

## 活動希望チェック！

「何かやりたい」気持ちを、整理してみましょう。

- 内容  ボランティア  体操  趣味  その他 ( )
- 時期  今すぐ  3か月以内  半年以内  未定
- 頻度  毎日  週2・3日  週1日  月1日  単発
- 収入  無償  交通費程度  月1~3万円  3~5万円  
 5万円以上



### ⇒ <私の希望>

内容【                      】を  
 時期【                      】に、  
 頻度【                      】で  
 収入【                      】で、  
 活動することを希望します！！

迷ったら...  
**生活支援コーディネーターにご相談ください！**

生活支援コーディネーターとは...  
 地域の中での「やってみたい」と「手伝ってほしい」をつなげたり、「こんなものがあつたらいいな」を地域の皆さんと共に形にする役割を担った職員です。  
 杉並区では、杉並区社会福祉協議会と地域包括支援センターケア24各所（下記参照 ※地域づくりの旗振り役を担う、地域包括ケア推進員が兼務）に配置されています。

### <杉並区内のケア24一覧>

ケア24阿佐谷 3339-1588	/	ケア24梅里 5929-1924
ケア24永福 5355-5124	/	ケア24荻窪 3391-0888
ケア24上井草 3396-0024	/	ケア24上荻 5303-6851
ケア24久我山 5346-3348	/	ケア24高円寺 5305-6151
ケア24清水 5303-5823	/	ケア24下井草 5303-5341
ケア24善福寺 5311-1024	/	ケア24高井戸 3334-2495
ケア24成田 5307-3822	/	ケア24西荻 3333-4668
ケア24浜田山 5357-4944	/	ケア24方南 5929-2751
ケア24堀ノ内 5305-7328	/	ケア24松ノ木 3318-8530
ケア24南荻窪 5336-3724	/	ケア24和田 5305-6024

担当地区  
 はこちら



発行・問い合わせ先  
 杉並区生活支援体制整備事業（第1層生活支援コーディネーター）  
 ▶杉並区社会福祉協議会 地域福祉推進係 5347-1017

住みなれた街で自分らしく 楽しく 第二の人生を歩こう

# すぎなみ 地域デビューガイド

「働いていて、自分の地域のことを全然知らない」「退職したら何をしようかな...」「ちょっと地域貢献してみたい」などお考えのあなた。

杉並区には、やってみたかったことに挑戦したり、ちょっとした時間で様々な人とつながったり、今までの経験や技術を活かせるきっかけが、たくさんあります。

是非、一緒に探してみませんか？

## 地域デビューの先輩に聞きました！！

定年後も何かしたいと思い、地元企業の事務補助の求人に応募しました。週3日働きながら、趣味の詩吟も続けています。職場で誘われ、ウォーキングの会にも入りました。



定年間際で「地元で何かしたい」という気持ちが強くなり、きずなサロンを立ち上げました。サロンの活動を通じ地元のNPOとつながり、子ども達に勉強を教えるボランティア活動もしています。

後遺症のある怪我であまり遠出ができなくなりましたが、高齢者にパソコンを教えるボランティアがあり、参加してみました。自分にもやれることがあり、嬉しいです。



親の介護がひと段落し、何か地域の方の役に立てることがあればと思えばささえあいサービスに出会いました。活動を通じて、利用会員さんから元気をもらえ、年を重ねることなど多くのことも学ばせてもらえ、自分の生きがいにもなっています。



# 活動希望チャート



## Aタイプ

→①②③④

あなたの持つ経験やスキルを活かした、第二第三の職場を探しましょう！新しいことを身に着けたり、気づいていなかったスキルが見つかることも！

## Bタイプ

→④⑤⑥

ゆるやかな区民同士のささえあい。だけど、少しだけ対価も得られます！しっかりした研修や仕組みがある活動も。

## Cタイプ

→④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪

⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱

幅広い活動があり、やりがいや楽しさが充実！住み慣れた地域に仲間や友人もできて、色々なネットワークから、あなたの世界はきっと広がります。

## Dタイプ

→⑬⑭⑮⑯

得意なこと、趣味や学び、スポーツなど、やりたいことを楽しみましょう。サロンでおしゃべりするもよし！

## Eタイプ

→⑯⑰⑱⑳

地域で何かするにも、まずは体力づくり！無理なくできる運動、ウォーキング、ラジオ体操など、自分に合った活動を見つけましょう！

一緒に考えましょう！  
ご相談ください！

### A① ハローワーク新宿

職業紹介の相談窓口です。ご希望に応じ求人を探せます。  
☎ **3398-8619**  
(杉並区就労支援センター)  
☎ **5325-9593**  
(シニア応援コーナー)



### A② シニアの就業・起業・地域活動 個別相談 (月2回程度)

マンツーマンで仕事や地域活動、起業について相談できます。開催日は会場へお問い合わせください。  
☎ **5378-8179** (ゆうゆう高円寺南館)



### A③ 杉並区就労支援センターすぎJOB

仕事探しに関する相談、就職活動中の悩みなど、学生からシニアの方まで幅広くサポート。年齢制限はありません。  
☎ **3398-1136**



### ABC④ シルバー人材センター

特技や経験が活かせるかもしれません。まずはご相談してみませんか。  
☎ **3317-2217**



### BC⑤ ささえあいサービス

身近な地域でのささえあい。ちょっとした困り事や子育てなどのお手伝いで地域の住民同士で支え合いませんか。  
☎ **5347-3131**  
杉並区社会福祉協議会ささえあい係



### C⑦ おぎなみ地域大学

地域活動に必要な知識・技術を学び、仲間を見つけられる講座が充実。学んだことを活かしてまちに貢献する喜びが味わえます！  
☎ **3312-2381** (杉並区役所)  
地域課協働推進係



### C⑧ 花味かせ隊

☎ **3312-2111** (杉並区役所)  
みどり公園みどりの協働係



### C⑩ 町会・自治会

地域にある町会・自治会に加入して、コミュニティの輪を広げましょう！身近な仲間たちと地域活動に参加してみませんか。  
☎ **3312-2111** (杉並区役所)  
地域課地域係



### C⑫ 杉並ボランティアセンター

まずは相談に行ってみることが第一歩。夏の体験ボランティアや、初心者向けの講座もあります。  
☎ **5347-3939**



### CD⑬ ゆうゆう館

区内に住む60歳以上の方のいきがいや学び、ふれあい交流、健康づくりの場としてご利用いただく施設です。様々な趣味活動や習い事などの講座も充実！  
☎ **5307-0652** (杉並区役所)  
高齢者施策課施設担当

60歳以上対象



### CD⑭ おぎなみ大人塾

「自分を振り返り、社会とのつながりを見つける大人の放課後」がキャッチフレーズの学びの場です。卒業生の多様な自主活動やネットワークがあります。  
☎ **3317-6621** (社会教育センター)



### CD⑮ きずなサロン

地域の方々がふれあい、交流する場です。みんなで集まり、お茶を飲みながらお話をしたり、情報交換をしたり、趣味の活動をしたり、元気になれる場所です。  
☎ **5347-1017**  
杉並区社会福祉協議会地域福祉推進係



### CDE⑯ いきいきクラブ

約60ある各クラブでは、旅行会や誕生会、趣味・軽スポーツ活動、ボランティア等さまざまな活動をしています。  
☎ **3312-2111** (杉並区役所)  
高齢者いきがい活動支援係

主に60歳以上対象



### E⑰ ラジオ体操

音楽を聴けば自然と体が動いてしまうのがラジオ体操。予約不要、開催日に会場にふらっと行けば、すぐ参加できます。

### C⑱ 地域ささえ愛グループ

住み慣れた地域でいきいきと自分らしく生活することを目指すグループ活動です。心身機能の維持向上のため、誰もが楽しく参加しやすいプログラムがあります。

主に65歳以上対象

### E⑲ 公園から歩く会

公園などから3から5キロメートル程度のコースを歩きます。

65歳以上対象

### E⑳ わがまち一番体操

地域の方が気軽に参加できる、椅子に座って行う筋力アップ体操などです。一回1時間弱のプログラムです。  
☎ **3391-0015** (杉並保健所)

65歳以上対象

