

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、「こんなものがあったらいいな」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



しろげよう！
ご近所
ほっこり
まちの身近な
まえあい

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い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。

