





とよたの

# お助け隊 ガイドブック

こんな方におすすめです！

-  お助け隊の活動について知りたい方
-  地域にどんなお助け隊があるかを知りたい方
-  自分の地域のお助け隊に依頼したい方
-  ボランティア活動の参考にしたい方





## 「とよたのお助け隊ガイドブック」について

この冊子では、豊田市社会福祉協議会「お助け隊ネットワーク」に加入する団体の活動について紹介しています。

**自分の地域のお助け隊についてくわしく知りたい方、**

**自分の地域のお助け隊に作業をお願いしたい方は、**

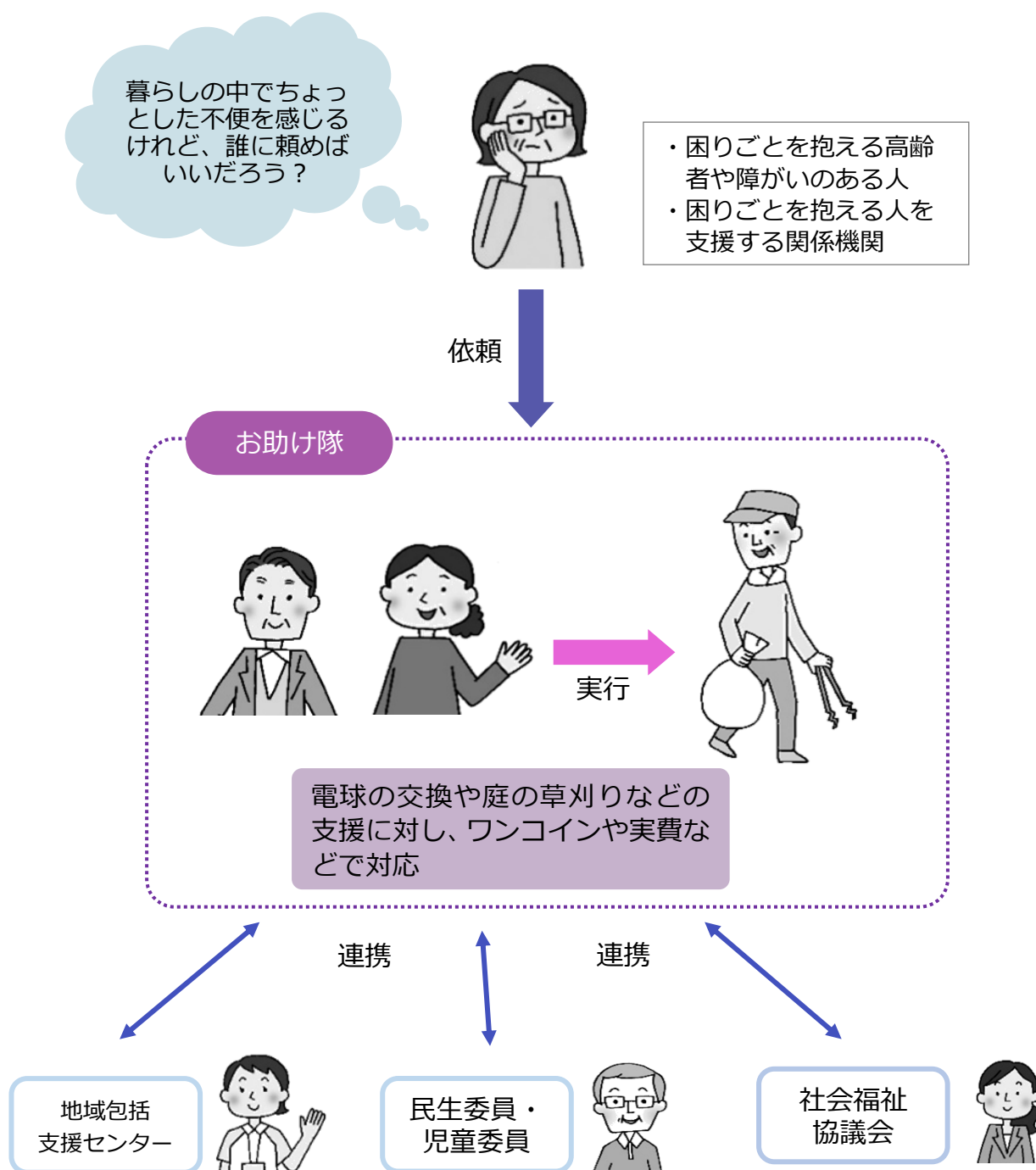
お近くの豊田市社会福祉協議会 ボランティアセンター 各窓口まで、  
お気軽にお問合せください。

<p><b>上郷出張所</b> (土・日・祝日休み)</p> <p>担当：上郷・末野原 中学校区 〒470-1218 豊田市上郷町5丁目1番地1 (上郷コミュニティセンター内) 電話：(0565) 41-5088 FAX：(0565) 41-5099</p>	<p><b>猿投出張所</b> (土・日・祝日休み)</p> <p>担当：井郷・石野・猿投・猿投台・保見 中学校区 〒470-0373 豊田市四郷町東畑70番地1 (猿投コミュニティセンター内) 電話：(0565) 41-3082 FAX：(0565) 41-3083</p>
<p><b>高岡出張所</b> (土・日・祝日休み)</p> <p>担当：前林・竜神・若園・高岡 中学校区 〒473-0933 豊田市高岡町長根51番地 (高岡コミュニティセンター内) 電話：(0565) 85-7720 FAX：(0565) 85-7733</p>	<p><b>高橋・松平出張所</b> (土・日・祝日休み)</p> <p>担当：高橋・益富・松平・美里 中学校区 〒471-0014 豊田市東山町2丁目1番地1 (高橋コミュニティセンター内) 電話：(0565) 85-1120 FAX：(0565) 85-1122</p>
<p><b>旭支所</b> (土・日・祝日休み)</p> <p>〒444-2824 豊田市池島町屋ヶ平2番地 (豊田市老人福祉センターぬくもりの里内) 電話：(0565) 68-3890 FAX：(0565) 68-2801</p>	<p><b>足助支所</b> (土・日・祝日休み)</p> <p>〒444-2424 豊田市足助町東貝戸10番地 (豊田市介護予防拠点施設足助まめだ館内) 電話：(0565) 62-1857 FAX：(0565) 61-1115</p>
<p><b>稲武支所</b> (土・日・祝日休み)</p> <p>〒441-2521 豊田市桑原町中村5番地 (豊田市稲武福祉センター内) 電話：(0565) 82-2068 FAX：(0565) 82-3604</p>	<p><b>小原支所</b> (土・日・祝日休み)</p> <p>〒470-0564 豊田市沢田町梅ノ木574番地 (豊田市小原福祉センターふくしの里内) 電話：(0565) 65-3350 FAX：(0565) 65-3705</p>
<p><b>下山支所</b> (土・日・祝日休み)</p> <p>〒444-3252 豊田市神殿町中切7番地2 (豊田市下山保健福祉センターまどいの丘内) 電話：(0565) 90-4005 FAX：(0565) 90-2419</p>	<p><b>藤岡支所</b> (土・日・祝日休み)</p> <p>〒470-0451 豊田市藤岡飯野町坂口1207番地2 (豊田市藤岡福祉センターふじのさと内) 電話：(0565) 76-3606 FAX：(0565) 76-3608</p>
<p><b>共生推進課 ボランティアセンター</b> (日・月・祝日休み)</p> <p>〒471-0877 豊田市錦町1丁目1番地1 (豊田市福祉センター2階) 電話：(0565) 31-1294 FAX：(0565) 33-2346</p>	

## お助け隊とは

「お助け隊」とは、住みなれた地域でいつまでも安心して暮らし続けることができるよう、普段の暮らしの中のちょっとした困りごとを住民同士で助け合う活動を行う、地域住民で構成された団体をいいます。

### ■お助け隊のイメージ



## お助け隊ネットワークとは

地域の支え合い活動の一環としてお助け隊活動を行っているボランティアグループ同士が情報を共有し、今後の活動の参考にすることを目的として年1～2回情報交換会を実施しています。

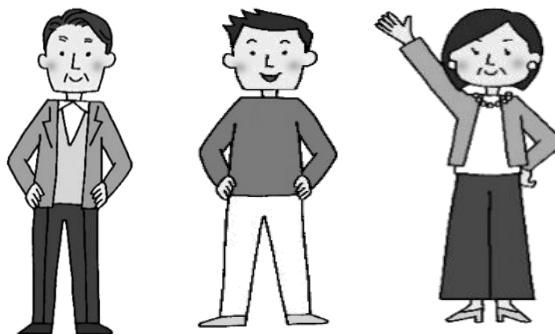
### 参加条件

- 豊田市社会福祉協議会でボランティア登録をしているグループ
- 地域で高齢者や障がい者等、個人宅での困りごとを直接支援する活動をしている
- 有償の活動でない  
(活動費確保のための利用料金の徴収、活動者への実費弁償は可)

他の団体が工夫していることや、活動のヒントをもらえるよ。

これからお助け隊を立ち上げたい人も見学できます。

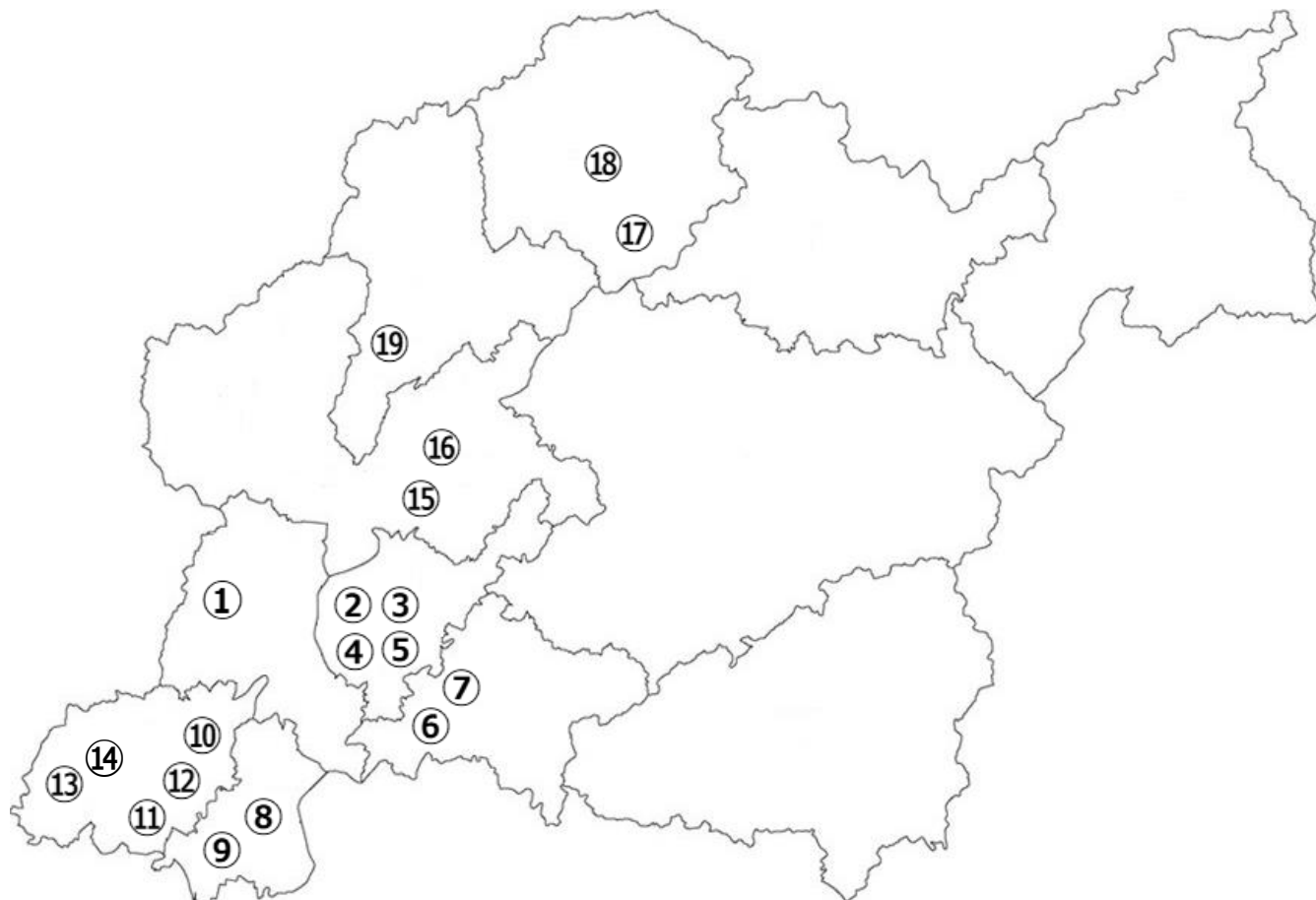
お助け隊の仲間がたくさんいて、やる気になります。



## 豊田市社会福祉協議会 お助け隊ネットワーク 加入団体一覧

通番	地区	中学校区	グループ名	ページ
①	拳母	朝日丘	朝日丘なんでもお助け隊	5
②	高橋	美里	高橋おせんしょの会	5
③		美里	東山町自治区お助け隊	6
④		美里	美里1丁目お助け隊	6
⑤		益富	五ヶ丘東ちょこっとお助け隊	7
⑥		松平	松平	岩倉東お助け隊
⑦	松平		第2宝来お助け隊	8
⑧	上郷	末野原	永覚新町お助け隊	8
⑨		上郷	柘塚西町ささえ愛隊	9
⑩	高岡	竜神	清水団地お助け隊	9
⑪		若林	若林お助け隊	10
⑫		若林	たかみお助け隊	10
⑬		前林	駒新お助け隊 2027	11
⑭		前林	中田お助け隊	11
⑮	猿投	猿投台	青木台たすけあいの会	12
⑯		井郷	いさとお助け隊	12
⑰	小原	小原	断捨離援助隊	13
⑱		小原	たのんでみりん	13
⑲	藤岡	藤岡南	ふじなんたすけあい(愛)隊	14

## お助け隊マップ



団地内・町内の小さな地域から、自治区・中学校区の日常生活圏域程度を対象にしたお助け隊が各地域にあります。

現在、立上げ準備中のお助け隊もあります。



## ① 朝日丘お助け隊

### 地域の困りごとは、地域で解決

- 活動地域： 朝日丘地区
- 活動内容： 民生委員、自治区長を通じて、  
・庭先の草刈、庭木のせん定
- 費用： 無料
- メンバー： 男性 15 名 女性 0 名 合計 15 名
- 定例会： 随時
- 活動日： 依頼されて調整できた日
- 発足日： 令和 4 年 4 月



## ② 高橋おせんしょの会

### 依頼に対し、「ありがとう。助かったわ」と言われる活動を目指す

- 活動地域： 高橋地区、美里地区
- 活動内容： ・庭の除草・木々の剪定・伐採  
・台所等の清掃  
・高所作業（電燈・蛍光灯取替、エアコン清掃等）  
・室内外清掃 等
- 費用： 作業料金+実費を徴収する。  
作業料金： 60 分あたり 500 円  
（作業人数 1 名の場合）
- メンバー： 男性 13 名 合計 13 名  
（高齢と病気のため激減）
- 定例会： 偶数月の第 2 火曜日 午前 9 時～
- 活動日： 不定（依頼の都度）
- 発足日： 平成 20 年 10 月





### ③ 東山町自治区お助け隊

#### 日常の困りごとを、お手伝いするお助け隊

- 活動地域： 東山町自治区内全域
- 活動内容： 現在の活動内容は下記の通り
  - ・庭木の剪定
  - ・草刈り
  - ・照明の交換
  - ・ゴミ出し
  - ・障がい者の車椅子対応
  - ・大木の伐採作業 等
- 費用： 30分あたり200円（作業人数1名の場合）  
材料が必要な時は購入費用を実費で徴収
- メンバー： 男性15名 女性3名 合計18名
- 定例会： 毎月第2土曜日 10時～
- 活動日： 要請依頼を受けたら下見をし、実施できるものは即実施
- 発足日： 令和3年4月



### ④ 美里1丁目お助け隊

#### 助け上手 助けられ上手 支え上手 支えられ上手

- 活動地域： 美里1丁目区域内（基本）
- 活動内容： 美里1丁目高齢者を支える活動（高齢者が困っていること、できないことなどの手助け）
- 費用： 30分あたり300円（活動人数は関係なし）
- メンバー： 男性8名 女性1名 合計9名
- 定例会： 定例会は未実施  
（活動後の休憩を利用して実施）
- 活動日： 依頼を受けてメンバーの都合が良い日に活動
- 発足日： 平成31年4月



## ⑤ 五ヶ丘東ちょこっとお助け隊

高齢者・障がい者児等の日常生活の困りごとを地域で支えあい、安心して暮らせるまちづくりに貢献

- 活動地域： 五ヶ丘東小学校区（五ヶ丘6・7・8丁目）
- 活動内容： 高齢者や障がい者児等の方の日常生活の困りごとを地域で支え合い、安心して暮らせる地域づくりに貢献することを目的としている。  
【具体例】
  - ・話し相手
  - ・散歩の見守り
  - ・庭の除草
  - ・家具等の移動
  - ・電球の交換 等
- 費用： 無料（実費は依頼者負担）
- メンバー： 男性19名 女性12名 計31名
- 定例会： 不定期（必要に応じて）
- 活動日： 依頼に応じ不定期活動
- 発足日： 令和元年12月



## ⑥ 岩倉東お助け隊

支え合い安心して住み続けることができる岩倉東

- 活動地域： 岩倉東自治区内
- 活動内容：
  - ・草取り
  - ・ゴミ出し
  - ・刃物研ぎ
  - ・庭掃除
  - ・ガラス拭き
  - ・側溝の掃除
  - ・庭木の枝切
  - ・話し相手
  - ・地域カフェ（月2回）※その他要相談
- 費用： 30分あたり200円×作業人数（原則2名以上）、別途実費
- メンバー： 男性8名 女性11名 合計19名
- 定例会： 年2回（内総会1回）
- 活動日： 依頼に応じ随時
- 発足日： 令和4年4月



## ⑦ 第2宝来お助け隊

高齢者、障がい者が困った時、気楽に相談してもらえるように

- 活動地域： 第2宝来自治区内
- 活動内容： ・電球交換 ・庭木、垣根等の伐採  
・掃除 ・話し相手
- 費用： 1時間あたり 500 円
- メンバー： 合計 10 名
- 定例会： 毎月第2土曜日
- 活動日： 依頼に合わせ順次
- 発足日： 令和5年4月



## ⑧ 永覚新町お助け隊

お互い様の心で、困っている人が声を上げやすい地域づくりを進めよう

- 活動地域： 永覚新町自治区内
- 活動内容： ・要請に応じ庭木の剪定、草取り ・家周り不用品処分  
・照明球切れ交換 ・洗濯機水漏れ対応  
・高齢者間の健康体操「笑いヨガ」と「傾聴カフェ」開催  
※専門的作業はシルバー人材センター等を紹介する
- 費用： 有料（備品代金やごみ処理費用など実費分は徴収）  
軽トラック利用の場合 1,000 円/回
- メンバー： 男性 11 名 女性 9 名 合計 20 名
- 定例会： 年4回代表者（5 役）で企画会議を開催  
※上記のうち2回はメンバーが全員参加する。（情報は LINE で共有）
- 活動日： 要請依頼で随時
- 発足日： 令和元年 10 月 1 日



## ⑨ 柵塚西町ささえ愛隊

### 向こう三軒、両隣り 助けあったり 助けたり

- 活動地域： 柵塚西町自治区内
- 活動内容： ・毎週月曜日「ふれあいサロン」の中で困り事の受付検討  
・電球交換、電池交換、庭の草取り、樹木の剪定 等  
・近所づきあいや家庭の悩み相談 等
- 費用： 1件あたり300円（60分以内）
- メンバー： 男性8名 女性3名 合計11名
- 定例会： 毎月第2月曜日
- 活動日： 毎週月曜日に受付・検討し現地調査の上、実施
- 発足日： 令和元年6月1日



## ⑩ 清水団地お助け隊

### いつまでも住み慣れた地域を支えるお助け隊

- 活動地域： 清水団地内と周辺
- 活動内容： ①高齢者世帯、お身体の不自由な世帯などからの要請依頼に応じ、下記の活動を行う。
  - ・庭木の剪定
  - ・草取り
  - ・垣根剪定
  - ・伐採
  - ・網戸の張替え
  - ・不要品の解体と処分
  - ・ゴミ出し
  - ・資源リサイクル品搬出
  - ・ガラス飛散防止フィルム貼り
  - ・照明の交換
  - ・火災報知器電池交換
  - ・空き地の雑草刈取り
  - ・公園の草刈りと花壇の整備
  - ・通学路の樹木剪定
  - ・不法投棄パトロール活動 等②年2回の春・秋の環境美化活動時、40代のメンバーを中心とし、足場の悪い団地内の法面の草刈り。
- 費用： 無料（ただし材料費、部品代は依頼者負担）
- メンバー： 男性21名 合計21名
- 定例会： 毎月第3土曜日 13時～1時間30分程度
- 活動日： 要請・依頼内容で随時
- 発足日： 平成25年2月





## ⑪ 若林お助け隊

高齢者世帯への生活支援、孤独感の解消等地域貢献を通じ、隊員同士の親睦と住みやすいまち作りを目的とする

- 活動地域： 若林自治区内
- 活動内容： 高齢者世帯、お身体の不自由な方の世帯などを対象に生活支援、孤独感の解消等と地区の環境保全会と共同で自治区内の環境美化（ゴミ拾い等）を目的に活動している。
- 費用： 30分あたり300円、60分あたり500円
- メンバー： 男性38名 女性20名 合計58名
- 定例会： 毎月第2水曜日
- 活動日： 年中無休  
※電球切れ等、夜暗くなると困る案件は当日対応  
※緊急性のない案件は隊員と依頼者が活動日を調整し、実施
- 発足日： 平成30年3月



## ⑫ たかみお助け隊

地域の困りごとを解決して、温かい住みよい街に

- 活動地域： 高美町内
- 活動内容： ・主に高齢者世帯を対象者に、自身では出来なくなった住民の困りごとを解決するために、作業のお手伝いをする。  
【具体例】  
電球交換、感電ブレーカの取り付け、草刈り、庭木の刈込、買い物支援、粗大ごみの搬出、掃除、ゴミ出し等  
・自分では運転が困難になった方、免許返納された方に、ボランティア運転にてお出かけのお手伝いをする。  
・令和5年2月から買い物便で近所のスーパーにお連れしている。
- 費用： 無料、燃料代など実費はいただく。
- メンバー： 男性26名 女性9名 合計35名
- 定例会： 1年に3回開催
- 活動日： 依頼に応じて随時  
買い物便は2回（4便）/月
- 発足日： 令和3年4月



## ⑬ 駒新お助け隊 2027

### 2027年リニア新幹線開通 災害に負けず、健康で過ごし みんなで リニアで東京へ行きましょう

- 活動地域： 前林地区、駒新町内
- 活動内容： 「お困りごとのお手伝い（お助け仕事）」と「緊急時の避難行動要支援者に対する支援」の2本柱
- 費用： 30分あたり200円（作業人数1人の場合）  
草刈機・軽トラ等弁償費は別途
- メンバー： 男性30名 女性2名 合計32名
- 定例会： 毎月第2日曜日 委員13名が  
参加の運営委員会を開催
- 活動日： 要請依頼で随時
- 発足日： 平成31年1月



## ⑭ 中田お助け隊

### 子どもを見守り、年寄りに寄り添い、区民をサポートする 縁の下の力持ち 中田お助け隊

- 活動地域： 中田自治区内
- 活動内容： ・高齢者世帯からの要請による生活環境改善（有償）  
電球の取り換え、庭木の伐採、粗大ゴミ片付け 等  
・災害時に避難行動要支援者の見守りと手助け  
・公園（中田ふれあい広場、中田団地ちびっこ広場）の整備  
・登下校時の見守り  
・通学路の整備 ・中田ふれあい祭りでの焼き芋無償提供
- 費用： 30分あたり250円  
【下記を利用する場合実費を徴収する】  
軽トラック1,000円
- メンバー： 男性30名 女性10名 合計40名
- 定例会： 毎月第4土曜日 7時～9時 中田区  
民会館に集合
- 活動日： 依頼受理の調整結果で活動日決定
- 発足日： 令和3年7月



## ⑮ 青木台たすけあいの会

### お互いさまの助け合いで、笑顔あふれる青木台

- 活動地域： 青木台自治区
- 活動内容：
  - ・電球、電池の交換取付作業
  - ・住居内における家具の移動
  - ・庭木の剪定、草取り、樹木の撤去、処分
  - ・単発のゴミ出し
  - ・ボタン付けなど簡単な繕い物
- 費用： 30分あたり200円（作業人数1人の場合）  
※必要材料、部品等実費代金は本人負担
- メンバー： 男性25名 女性11名 合計36名
- 定例会： 役員会を随時開催 3月に総会を開催
- 活動日： 要請依頼で随時
- 発足日： 令和2年8月



## ⑯ いさとお助け隊

### ちょっとしたお困りごと 私たちがお手伝いします

- 活動地域： 井郷地区
- 活動内容： 日常生活の中でちょっとした困りごとを手助けする。  
概ね30分以内でできる日常生活の困りごと  
【作業の例】
  - ・庭の除草
  - ・家具・電化製品等の移動
  - ・掃除
  - ・庭木の枝払い
  - ・電球や蛍光灯の交換
  - ・ゴミ出し 等
- 費用： 30分あたり200円（会員の道具を使った場合は、400円）
- メンバー： 男22名 女7名 計29名
- 定例会： 年1回総会を開催  
2か月1回役員会を開催
- 活動日： 特に決めていない  
依頼者と作業者の都合の良い日
- 発足日： 平成30年6月





## ⑰ 断捨離援助隊

私たちは住民の声を聴き、地域が元気になるための援助をします

- 活動地域： 小原地域全体
- 活動内容： ・山村地域の過疎化防止活動 ・地域への定住促進活動  
【具体例】  
要請に応じて家屋内全ての物の片付け、処理を実施  
→空き家バンク登録を紹介
- 費用： 全ての活動は原則無料  
※ただし、家屋内片付け後のゴミ廃棄処分費用のみ 1,000 円前後徴収  
(空き家バンク登録の場合は市が負担)
- メンバー： 男性 22 名 女性 4 名 合計 26 名
- 定例会： 毎月第 4 土曜日 18 時～20 時 小原交流館
- 活動日： 要請依頼で随時
- 発足日： 令和 3 年 5 月



## ⑱ たのんでみりん

ふるさとを元気に！  
人生 100 年 地元で暮らせる環境づくりのお手伝い

- 活動地域： 小原自治区内
- 活動内容： ・家の周りの草刈り ・家の周りの植木（小径木）の伐採  
・庭木の剪定 ・電球の取り換え  
・その他要相談
- 費用： 活動に必要な実費は依頼者負担
- メンバー： 男性 5 名 合計 5 名
- 定例会： 毎月第 4 土曜日 18 時～ 30 分程度
- 活動日： 要請依頼で随時
- 発足日： 令和 4 年 2 月

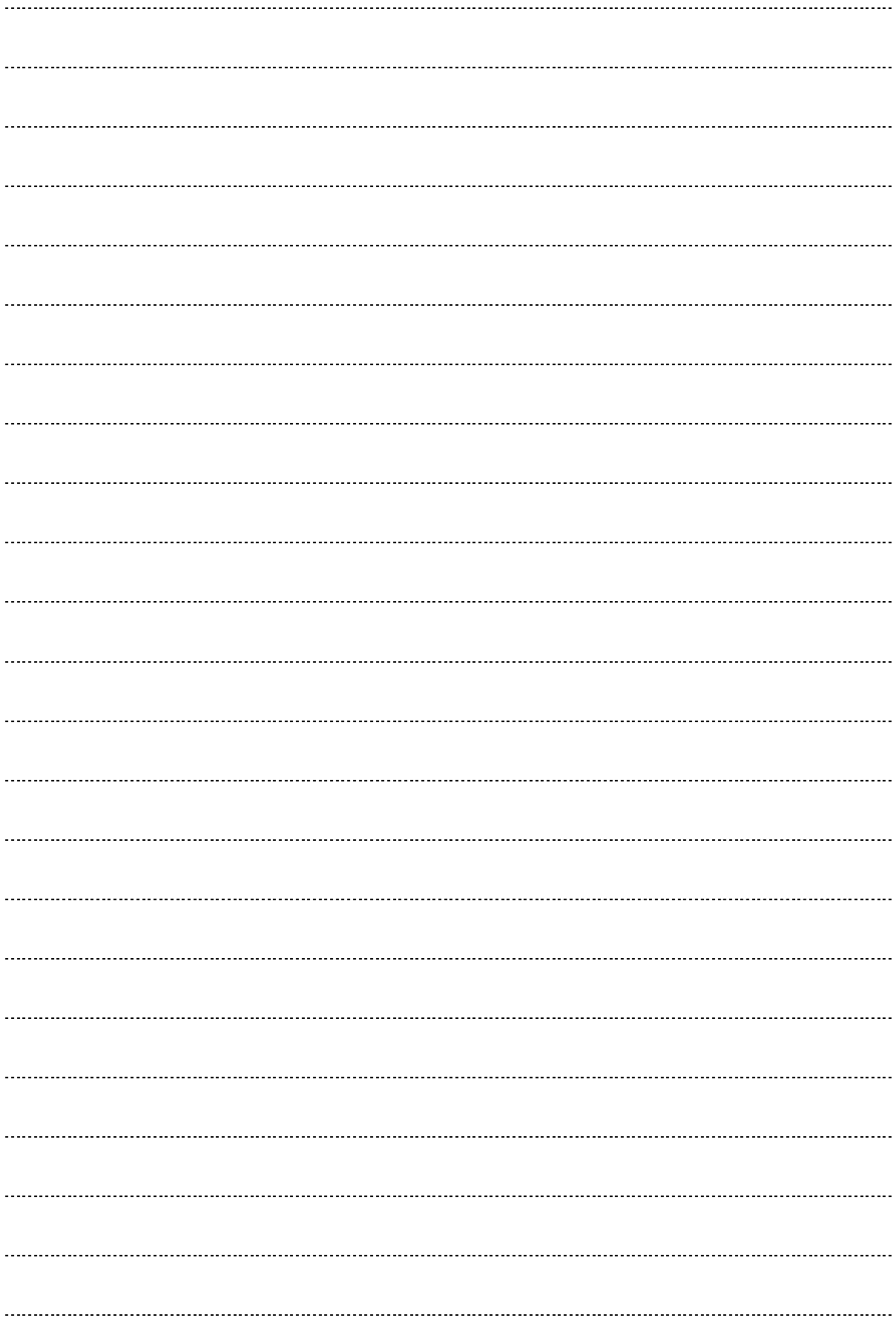


## ⑬ ふじなんたすけあい（愛）隊

互いに近くで助け合う♪<sup>ごきんじよ</sup>互近所同士で助け愛♪  
気軽にお願いできる顔と顔！を目指しています！

- 活動地域： 藤岡南地区
- 活動内容： 高齢者や身体の不自由な方の日常生活に関するお困りごと。  
例えば、庭木剪定、障子・網戸の張替え、不要品処分、電球取り換え、など、とりあえずご相談を！
- 費用： 作業人数は関係なく、軽作業 10分あたり 100円、  
1時間以上は時間あたり 500円。  
(3名まで。4名以上の場合、費用は倍額)
- メンバー： 男性 11名、女性 4名
- 定例会： 必要に応じスタッフ間で都度調整
- 活動日： 依頼主とスタッフの都合に合わせて
- 発足日： 令和 5年 4月







発行 令和6年8月  
発行者 豊田市社会福祉協議会  
編集 社会福祉法人 豊田市社会福祉協議会  
共生推進課 ボランティアセンター  
〒471-0877  
豊田市錦町1丁目1番地1 豊田市福祉センター内  
電話番号 0565-31-1294 FAX番号 0565-33-2346  
メールアドレス vc@toyota-shakyo.jp

