



日頃より、私たちの活動にご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

令和7年12月から刈谷市全地区で利用が出来るようになり、現在の利用者数は200名、サポーター数は340名(1/31現在)になりました。事業を支えていただくサポーターさんのおかげもあり日々の活動が活発になっています。ちょこっとささえあいセンターへの相談内容も増え、買物代行や家具の部品交換や移動、カーテンの裾上げ換気扇のカバー交換など、本当にちょっとした困りごとが暮らしの中ではあるのだなぁと実感しています。

これからも皆様の期待に応えられるよう、職員一同努力を重ねて参ります。

引き続き、温かいご支援を賜りますよう、お願い申し上げます。



今後の予定



説明会、交流会は市役所隣の市民交流センター1階で行います

2/17日 火 定期説明会



3/17日 火 定期説明会

4/17日 金 定期説明会

4/25日 土 サポーター交流会



5/16日 土 定期説明会



活動報告

令和7年11月9日に第3回サポーター交流会を開催しました。20名ほどの方が参加され、実際の活動の様子を伝えあい、まだこれから活動される方からの質問に答えさせていただきました。

全地区でサポーター説明実施終了

12月から23地区で利用が可能になり、サポーターのための説明会を12地区で開催しました。地域によってはまだまだサポーターの数が少ないところもありますので、ぜひこの事業を周囲の方に伝えてくださいね。



サポーター交流会参加者の声

70代女性



草取りをしてすっきりとはしてなかったが、時間が来たので利用者の方にきくと「こんな感じで十分ありがとう」と言われて安心した

複数の方から



町で出会ったときに利用者の方から今度も来てねと言われて嬉しかった という方と町で見かけた時に、サポーターから声を掛けて良いものか迷うとの話もありました

70代女性



手伝い中につい話に花が咲いて手が止まってしまうので気を付けながら利用者さんと過ごすことで交流を楽しんでいる



利用者さんの声

西境女性より
ちょいそこやちょこっとの利用
が出来るので助かるわ〜刈谷か
ら離れられないわね〜

利用者さんの声

自宅前の側溝の蓋の移動を依頼
「やれるところはやらせてと入
れてもらって一緒に出来て良か
った。」（力仕事で男性2人に
混ざって作業）

利用者さんの声

自宅駐車場周りの草取りと片付
けの依頼「こんなに良い人たち
に来てもらえてありがたい。さ
っぱりした。また春に来てほし
い。」（利用者夫婦とサポータ
ー2名で一緒に作業）

サポーターさんの声

利用者さんからお礼を言われる
ので他界した自分の親に親孝行
しているようでうれしい

サポーターさんの声

若いサポーターとペアでお手伝
いに行き、利用者の方とも交流
しながら、温かい雰囲気でき
てとても良かった

サポーターさんの声

仕事を持っているので、短時間
で少しだけボランティアが出来
るのがいい。

こぼれ話

「数珠袋づくりを手伝って。裁縫もできないが孫のために作りたい。」との相談がセンターに入りました。利用を終えて「出来るかどうか分からない所から相談にもなってもらえて簡単にできる方法を教えてもらえた。布地の相談も楽しかった。出来上がった袋を友人に見せたら、欲しいと言われもう一つ作ってみたい。もう少し教えてほしいので又お願いしたい。」との話を頂きました。サポーターさんも布地の事で話が盛り上がって楽しい時間だったとのことです。



いろいろな体操

脳の活性化、老化防止、フレイル予防、アンチエイジングなど脳や体を動かす体操がたくさんあります。固まった体や頭をほぐして身軽に春を迎えましょう。
スマホで動画で見られるものもありますので出来ることを長く続けたいですね。

- ・ラジオ体操第一
 - ・あいうべ体操
 - 指体操
 - コグニ体操
 - ・脳トレ
- 全身運動ならこれが定番。音楽が鳴ったら自然に体が動く人もいそう
むせやすくなったり、人と話す機会が減っている方におすすめ
両手指を回したり、グーチョキパーなど指先の刺激は脳の刺激にも
同時に2つ以上の事を行うと体にも脳にも良い効果あり
簡単な計算（九九を言うだけでも◎）パズルや数独で脳の活性化

