



活動内容

### 困ったことは会員同士で助け合おう。

これからは高齢者同士が助け合う時代となる。1996年に会社経営者や団体役員が中心となり、社会への恩返しをしていこうと会を設立。1999年にはNPO法人の認証を受け、時代のニーズにも合い、四半世紀にわたる活動を続けています。要介護認定を受けた方、障がい者の移送サービスをはじめ、家事・育児のサポート、家族代わりの介護・介助、パソコン支援など、日常の困りごとを、会員同士で微(ささやか)に助け合う、有償ボランティアです。

### チカラこぶポイント

お互いに助け合しましょう  
困った人こそ大歓迎です。

家族や身近な手助けが足りなくて困っている方、介護保険のサービスでは十分ではなく困っている方、どうぞご一報ください。お互いに助け合しましょう。ささやかな助け合いは、大きな安心につながります。サービス提供、会員募集もしています。まずは、お電話ください。

困りごとはお電話を  
☎011-788-4444  
平日 10:00~16:00

- 家事援助
- 外出の支援
- 介護・介助
- 除雪・庭仕事
- パソコンサポート

動画でも  
メッセージ配信中



【右上】会長 児玉 芳明さんと事務局の皆さん



活動内容

### 優しさ(あい)を込めたご案内(なび)をモットーに。

支援を必要とする方々が、安心して、生きがいのある生活ができるよう、通院・買い物・旅行・社会参加などへの外出を支援する「福祉移動支援活動」。そして、付添い介助・除雪・掃除などの日常生活を支援する「生活支援活動」を、有償ボランティア活動として提供しています。

### チカラこぶポイント

地域の人々がふれあい  
交流できる拠点を提供しています。

有償ボランティアで得た資金を元手に、南区藤野で「地域交流サロンふじのカフェ&多目的スペースあらいぶ」を、法人事務所横に「地域交流サロンくるみな」を開設。マルシェやサークル、子ども食堂などの地域交流支援活動も行っています。みなさんの参加をお待ちしています。

#### 高齢者もそれぞれの地域でボランティアを

若い頃からボランティア活動続けてきた中、「地域共生の居場所」の必要性を強く感じていました。そのためには資金が必要です。そこで救急隊員の経験を活かし、有償ボランティアで資金を得ようと、札幌市消防局を早期退職。NPO法人を立ち上げ、間もなく70歳になります。昨年は道主催の「アクティブシニア活躍支援セミナー」の道内各地の場で、私の経験談をお話しました。元気な高齢者が、地域の中で支援を必要とする方をサポートすることで、自分自身もいつまでも元気に暮らそうと訴えかけました。

動画でも  
メッセージ配信中

理事長 下川原 清美さん



活動内容

大通公園西3丁目の花壇ボランティアは、毎週木曜日、お花の手入れを実施。

### チカラこぶポイント

会員の自主的な運営による  
仲間づくりのサークル。

特技や趣味を生かし、会員自らが立ち上げたサークルが現在約30。興味のあるサークルに参加して、おしゃべりをしたり、話し相手や相談相手になったりして楽しみましょう。その活動の中で、人のつながりが生まれ、お互いを支え合う関係が生まれていきます。

### 高齢者の仲間、居場所、役割づくりを理念に。

高齢者が自立し、主体的な生き方を自ら創りだすための活動を行っています。高齢者の「仲間づくり」「居場所づくり」「役割づくり」を理念に掲げ、約30のサークル活動、常設サロン「サロンこのはな」運営、さらに各種社会貢献活動や、「互助」の立場での高齢者支援を行っています。コロナ禍の中、オンラインによる活動も開始。新聞への連載も好評な認知機能低下予防「脳活塾」のほか、WEB版「うたごえ喫茶」を実施。多くの高齢者がチャレンジ精神を発揮、パソコンを使って参加しています。



「よっちゃんとお歌おう」花さかしのWEB版「うたごえ喫茶」



「脳活塾」は出張もWEBも人気です。

動画でも  
メッセージ配信中

理事長 奥田 龍人さん



活動内容

旅立った会員の遺贈を受け建立しました。2020年に完成した会の共同墓

### チカラこぶポイント

明るく死に備える おしゃべりサロン

会の当初から毎月1回開いている情報交換の場。家族や親しい人にもなかなか話せない「死」のこと、自分の思いや体験を、少人数でじっくり語り合う、「生と死のNPO」らしい会です。

### 自分らしく生きるために、旅立ちを考える。

身近な人の死に立ち会った数人の市民が、葬儀やお墓などの葬送に感じた素朴な疑問がきっかけ。葬儀社や僧侶を招き開いた勉強会が新聞記事となり、全道からの反響を受け、会として立ち上げました。慣習や習俗にとらわれない、自分や家族の思いを大切にしたい旅立ちをめざします。最期まで自分らしく生きるための事業「はっぴいえんど事業」では、顧問の弁護士や税理士などの助言のもと、日常の安否確認や生活の支援・見守り、任意後見の引き受け、会員が亡くなったあとの葬儀や部屋の片付けなども行っています。

#### オリジナルの「旅立ちノート」

個人の生きた証の個人史、残された家族や親しい人たちのメッセージとなる「旅立ちノート」。当会での販売のほか、ノート記入法の講座も開いています。



代表理事 澤 知里さん

札幌市中央区南2条西1丁目1-2 21きのしたビル 9階  
☎011-261-6698