

## 家事援助

- 家の内外のそうじ
- 洗濯、買い物
- 食事のしたく
- 季節物の入替え

### 留守番

家族旅行で1週間ほど留守  
植木の水やりはどうしよう…  
新聞や郵便の取り込みも  
してくれる人  
いないかしら…



食事作り



洗濯



# 私たちはこんな仕事をお受けしています

## 頼りになります シルバーパワー 心を添えたお手伝い



## 育児支援

- 園児の送迎
- 子どもの見守り
- 産前産後の支援

子どものお世話も  
ベテランです

もうすぐ2人目の  
子どもが生まれるんだけど…  
少しの間、上の子の世話と家事を  
お手伝いしてくれる人  
いないかしら…



## 高齢福祉

- 着付け

おばあちゃんを  
ひとりにして  
出かけるのは心配…  
だれか話し相手に  
頼めないかしら…



- 外出の付添い
- 話し相手

病院の  
付き添い



話し相手



目安とする費用は **円～ 円** 程度です

仕事の内容によって若干異なります  
くわしい見積りはセンターまでお気軽にお問合せください

◎シルバー人材センターは、公益的・公共的団体で、収益は目的としていません

## お困りお助け隊

30分でも出来る簡単な仕事  
1回540円月4回以上

ひとり暮らし、共働き  
体調不良など  
誰か手伝ってくれると  
助かるわ……

- ゴミ出し
- 針仕事
- 雨戸の開閉
- 服薬の確認
- 布団干し



## 周辺作業

年末の大掃除を  
たのみたいんだけど

- 家の内外の  
男手の仕事
- 庭の管理

家具の移動  
家の中の片づけ



家のまわりの除草  
植木の  
水やり

