

あ、ご近所さんだ…

何か困ってるのかな？

わ、話しかけちゃった！

お、喜ばれた！

なんか
嬉しいかも…

荷物重いなあ…

誰？あ、ご近所さん！

助かるなあ

いい人だなあ…

なんか
嬉しいかも…

荷物持ち
ましようか？

ドキドキ…

え、
いいの？

ドキドキ…

助けあいは小さなお願いから。

ひろげよう！

ご近“助”で
ほっこり

まちの身近な
支えあい

杉並区では、高齢になっても住み慣れた地域で安心して
暮らしていくために、地域の支えあいの輪がひろがることをめざしています。



杉並区 高齢者在宅支援課

電話：03-3312-2111(代表)

あなたも「助けられ上手」になろう！

困った時に『助けて』と一言話しかける勇気が、ご近所に「ほっこり」関係を生みます。「困っている人がいたら助けたい」と思っている人は、実はたくさんいるのです。時には助け、時には助けられ、お住まいの地域に「おたがいさま」の文化をひろげていきませんか？

同じマンションの方
に話を聞いてもら
えただけで気持ち
が落ち着いた。

引っ越してきて
すぐにご近所さん
が声をかけてくれ
て嬉しかった。

みんなの
ご近“助”で
ほっこり
エピソード
書いてみよう！
いるところへ

「子どもに何かあったら声をかけてね」とご近所さんが言ってくれた。

間違ってごみを出してしまった時、分別を手伝ってくれた。

忙しくて野菜の食事を作れないと呟いたら、野菜のお惣菜をおすそ分けしてもらった。

カギが開かなくて困っていたら、ご近所の方が声をかけてくれた。

子どもだけで遊んでいる時、ご近所さんが見守ってくれている。

バスから降りる時、シルバーカーを降ろすのを手伝ってくれた。

転んだ時、お布団屋さんが絆創膏をくれた。