

出雲市たすけあい活動団体

住民参加型在宅福祉サービス団体

パンフレット

\\ 市内で活動している団体を紹介します //



出雲市住民参加型在宅福祉サービス団体連絡会
(社会福祉法人 出雲市社会福祉協議会)

▶ たすけあい活動(住民参加型在宅福祉サービス)について

掃除や買い物などちょっとした困りごとを抱えた人(利用者)に、地域住民である協力者が有償で援助する互助活動です。

利用する人が遠慮するのを避けるため、また、継続的に活動できるように有償のかたちをとっています。

※会費を必要とする団体もあります。

※利用料、会費やサービス内容などは各団体により、異なります。



※活動内容など詳細内容は、各団体へお問い合わせください。

1

NPO法人 たすけあい平田

基本情報

受付時間	9:00～17:00		
活動地域	平田地域全域及び出雲・大社・斐川地域の一部		
利用対象者	困ったときはどなたでも		
利用料	利用料：初めの1時間1,200円、以後30分ごとに600円 ※土日・祝祭日、夜間は1時間100円アップ、30分までは50円アップ 交通費：20円/1km		
年会費	会員登録制/利用会員2,000円、協力会員1,000円、まごころ会員1,000円～		
主なサービス内容	家事、介護、通院外出介助、散歩、お墓参り、買い物、お使い、話し相手、産前産後のお世話、入院患者のお世話、草取り、草刈り、ガラスふき、移送サービス、簡単な大工仕事、電球交換、旅行のおともなど		
住所	出雲市西代町1032-4		
電話	0853-62-0257	FAX	0853-62-0258

団体の特徴

「困ったときは、お互いさま」の気持ちで、市民同士が家事や介護を助け合おうと活動を始めた団体です。

高齢者のみでなく、子育て世代も困ったときは遠慮なくご利用ください。手だすけが欲しいと思ったら、とりあえず電話で相談してください。家事から介護まで「地域に住むもう一人の家族」の気持ちでボランティアなサービスを提供いたします。

利用者の声

たすけあい移送で通院介助や付き添い、買い物の支援をしてもらい、安心して行くことができます。こちらの希望に合わせて対応していただけてとても便利で感謝しています。介護保険でできないお盆の準備や墓参りを親身になって対応してもらってとても助かりました。



2

社会福祉法人 金太郎の家

基本情報

受付時間	月～土 8:25～17:25		
活動地域	主に斐川地域		
利用対象者	ひとり暮らし世帯など。お困りの方。		
利用料	1時間／1,400円、30分／800円 (別途交通費として1km20円加算します)		
年会費	なし		
主なサービス内容	通院付添、家事、見守り、旅行付添、空家の清掃、片付けなど		
住所	出雲市斐川町学頭1463-10		
電話	0853-72-5110	FAX	0853-72-5192

団体の特徴

公的サービスで補うことのできない家事、お困りの事に目を向け、ご利用者様一人一人の思いに添ったサービスの提供を目指します。住み慣れた地域で安心して、生き生きと生活できるように支援していきます。

利用者の声

- ・障がいのある方と由志園に出掛けました。「どんな時が楽しいですか」とスタッフが聞くと「今、この時間だよ」と言ってくださいました。とても嬉しく感じました。
- ・ヘルパーで調理を終えて帰ろうとすると「またお願いしますね」と言ってくださいました。その一言が励みになりました。



○病院まで送り、付き添いをしています。



○相談しながら片づけをしています。

3 特定非営利活動法人 河南はつらつセンター

基本情報

受付時間	平日 8:30～17:00
活動地域	出雲市全域
利用対象者	高齢者、ひとり暮らし世帯など
利用料	1時間／800円～1,400円
年会費	会員登録制／利用者：なし、活動者：4,000円
主なサービス内容	掃除、外出の付き添い、除草作業、障子・襖張替など
住所	出雲市湖陵町三部615-5
電話	0853-31-4056

団体の特徴

NPO法人として会員約70名で有償ボランティア活動を行っています。また、就労継続支援B型事業も始め、障がいのある方に通所作業の場の提供や生活困窮者や引きこもりの若者などを一般就労につなげる活動も行っています。

利用者の声

地域で「唯一のたより」であり、安心して何でも頼めるところです。



4 出雲医療生活協同組合 有償ボランティア「虹」

基本情報

受付時間	平日 9:00～17:00
活動地域	出雲・佐田・多伎・湖陵・大社地域 ※平田・斐川地域はご相談ください
利用対象者	出雲医療生活協同組合員
利用料	利用料：1時間600円(30分延長300円) 交通費：20円／1km ※ただし、大工・剪定作業については、コーディネーターの判断により、 1時間1,000円(30分延長500円)
年会費	なし
主なサービス内容	①家事に関する手伝い(掃除、窓拭き・網戸掃除、洗濯、買物代行、衣類の整理、障子の張替、家具の移動)、②見守り・付き添い(見守り、話し相手、付き添い<受診・買物など>)、③お家周辺、庭の手入れ(草取り、木の枝切り、雪かき)、④住まいの簡単な補修(戸などの立て付けや簡単な大工仕事)、⑤その他 ※ご相談ください
住所	出雲市今市町827-21
電話	0853-31-9781(直通携帯080-5626-3419) F A X 0853-23-7376

団体の特徴

出雲医療生活協同組合の有償ボランティア「虹」は、組合員のみなさんが“住み慣れた地域で安心して住み続けられる”ように、日常生活の支援を組合員同士で行っています。現在の支援者は、100名余りとなりました。看護師、介護員、保育士、教員、大工など専門技術をもった方も登録されており、自分の経験を生かして楽しく様々な支援を行っています。

利用者の声

夫婦二人暮らしで、夫が介護保険の認定を受けています。週2回のデイサービスへ出かけている間に家事をこなすのも、年のせいで年々辛くなってきました。そんな時介護保険のサービス外でのボランティアを知り、家の中の掃除や片付けなど時々手伝ってもらっています。支援者の方とお話もでき気持ちも穏やか、リフレッシュもできて、とても助かっています。



5 おたがいさまいずも

基本情報

受付時間	平日 10:00～16:00		
活動地域	出雲市内		
利用対象者	どなたでも		
利用料	平日9:00～17:00：1時間1,000円 上記以外(祝日含む)：1時間1,100円 交通費20円/km		
年会費	なし		
主なサービス内容	家事、介助、育児、その他		
住所	出雲市矢野町487-1		
電話	0853-23-0288	FAX	0853-31-7071

団体の特徴

買い物や掃除などの家事応援、通院などの介助応援、子育てママの育児応援など普段の生活の困りごとを応援者が「できること」「得意なこと」で活動します。

「私のできること」で「誰かの役に立ちたい」という思いをつなぎ、一歩踏み出す「自分づくり」を応援します。

利用者の声

週3回の食事作りに来ていただいています。私の食べたことのない料理を作ってくださいるので楽しみです。

それだけではなく、お話する時間が何より嬉しい時間です。何があっても“おたがいさま”があるので安心していきます。



6 グリーンコープ生協 げんき隊

基本情報

受付時間	平日 10:00～16:00		
活動地域	出雲市全域		
利用対象者	特に制限なし		
利用料	900円/時間		
年会費	なし		
主なサービス内容	掃除、洗濯、調理、買い物、話し相手、見守り、子守り、草取りなど		
住所	出雲市斐川町荘原2230-1		
電話	0853-73-7171	FAX	0853-73-8013

団体の特徴

今と将来を支え合う身近な助け合いのしくみをみんなで作っていき、私たちの住んでいる街を住みたい街にして未来につなげていこうという考えのもと、「だれもが安心して楽しく自分らしく元気に暮らせるように」との思いで、グリーンコープに集う主婦仲間が自分達でできることがあればと活動しています。

利用者の声

急な依頼に対応いただき、今日ほどグリーンコープを頼もしく思ったのは初めてです。良い仕事されますね。買い物も初対面と思えないほど意気投合、老いて人を頼る、これも生き甲斐かなあ。



基本情報

受付時間	平日 8:30～17:00
活動地域	鰐淵地区・北浜地区
利用対象者	高齢者・障がいをお持ちの方
利用料	初めの1時間1,200円、以後30分ごとに600円
年会費	会員登録制／利用会員2,000円、協力会員1,000円、賛助会員2,000円～
主なサービス内容	病院受診等のお手伝い、草取り・草刈り、墓掃除、家具の移動、ゴミの搬出、お話し相手 など
住所	出雲市河下町1538-1
電話	0853-66-0021

団体の特徴

高齢化の顕著な平田の鰐淵地区・北浜地区にお住まいの方を対象に、両地区が一緒になって立ち上げた助け合いの組織です。地区内の高齢の方や、障がいをお持ちの方が、住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らすことができるよう、笑顔で暮らし続けていけるよう、生活面でなないろネットがお支えます。

協力する会員も鰐淵地区・北浜地区在住ですので、顔の見える関係です。

利用者の声

日頃、不安に感じることが多い中、なないろネットの利用会員になることで安心感が得られました。また、通院、草取り、墓掃除等、誰にもお願いできなかったことが、なないろネットに頼めるようになって大変助かりました。



8

ひえばらお助けマン互助会

基本情報

受付時間	前日夕方までに連絡していただく。ただし、緊急時は何時でも可。
活動地域	稗原地区内(宇那手町、稗原町、野尻町)に限る
利用対象者	高齢者・障がい者・児童
利用料	通院・買い物：初めの1時間以内1,300円 ※追加30分ごとに400円 屋内外作業：初めの1時間以内1,200円 ※追加30分ごとに600円
年会費	会員登録制／利用会員2,000円、協力会員1,000円、賛助会員1,000円～
主なサービス内容	通院介助(家族に報告)、薬局(薬の確認)、買い物(荷物の運搬)、 屋外作業(除草・ごみ捨て処分・畑を耕す・墓掃除など)、 屋内作業(掃除・障子貼り・窓ふきなど)、話し相手、見守りなど
住所	出雲市稗原町2522
電話	0853-48-2039(携帯電話へ転送します)

団体の特徴

何時でも、だれでも困った人が会員になって、顔の見える範囲の互助・共助の助け合いができる町を目指しています。もちろん自分でできることは自分でする努力をし、どうしてもできないことは、遠慮なく助けてと言える大きな家族を目指しています。有償ボランティアで支援することで遠慮なく頼むことができます。支援が終了した後、余裕をもってお話をして帰るようになることが、利用者のニーズの把握につながる大事な支援方法であると思っています。いつでもだれが変わって支援にあたって困らないように、報告をして、お互いに困惑しない支援ができる活動を目指しています。

利用者の声

一人暮らしになっても精いっぱい頑張って今まで通り生活できていることを世間に思わせなかったが、年を取るといえることはできなくなることが多くなってきます。今までは地域柄、人に助けをくださいと言える街ではなかったです。それに隣近所が、同じく空き家になったり一人暮らしであったりの地域になり、助け合いができなくなりました。お助けマン互助会ができて困った時に気兼ねなく助けてと言えるようになりました。今ではみんなが助けてと言える街になりました。ほんとにありがとうございます。



9

鳶巣お助けマン互助会

基本情報

受付時間	8:30～17:00 前日夕方までに連絡していただく。
活動地域	鳶巣地区内（東林木町、西林木町）に限る
利用対象者	高齢者・障がい者の家庭
利用料	通院：初めの1時間以内1,000円 ※追加30分ごとに500円 屋内外作業：初めの1時間以内 800円 ※追加30分ごとに400円
年会費	会員登録制／利用会員1,000円、協力会員1,000円
主なサービス内容	通院介助、屋外作業（除草・庭木の剪定・畑打ち・墓掃除など）、 屋内作業（部屋の模様替え・建具の修理など）
住所	出雲市東林木町993-3
電話	0853-24-1517

団体の特徴

困りごとがあればどんなことでも近くのお助けマン協力委員やコミセンの職員さんに相談してください。すぐに伺って相談の内容を聞いて速やかに対応します。有償ボランティアによる支援ですので遠慮なく相談してください。

利用者の声

山際で崖のような坂の茂みや藪の片付けに困っていましたが、5人の人数で手際よく処理していただきとても助かりました。何年も投げっぱなしであった庭木の剪定や雑草の始末を低料金で綺麗に行っていただき本当にありがとうございました。



10 かみつお助けマン互助会

基本情報

受付時間	9:00～18:00		
活動地域	上津地区内（西谷町、上島町、船津町）に限る		
利用対象者	高齢者・障がい者の家庭		
利用料	1時間1,000円		
年会費	会員登録制／利用会員2,000円、協力会員1,000円		
主なサービス内容	外出援助、屋外作業（庭木の手入れ、草刈り、草取り、墓掃除など）、 屋内作業（障子の張替、物置整理、家具の移動）		
住所	出雲市上島町971		
電話	090-1016-8742	FAX	0853-48-0352

団体の特徴

かみつお助けマン互助会は、平成29年2月に地域の困りごとを解決するために、地域住民有志が集まり立ち上がりしました。高齢化が急速に進む中、「自分たちの住むまちは自分たちで守る」という気概で頑張っています。気軽に申し込みください。

利用者の声

- ・ 高齢になり、免許を返納してからはタクシーに頼る生活でした。お助けマンのお陰で通院や身内のお見舞いなどに気軽に行けるようになりました。
- ・ 敷地が広い上に時間もなくて一人で草刈りをするのに途方に暮れていました。お助けマンのお陰で大助かり。また次回も頼む予定です。



基本情報

受付時間	平日 8:30～17:00 ※年末年始はお休み		
活動地域	出雲市全域		
利用対象者	高齢者夫婦・ひとり暮らし世帯、障がい者(児)、ひとり親家庭など		
利用料	1時間 700円		
年会費	会員登録制／利用会員年会費1,000円 協力会員年会費500円		
主なサービス内容	掃除、外出の付き添い、話し相手、買い物、草取りなど		
住所	出雲市今市町543 出雲市社会福祉センター内		
電話	0853-23-3781	FAX	0853-20-7733

団体の特徴

私たちは、高齢者や障がいのある方が、在宅生活で抱える掃除や買い物などのちょっとした困りごとを協力会員が出来ることで援助する活動をしています。利用会員と協力会員のコミュニケーションを大切にしながら活動を行っています。お気軽にお問い合わせください。

利用者の声

- ・ボランティアさんに掃除に来て頂き、とても助かりました。ありがとうございました。
- ・今まで自分で買い物に行けませんでした。ボランティアさんに好きなものを買ってきてもらい生活が潤いました。



基本情報

受付時間	8:00~17:00
活動地域	神門地区内(芦渡町、下古志町、知井宮町、神門町、西新町)に限る
利用対象者	高齢者世帯など(原則自治協会加入世帯に限る)
利用料	1時間あたり500円(チケット制) ※500円×6枚=3,000円
年会費	会員登録制/利用会員2,000円、協力会員1,000円(加入会費)、 賛助会員2,000円~
主なサービス内容	買い物・病院への付添い、草取り、剪定など、ちょっとしたこと
住所	出雲市知井宮町801-1
電話	080-8236-1095

団体の特徴

住民へのアンケート調査、住民座談会を経て、今取り組まねばとの危機感から地域全体で作られた福祉互助組織です。利用会員、協力会員、賛助会員3者で構成され、75歳以上の高齢者のちょっとした困りごとを支援します。

住民同士が助け合うことにより、住み慣れた地域でいきいきとした生活ができるような体制をつくり、「やさしい福祉のまちづくり」の実現を目指しています。

利用者の声

私は80歳代の女性の高齢者です。1年前に膝が痛くなり草取りや庭木の剪定などが、できなくなり困っていました。「神門地区手互の会」が、ちょっとしたことなら何でもしてくれると聞き、利用することにしました。対応が早く、親切で大変喜んでいきます。



13 ひかわ医療生活協同組合 有償助けあい「つくし」

基本情報

受付時間	平日 9:00~17:00		
活動地域	斐川地域		
利用対象者	ひかわ医療生活協同組合員（組合員以外の方も相談に応じます）		
利用料	30分400円（チケット制） ※400円券×5枚=2,000円 ※事前にチケットを購入いただき、チケットで精算いただきます。 ※特殊な道具などを使用する場合は、料金表により別途料金をいただきます。 ※出雲市老老介護生活支援サービス利用券も使用できます。		
年会費	なし		
主なサービス内容	・家事支援（掃除・窓ふき・買い物代行・衣類の整理・片付け等） ・外回り（庭の草取り・お墓の掃除等） ・見守り、話し相手、安否確認等		
住所	出雲市斐川町直江4883-1		
電話	080-1647-5646 0853-72-4577	F A X	0853-25-7888

団体の特徴

有償助けあい「つくし」は地域の住民相互の助け合いで「安心して住み続けられるまちづくり」を目指しています。

買い物代行や、重たい家具の移動など、日常生活上のちょっとしたお困り事のお手伝いをしています。今後、支援者登録を増やして、支援できる内容を広げていきたいと思っています。

利用者の声

ひとり暮らしで年を重ねるごとに今まで出来ていたことが出来なくなったり、時間がかかるようになりました。「どうしようか?」と困っていた時に「つくし」を知り、支援をしていただき喜びました。掃除や衣類の整理・片付けなど日常の困っている事を頼めて助かっています。



14 特定非営利活動法人 ボランティアネットたき

基本情報

受付時間	平日 9:00~17:00		
活動地域	多伎地域		
利用対象者	高齢者、障がい者など		
利用料	1時間/800円~1,000円		
年会費	利用会員1,000円		
主なサービス内容	屋内外清掃、買い物(代行、付添い)、話し相手等		
住所	出雲市多伎町小田86-3		
電話	0853-86-3782	FAX	0853-86-3783

団体の特徴

当法人は、地域福祉事業を中心に、健康づくり事業や各種団体の交流事業等を実施しています。

近年地域内の高齢化が進む中、ちょっとした困りごとが増えている状況にあることから、新たに生活安心支援事業をスタートしました。少しでも役立つ活動を通して住民同士がたすけあう機運を醸成していきたいと考えていますので気軽にご相談ください。



15 みんなわたすけあいネット

基本情報

受付時間	前日までの18:00~20:00頃		
活動地域	〇宇賀町内(国富地区)		
利用対象者	65歳以上の高齢者、独居者、障がいのある方、子どもの保護者		
利用料	1時間/1,000円・30分増すごとに500円加算		
年会費	会員登録制/利用会員2,000円、協力会員1,000円、賛助会員1,000円~		
主なサービス内容	外出援助(病院、役所、買い物等の付き添い) 屋外作業(畑の耕耘、草刈・除草、庭木の枝切、外回りの修繕) 屋内作業(障子の張替え、簡単な修繕や整頓、家具の移動)		
住所	出雲市〇宇賀町84番地3		
電話	63-1699	FAX	63-1699

団体の特徴

高齢者がお互いに来ることで支えあう「みんなわたすけあいネット」を自治会の中に立ち上げ、地区民の善意の賛助会費や自治会など団体からの助成金を基本財源に、日常のさまざまな高齢者支援と老人クラブ事業を行っています。

利用者の声

自分のことがだんだん自分で出来なくなり、この取り組みの良さを大いに感じています。これからもっと年寄りが増えます。みんなで助け合いながら、住みなれたこの土地ですっと生活できれば、ありがたい事と思っています。



16 高浜地区慶人会暮らし応援サークル

基本情報

受付時間	平日 8:30~17:00 ※祝日及び年末年始は除く
活動地域	高浜地区
利用対象者	60歳以上の方
利用料	500円/時間 ※但し、機械・器具を使用した場合は1,000円/回
年会費	高浜地区慶人会会員は無料、その他の方は2,000円
主なサービス内容	家事援助（掃除・洗濯、季節の物の入れ替えなど） 屋内援助（電球の交換、趣味の手伝い、外部からの書類の説明など） 話し相手 買い物援助（生活用品や食材の買い物） 外出援助（買い物や病院などへの付き添い） 屋外援助（墓掃除、庭の草取り、家垣の刈込及び害虫防除など） その他福祉活動に沿う事柄
住所	出雲市常松町315
電話	080-1641-0073

団体の特徴

私たちは近年慶人会の会員数を増やすことが課題でした。魅力のある活動を求め、また、助けを求める仲間がいて、それが増え続ける現実からいつまでも目を背けてはならないとの思いを共有した中で、数年の議論を重ね実現したのがこの「暮らし応援サークル」です。活動は、無理をせず楽しみながら手助けを行い、利用者、支援活動者双方が満足することです。発足して1年余りですが、支援活動を行った者全てが、喜ばれる姿を実感して生きがいを感じています。

利用者の声

- ・川の上に設置した物置の撤去を迫られ困っていましたが、依頼してすぐに多くの方々に集まっていただき、きれいに片づけてもらい喜んでます。
- ・おじいさんが作っていた柿やみかん畑の管理ができなくなり、枝は伸び放題、雑草は茂り途方に暮れていました。枝切り、除草剤散布をしてもらい安心しました。



