



*Junior Helper*



*Junior Helper*



# ジュニアヘルパー 活動の手引き

氏 名

ジュニアヘルパー養成事業は熊本市の委託事業です。

熊本市社会福祉協議会

# ジュニアヘルパー活動について

熊本市社会福祉協議会では、地域の高齢者の皆様方のご自宅を訪問し、お話相手や簡単なお手伝いを行う「ジュニアヘルパー」の養成をすすめています。

ジュニアヘルパー活動は、平成23年8月の「中学生子ども議会」で、中学生自身が高齢者の見守りや日常生活を通じた世代間交流の必要性を提案したことを受け、熊本市と協働で取り組んでいるものです。

中学生の皆さんは、学校行事やクラブ活動、3年生は受験勉強と大変忙しい中、現在、多くの中学生が「少し空いた時間に自分にできることを」といった気持ちで、ジュニアヘルパーとして活躍しています。

この活動はボランティア活動です。空いた時間を利用して、地域の高齢者の皆様方に、「元気」と「笑顔」をお届けしています。優しい気持ちがあれば、誰でも参加できます。ジュニアヘルパーの皆さんも訪問活動を通して、地域の大先輩方との素敵な出会いや交流など、貴重な経験ができます。

また、ジュニアヘルパーとして活動するうえで、学校の先生方や保護者の皆様、そして地域の関係団体等、多くの方々のご理解とご協力をいただいております。日頃から、活動を支えていただいておりますことに感謝を申し上げますとともに、これからもなお一層のご協力を賜りますようお願いいたします。

2019年4月  
熊本市社会福祉協議会

## ジュニアヘルパーって、どんな活動を行うの？

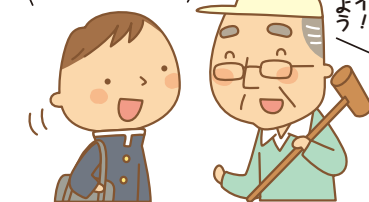
学校の帰りや休日などを利用して、近所のお一人暮らしの高齢者のご自宅を訪問して、見守りや声かけを行います。学校や家庭、クラブ活動での出来事を話したり、学校の行き帰りにあいさつをしたり、楽しいことがいっぱいできると思います。皆さんの『元気』と『笑顔』を届けましょう。

## 空いてる時間に 自分にできることから始めよう

「おはようございます」「こんにちは」と、ひとこと学校の行き・帰りに声をかけましょう。

「おはようございます！」

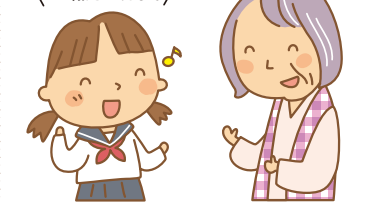
「ハロー！  
おはよう！」



楽しかったこと。おもしろかったこと。何でもいいです。学校や家、クラブ活動での出来事をお話しましょう。

「今日、テストで100点とったよ。」

「よかったね。」



高齢者の皆さんは、みんなの訪問を  
楽しみにしていっぱいします。  
時間をみつけて訪問してみましょう！



# ジュニアヘルパー活動のポイント

## ステップ 1

熊本市内の各中学校に協力いただき、ジュニアヘルパーの参加募集を行います。

## ステップ 2

養成研修会を行い、心がまえ等について学習会を行います。

## ステップ 3

2~3人のチームをつくり、担当の民生委員と顔合わせを行い、担当する高齢者のお宅へ同行訪問します。その後はチームで調整しながら訪問します。

## ステップ 4

定期的にミーティングを行い、関係者で意見交換を行います。

- ① ジュニアヘルパー活動(見守り活動)は、ボランティア活動です。無理なく出来る範囲で訪問しましょう。
- ② まずはあいさつからです。元気よくごあいさつをしましょう。
- ③ 最初は玄関先での声かけから始めましょう。時間があるときは、いろいろなお話をしましょう。家の中におじゃまする時は、時間に注意して下さい。
- ④ 困ったことや悩んだことがあったら、遠慮なく民生委員さんや社会福祉協議会の職員に相談しましょう。
- ⑤ 訪問した時は、暗くならないうちに帰りましょう。交通事故に注意して下さい。
- ⑥ 訪問した時、高齢者が留守だった場合は、メモを残しましょう。
- ⑦ 訪問日に記録をとりましょう。(簡単に!)

# 高齢者と交流する上で大切なこと

- ① 目線を合わせて話しましょう。
- ② ゆっくり大きな声で話しましょう。
- ③ お手紙を書く場合は、わかりやすく大きな文字で書きましょう。
- ④ 高齢者は皆さんの大先輩です。尊敬の気持ちを持って接しましょう。

## ジュニアヘルパー活動 Q&A

### Q1 訪問した時に、留守だった場合は？

A メモなどを残して、訪問したことを伝えましょう。

### Q2 訪問チームのメンバーがそろわなくて、訪問できない。

A 全員そろわなくても2人以上であれば可能です。民生委員さんと一緒に訪問することもできるでしょう。どうしても訪問できない場合は、電話や手紙で安否を確認することもできます。やむを得ず1人で訪問する場合は玄関先までとします。

### Q3 訪問時に、高齢者が体調を悪くし寝込まれていた場合は？

A 担当の民生委員や関係機関へ連絡しましょう。対応に困ったり悩んだ時は、必ず大人に協力を求めて下さい。アドバイスをいただけます。

### Q4 訪問時に、誤ってケガをしてしまった場合は？

A ジュニアヘルパーに登録していただくと、必ずボランティア活動保険に加入いたします。万が一事故にあった場合は必ず熊本市社会福祉協議会へ連絡して下さい。

# 高齢者になると心と体に どのような変化が出てくるの？

## 心の変化

一人で寂しい  
不安だな

誰かと  
話したいな

健康で  
いたいな

## 体の変化

### 目

視力低下や白内障によって、見えにくく、色覚にも変化が出てきます。

### 歯

歯の数が減って、かむ力が弱くなります。

### 消化器(胃腸)

消化酵素の分泌が低下して消化不良や便秘・下痢傾向になります。

### 骨

骨の中のカルシウムがとけ、背骨が曲がったり骨折しやすくなります。

### 運動

筋力や関節機能が低下し、動作や反応が鈍くなってつまずいたり転んだりしやすくなります。

### 脳

脳の細胞の数が減って、物忘れや反射機能が衰えてきます。

### 耳

耳が遠くなり、特に高い音が聞き取りにくくなります。

### 感覚

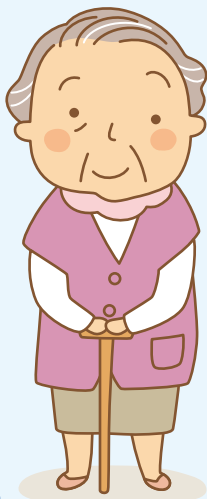
味・におい・皮膚感覚が鈍くなり、ガス漏れやヤケドなどの危険が増えます。

### 循環器

動脈硬化により、脳梗塞や心筋梗塞の危険性が高くなります。

### 泌尿器

膀胱と脳との連絡が悪くなったり、尿意を感じるのが遅くなったり、失禁しやすくなります。  
また、心臓・肝臓の循環が悪くなって、夜中のトイレの回数が増えます。



# 「ふれあい・いきいきサロン」にも行ってみよう



サロンってな～に？



「ふれあい・いきいきサロン」は、地域の高齢者の方々がつどい、おしゃべりや趣味を通して交流を深め、日頃の楽しみやちょっとした生活の中での困りごとを相談しあう、地域の中のお茶の間のようです。サロン活動を通じて、毎日、楽しく、笑顔で日常生活が送れるような元気づくりをめざしています。

## サロンってどんな目的があるの？

### ①仲間づくり

一人暮らしであったり、家族がいても昼間は一人きりで、会話をする相手もなく閉じこもりがちに暮らしている高齢者などが、気軽に出かけておしゃべりや趣味・レクリエーションを通して仲間づくりを行います。

### ②健康づくり(介護予防)

無理なく身体を動かす健康体操などを行い、健康づくりをめざします。

## サロンってどんなメリットがあるの？

### ①参加者のメリット

- 孤立化や閉じこもりを防ぐことができます。
- 仲間づくりや健康づくりができます。
- 情報交換の場になります。
- 悩み事の相談ができます。

### ②地域のメリット

- 世代間・住民の交流が図れます。
- 高齢者の悩みや不安を把握することができます。
- 高齢者の居場所づくりと住民の顔の見える関係を築くことができます。



社会福祉法人 熊本市社会福祉協議会

|               |                                      |                                               |                                               |
|---------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 本所<br>地域福祉推進課 | TEL 096-288-2748<br>FAX 096-359-1800 | 東区事務所<br>TEL 096-282-8379<br>FAX 096-282-8389 | 南区事務所<br>TEL 0964-28-7030<br>FAX 0964-28-8750 |
| 中央区事務所        | TEL 096-288-5081<br>FAX 096-359-1800 | 西区事務所<br>TEL 096-288-5817<br>FAX 096-288-5917 | 北区事務所<br>TEL 096-272-1141<br>FAX 096-215-3909 |