



# 西宮市シニアサポート シニア同士の助け合い事業



あなたにできることを あなたができるときに できる範囲で

# ボランティア 募集中!

60歳以上  
の方なら  
どなたでも

手助けを必要としている65歳以上の方を訪問して、  
あなたにできる範囲のお手伝いをお願いします。

(1~2時間ほどのお手伝いです)

月1回程度のお手伝いでもOKです  
活動内容や活動日、活動時間はセンターが  
窓口となり調整します。

たとえば  
身のまわりの  
こんなことを  
お手伝い!

活動費は1時間500円  
(有償ボランティア)



外出の  
付き添い  
(通院・買い物)



必需品の  
買い物  
代行



片づけ・  
掃除



衣類  
などの  
整理



話し相手



庭の  
草取り



家具の  
移動

電球の  
交換

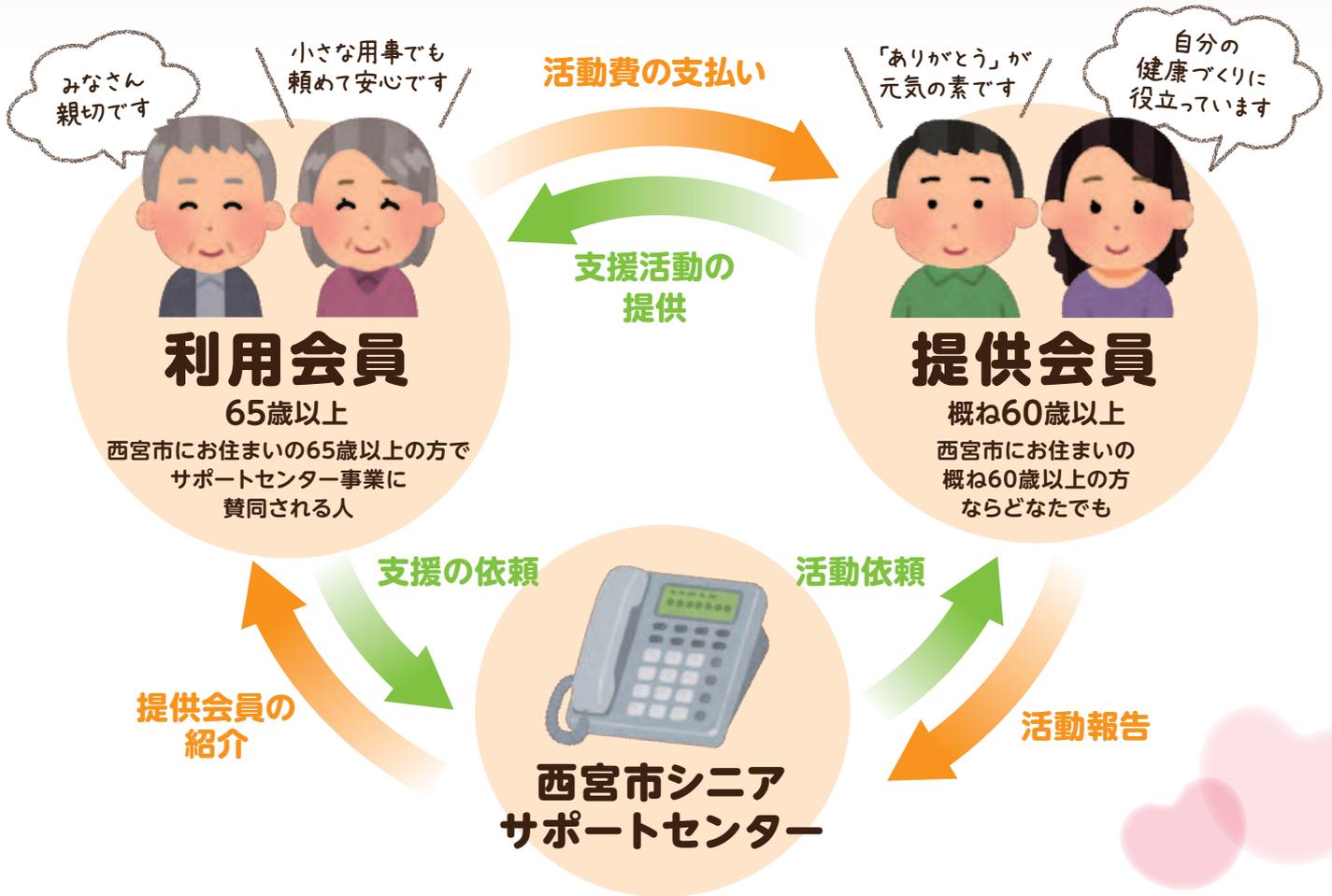
こんなお手伝いは  
しません



- 食事づくりや身体介護など
- 車いすのサポート
- 引越しの手伝い
- 留守中の作業
- お薬の管理
- プロのお仕事の代行
- お手伝いさんの派遣など

# シニア同士の助け合いのしくみ

ちょっとした **手助けがあれば助かると感じているシニア** と  
自分ができることで **誰かを支えたいと思っているシニア** の心を橋渡しします。



## 活動日・時間

土日祝日および年末年始を  
(12月28日～1月4日)を除く。  
原則として  
**午前9時30分～午後4時30分  
までの間の1～2時間**

## その他の条件

登録に際して、登録料や  
入会金などは必要ありません。  
万一の事故にそなえて、  
保険に加入しています。

お問い合わせは

**西宮市シニアサポートセンター**  
**☎0798-67-0630**

〒662-0832 西宮市甲風園1-8-1 (ゆとり生活館アミ 1階)

■営業時間 / 平日午前9時～午後5時

※土日祝および年末年始 (12月28日～1月4日) を除く毎日

西宮市シニアサポートセンターは生活協同組合コープこうべが  
受託運営しています

