7b.biglobe.ne.jp/~npo-odekake/>



## 法人研修、テーマは広報!

理事長 秋山 糸織

おでかけサービス杉並の6つの事業、外出のサポートをする「移動サービス」「NEKOの手サポート」「杉並区外出支援相談センターもび〜る」、行きたくなる場所づくりとしての「ゆうゆう桃井館」と「ゆうゆう善福寺館」「けやきの見える家」。各部門は通信を発行し、ホームページやFacebookで活動の様子や、これからの予定などを発信しています。その担当者たちが一堂に会して、『これから法人として、何を、どんな風に発信していきたいか』について語り合いました。

2005年発行の「おでかけだより創刊号」を手に取り、活動の始まりの様子を知ったり、「SNSやYouTubeの時代の発信はどうしていこうか」と先のことを考えたり。

「情報を伝えたいのは誰?」「わかりやすく伝えるってどうすればいいの?」普段はあまり顔を合わせる機会がなかったスタッフ同士の交流もあり、これからのおでかけサービスのさらなる飛躍の予感を感じた1日でした。

さて、みなさんのお手元に届く、おでかけサービスからのお知らせあれこれ。どんな風が変わっていくのか、乞うご期待です!



### ももカフェ

ゆうゆう桃井館では、1月より「ももカフェ〜食にまつわるおしゃべりサロン〜」がスタートしました。食、おしゃべり、多世代をキーワードに毎月1回企画開催しています。

おしゃべりテーマとして、1月は“お雑煮と漬物”、2月は“バレンタインプチギフトのラッピング”、3月は“地図を囲んでご近所美味しいものの紹介”を行いました。

毎回、参加者の楽しい話と笑顔で盛り上がります。次回のテーマのリクエストが出ることも。

おしゃべりしたいあなた、食いしん坊なあなた、どなたも参加OKです。

心ばかりのおやつをご用意し、お待ちしております。



### ゆうゆう桃井館

3月からは桃井自習室がオープンしました。毎週金曜日の午後5時30分から8時まで、中学生以上どなたでも自由にご利用できます。

学生さんたちの自習、大人の資格取得のための勉強、静かな読書など、自宅や学校、職場を離れて、ひとりでも安心して利用できる地域の居場所を提供します。

ドリンクコーナーもあります。

4月からはゆうゆう善福寺館でも毎週土曜日に「善福寺コワーキングスペース」が開設されます。

どちらも居心地よく集中できるように環境を整えてお待ちしております。

是非ご利用ください。



## 初めてのNEKOの手サポート



NEKOの手サポーター 安永 きや子

NEKOの手サポートの存在を知ったのは、けやきの見える家でのサロンのお手伝いの時です。スタッフの皆さんの、忙しい合間をぬって少しでも困っている方たちのお役にたてれば、という気概に感銘し、サポーター登録の申し込みをしました。

地方暮らしが長かった私は、普段から、高齢の方たちの何かと不自由な生活を垣間見て、何かできることはないかなと思っていて、みなさん顔見知りばかりでしたから、自然体でお使い代行や、車での病院の送り迎えなどをお手伝いしていました。

ところが、初めてのサポートは見ず知らずの方。ましてや人混みが困難という方の病院への付き添いで、お互いに不安と緊張しかありませんでした。でも、病院での先生の説明や治療法などがわかると、安堵されたのか晴れ晴れとした表情になられて、私もほっといたしました。

そして、行きは車を使いましたが、帰りは公共交通機関を使って帰ることができました。

まだ1回のサポートですが、最初の一步の大切さを実感し、本人の気持ちに寄り添い、無理強いすることなく、ゆっくりと気持ちが落ち着くよう見守る事を認識しました。快適な生活を送られる手助けは、知り合いも初めての方も一緒。できる限りのサポートをしていきたいと思っています。



## NEKOの手サポート

～こんな事もできますよ!

ようやく普通の生活に戻りつつあり、これまで接触を避けていた人たちとも少しずつ顔を合わせることができるようになりました。NEKOの手サポートも、これまで病院などの付き添いが主流で、活動数もそれほど多くはありませんでしたが、暖かくなるにつれて通院以外の依頼が増え始めました。そして、それを担うサポーターも、12月に行った『サポーターのつどい』をきっかけに、新たに男性3名と女性1名が登録しました。男性サポーター3名の内2名は大工仕事が得意で、その内の1名には先日、建具の修理依頼があったので、早速お願いしました。もう1名の方には新緑の時期庭木の手入れなどお願いできそうです。他にも、料理の補助・パソコンや携帯電話の操作・ビデオ撮影・旅行の付き添い・買い物の付き添いや代行・部屋の片付けや掃除・電気器具やカーテンの取り換えなど。「網戸の張替えが好き!」というサポーターもいます。困りごとがあれば是非一度ご相談ください。

サポーターも募集中ですので、興味のある方はご連絡ください。

(サポート料金は最初の30分まで500円、以降15分毎に250円 その他交通費)

