



ちょっとしたお困りごとのお手伝いをします。

# たすけあい連絡会

対象：65歳以上のひとり暮らしの方・75歳以上の高齢者  
障がい者のいる家庭・子育て中の方等

お申込み・  
お問合せ

**090-9207-7992**  
(9:00~17:00 平日のみ)



## 内容

外出やお散歩の付き添い	週1回で作業時間は1~2時間
買い物	週1回で作業時間は1~2時間又は各種商店の配送システムを紹介
食事作り	週1回で作業時間は1~2時間の簡単な食事作り又は宅配弁当業者の紹介
掃除・洗濯	週1回で作業時間は1~2時間
庭木伐採・除草	1~2時間程度の作業 (伐採に関しては3m以下の木1本まで)
ゴミ出し	向こう3軒両隣での支援
話し相手・相談	週1回で作業時間は1~2時間
保育・遊び相手	週1回で作業時間は1~2時間
その他	ちょっとした困りごと(電球の交換など)

※基本的には無料ですが、内容によってはご相談の上、公共機関や団体へおつなぎをします。

事務局で検討し、お返事致します。

つながらない場合は折り返しご連絡をしますので留守電に「名前」と「電話番号」を入れて下さい。

ボランティア  
募集中

この案内は見やすい所へ貼っておいてください