# Contents
# もくじ


1 はじめに …… 1

2 『支え合い』のかたち …… 2

3 暮らしが輝く　支え合い活動　事例紹介 …… 4

01 ちょっとした困りごと支援（真備：薗地区ごみ出し支援）
02 社会参加と生活支援（倉敷：コマッチング）
03 見守り支援（船穂：あすなろ会）
04 見守り支援（玉島：歩いて見守る会）
05 外出支援（玉島：福祉無償運送乙島ボランティアらんらん）
06 こども食堂（水島：みんなの食堂）
07 認知症カフェ（倉敷：認知症カフェ房舎）
08 世代間交流（くらしき子育てネットワークはぴぱる）
09 コミュニティ農園（倉敷：ふれあいファーム水車の里）
10 定年後の活躍の場（水島：同京グループ）
11 男の居場所（玉島：原田洋治ワイワイサロン）
12 食を通した地域交流（児島：モダンキッチン）
13 生活圏域に広がる『支え合い』（倉敷：粒江学区）

4 元気な地域を応援する　元気な私たち …… 28

5 支え合い活動を応援します …… 32

6 生活支援コーディネーターがつなぎます …… 36