

どんな活動があるの？

- | | | | |
|------------|----------|--------------|-----------|
| *窓ふき | *代読…代筆 | *お掃除 | *子供の世話 |
| *草抜き | *行事のお手伝い | *包丁研ぎ | *アイロンかけ |
| *外食付き添い | *お花の水やり | *犬の散歩 | *ゴミ出し |
| *花壇手入れ | *お墓の掃除 | *洗濯 | *電球取り替え |
| *食事作り | *安否確認 | *話し相手 | *布団干し |
| *受診介助 | *買い物付き添い | *パソコン指導 | *入退院のお手伝い |
| *筆筒整理（衣替え） | | *その他ご相談に応じます | |

援助を受ける人

- ・活動内容を申込み
- ・利用料（1単位30分程度 500円）
- ・交通費は以下のとおりご負担いただきます。
- ・利用は組合員でなくても構いません。

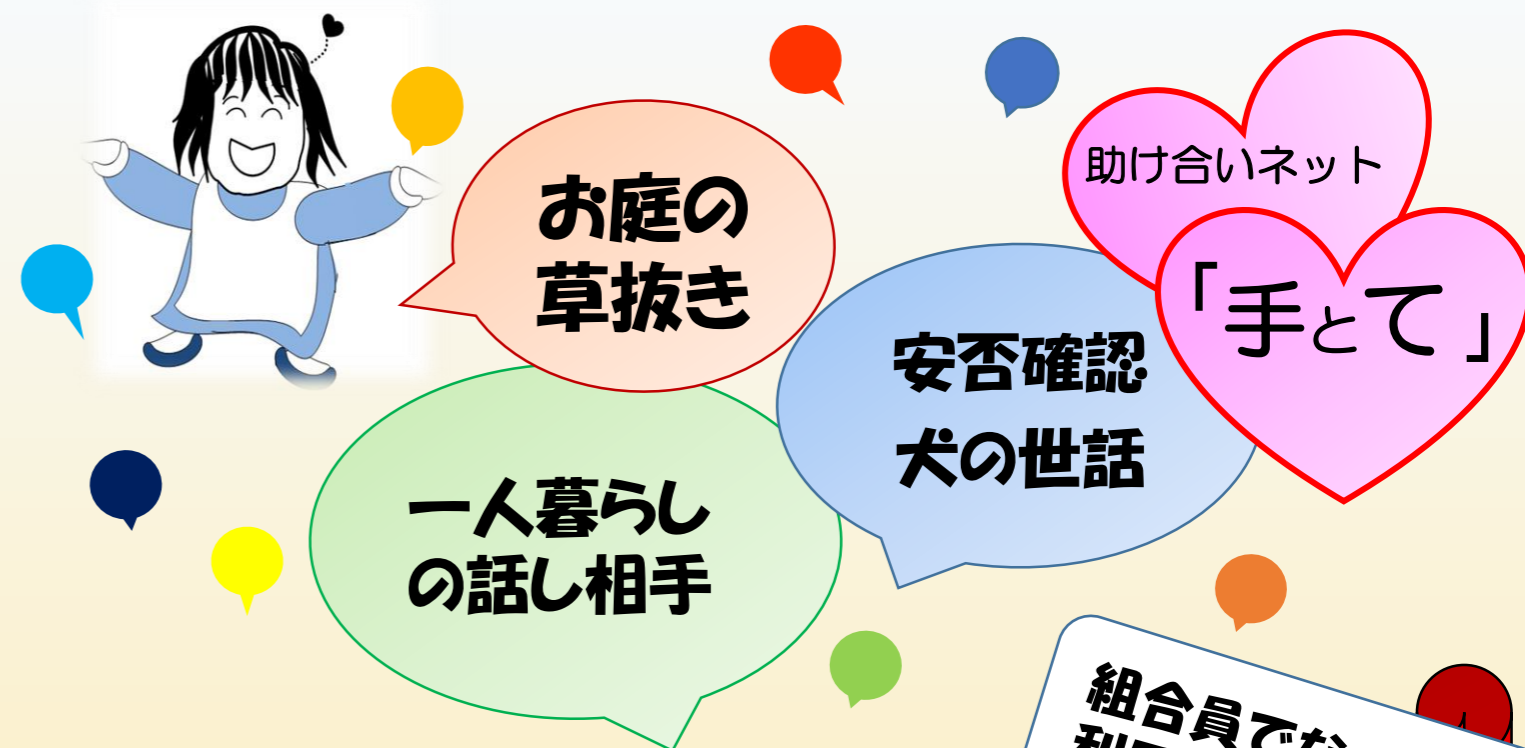
往復距離	～20km未満	～30km未満	～40km未満	～50km未満	50km以上
バイク、車	100円	200円	300円	400円	500円
自転車、徒歩	4km以上＝100円		バス・汽車	実費支給	

ボランティア スタッフ募集

- ・趣旨に賛同してくれる方
- ・年会費 500円（保険加入含む）
- ・活動メニューから、自分ができる活動を申告
- ・特別な資格や技能はいりません。

なぜ有償の 活動なのか？

日常の暮らしの中で起こる「ちょっと困った」をお互いさまの心でお手伝いします。「謝礼やお返し」を気にせず、気兼ねなく助け合いの依頼ができるように、有償ボランティアという形をとることにしました。



助け合いネット

「手とて」

組合員でなくても
利用できます！

ボランティアスタッフ募集中

「手とて」は「困ったときはお互いさま」の気持ちで、地域で暮らすみなさんの普段のちょっとした「困った」ことを、できる人ができる範囲で助け合う。そして気兼ねなく利用できるように「有償のかたち」で支えあう会です。

お問い合わせは



徳島健康生活協同組合

健康づくり事業部 088-652-7283
sosiki02@shirt.ocn.ne.jp

こんな時、どこに頼めばいいの？

