

みやぎ生協 福祉活動助成金 助成活動報告書

団体名	ライクミー	
代表者名	土屋愛美	
連絡先 TEL : 070-8544-2327 FAX :		E-mail doublecare.like.me@gmail.com

1、助成事業報告

助成を受けた事業名	パネル展事業
事業の目的	市民の皆様にダブルケアを身近なものとして捉えてもらう場の提供と、ダブルケアラー当事者に向けた石巻圏域での支援活動の提供を行うことにより、社会から孤立してしまいやすいダブルケアラーを支える一助となることを目的とする。
事業の具体的内容	・日本のダブルケアラーの現状 ・日本のダブルケアラーの統計 ・ダブルケアラーの本音 ・ライクミーの活動内容 ・ダブルケア写真展 ・ダブルケアラー当事者からの体験談 ・地域の作家さんによる出店 開催日時 令和5年6月18日(日) 10:00~14:00 開催場所 野蒜市民センター イベント名「ダブルケアマルシェ」
活動の開始から完了までの流れ	3月 ライクミーパンフレット作成・印刷 4月 準備物購入

	4月13日 市民センターにて打ち合わせ2名参加 4月・5月・6月 パネル作成 5月 チラシ作成・印刷 SNSにて広報 ライクミー打ち合わせ（オンライン） 準備物購入 5月29日 市民センターにて打ち合わせ2名参加 6月準備物用意 6月18日開催 6月25日振り返り
活動の成果と教訓	チラシを野蒜地区へ全戸配布（960枚）し、SNS、石巻圏域へも広報を行いたくさんの方にご来場いただきました。パネルの内容からクイズを用意し、ご参加いただいた方50名様限定で粗品をプレゼントしたのが大変好評でした。お子様向けに作成しましたが、幅広い年齢の方々がクイズに参加してくださったのもっと数を多くしても良かったのではないかと反省点が出ました。 周りでダブルケアをしている人が居たらこの団体を教えたいというお言葉や、私もダブルケアラーだったんだと気付いていた方もいらっしゃいました。 地域全体での見守りが広がり、地域の中で助け合いや支え合うことに繋がれば大変嬉しく思います。 今回当日の協力メンバーが8名おり、当日の運営はスムーズでしたがパネル作成や準備の段階での人員不足があり、個人の負担が大きくなった事やメンバーが直接会って話し合う時間を取れなかった事は今回の活動の中での反省点です。 パネル展だけでは来場者の確保が難しいと感じ、空いているスペースで団体の趣旨に賛同いただいた作家さん方の出店ブースを用意しました。 その為多くの来場者に繋がり、幅広い年代の方にダブルケアを知っていただけたと思います。
今後の展望など	今まではほとんど注目されなかったダブルケアも近年の晩婚化と出産年齢の高齢化、少子化による家族背景の変化、高齢化社会による高齢者の増加などの要因でダブルケアは今後大きな社会問題となっていく事が予想されます。今後も地域に向けた広報を続けながら、当事者へ向けても相談できる場がある事の発信を続けダブルケアラーの孤立を少しでも減らしたいと考えております。 また家から出る事が困難なケアラーへの個別支援や、様々なケースに対応できる支援を目指しております。

2、助成金使途報告書

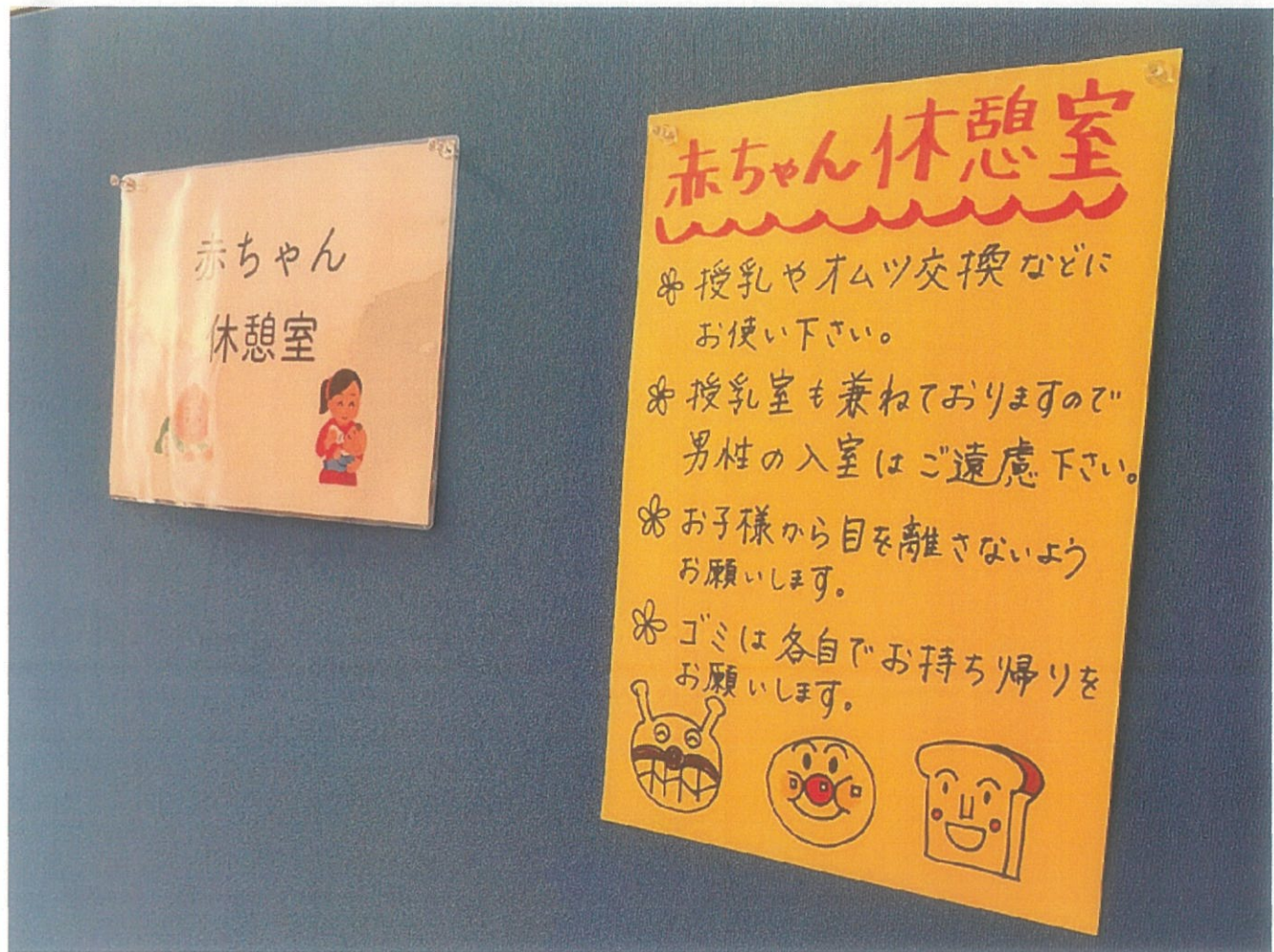
■ 収入の部

確保した資金内容	金額（円）	備考
福祉活動助成金	49000	
自己資金	7260	
合計	55685	

■ 支出の部

費目	内容	予算額（円）	実支出額
印刷製本費	チラシ 印刷代	16000	21260
事務用品費	スタッフ用名札	400	1380
	ラミネート機 ポスターフレーム 文房具など	26025	24645
旅費交通費	打ち合わせ 4 回各一人参加 @500×4 名	2000	2000
	パネル展当日 @500×8 名	4000	4000
施設利用料	前日の会場準備が必要とな ったため	0	2400
合計		48425	55685

*用紙が足りない場合は他の用紙などで補ってください。



ダブルケア マルシェ



DOUBLECARE.LIKE.ME

ダブルケアとは同時期に複数のケアを担う事。

身近にあるダブルケアの事をたくさんの人に知ってもらいみんなで支え合える。

今頑張っている方には相談できる場所がある事を知ってもらいたい。

ダブルケアに理解のある地域を目指して！

そんな思いから今回パネル展・マルシェを開催いたします。

地域の方、ダブルケアラーの方もどなたでもお気軽にご来場ください。

クイズに答えて
プレゼントをもらおう！
先着50名様

日時：2023年6月18日（日）

10:00～14:00

場所：野蒜市民センター 入場無料

ダブルケアパネル展

行政相談

福祉なんでも相談

（託児あり・当日受付）

ハンドメイド・雑貨

- vie hand made original jewelry：アクセサリー
- make made happy：雑貨
- sryuzeur：雑貨
- 多肉植物 MARDY：ワークショップ
- love the sun：デニムリメイク
- chari：猫ちゃんがま口

ヨガ

講師：高橋伸枝先生

要予約お一人様 1,500円

時間：10:30～11:30

12:30～13:30

お問い合わせ

ハタヨガルーム ハス

090-6569-5638

フード・ドリンク

- café ノラネコ：焼き菓子
- asahi farm：有機野菜、米粉のおやつ
- 茂木家ファクトリー：乳製品
- パン屋はこ：パン
- 酵素スパマシャ：お弁当、ドリンク
- cyanyon bee：革とコーヒー

リラクゼーション・ネイル

- メディカルアロマサロン lcol：ワークショップ
- relaxation salon 葉っぱ：ハンドマッサージ、肩首ケア
- ネイルサロン muni：キッズネイル、ネイルケア
- エステマーサ：ヘッドマッサージ

主催：ダブルケアラー支援団体 ライクミー

TEL:070-8544-2327

MAIL: doublecare.like.me@gmail.com

協力：野蒜市民センター

社会福祉法人 東松島市社会福祉協議会
この事業はみやぎ生協福祉活動助成金を受けています。

1人で頑張りすぎないで！
私の人生どんな時も
like me 私らしく…

始めまして！

私たちはダブルケアラー支援
の活動を行っております「ラ
イクミー」です。

2012年に『ダブルケア』とい
う言葉が作られました。

当団体の代表自身ダブルケア
を経験しケアと子育ての両立
は精神的にも体力的にも負担
が大きくなってしまふ為、ケ
アラー自身のケアが何よりも
大切なのでは無いかと考えラ
イクミーを立ち上げました。



所在地

任意団体
ダブルケアラー支援

ライクミー



DOUBLECARE.LIKE.ME



公式LINE

☎070-8544-2327

double care.like.me@gmail.com

助成団体：みやぎ生協福祉活動助成金

ダブルケア支援
ライクミー

子育て
+
介護・看護



任意団体 ライクミー

ダブルケアって何？

ダブルケアとは同時期に複数のケアを担う事。

親の介護や、配偶者の看護など家庭により形は様々です。

家庭内の問題だからと辛くても声を上げることが出来ない、気軽に相談できる場所が無い、突然始まってしまった介護や看護、何かからすればいいのか色々な事に悩まれるかと思います。

こんな支援をしています！

①ダブルケアラーお話し会

対 象

- ・ダブルケアラー当事者
- ・これからダブルケアをする方
- ・ダブルケアに興味のある方

開催日・時間

・2ヶ月に1回のペースで
平日 10:00~11:30

内 容

お茶を飲みながら明るい雰囲気で、
ケアの悩みや愚痴
何を話しても大丈夫です！

同じ経験をした人にしか分からない
気持ちを話し共有する事で、当事者同士
が繋がり社会からの孤立を防ぐ事が
できると考えております。

少人数ですので、
お気軽にご参加ください。

②個人相談

公式LINE、InstagramのDM
などでの相談も受けております。

③行政への紹介

相談内容に応じて、行政へお繋ぎ
致します。

賛助会員の募集

年会費 一口1,000円

活動を応援していただける皆様からの寄付
を受け付けております。頂いたご寄付はダ
ブルケアラーの支援活動のために大切に使
わせていただきます。活動にご賛同いただ
ける皆様のご寄付をお願い致します。
お問い合わせ下さい。

