

# ささえあいふじ

## お困りごとのお手伝い

お問い合わせ・利用申込先の電話番号・・・どうぞお気軽に！

① 090-8522-1843 (ささえあいふじ代表 前田)

② 079-550-9008 (フラワー地域福祉支援室)

①で電話に出ない場合は電話をお切りください。後刻当方から電話します。

②フラワー地域福祉支援室のFAX：079-550-9009



お手伝い内容	利用料
①ごみ出し(可燃・不燃)：ごみをごみステーションまで運搬(1往復50円)	50円
②買物支援：フラワータウン内の店で買物をします。灯油の買物も可能。 ・買う物品は明確にお示ください。	500円
③話し相手(2人1組で利用者宅にお伺いして1時間の会話をを行います)	600円
④庭の草取り：作業員1人×1時間当たり500円、2人以上で作業。 ・プロ並みの出来栄を要求される場合は専門業者に依頼ください。	1000円～
⑤花・植木への水やり：	10分間100円
⑥上記以外でも、対応可能なものには対応します。 例：電球交換、スタレ交換、不要物の分別(ごみ出しの準備)、カーテンを洗って再取り付け、 ※ちょっとした困りごとをお手伝いするボランティア活動(ちょいボラ)です。 対応に専門的な技術や知識を要するものは除きます。 ※部品等の買物支援は項目②参照	作業員1人×1時間 当たり500円。 0.1時間単位で計算。 屋内作業は2人1組で 実施。

### ■ご利用いただける方

三田市富士が丘にお住まいで、支援可能な同居者がおられない方

①高齢者(65歳以上) ②障害者、病気療養中の方

③ひとり親家庭、乳幼児を子育て中の家庭、妊婦の方

# ささえあいふじ

## ■ ささえあいふじ（富士が丘の高齢者生活支援ボランティア団体）

設立：平成29年（2017年）4月

会員数：23名（男11名、女12名、令和7年1月現在）



## ■ ボランティア募集中（希望者は表面の連絡先までご連絡ください）

・活動の強制はありません。希望される活動に参加ください。

★ボランティアは健康長寿に有効との長年の研究結果があります。

参考：下記QRコードをスマホのカメラで撮影すると表示できます。

パソコンは下記URLにて表示できます。

<p>① <b>ボランティアをして健康長寿になりましょう</b>  <b>～長年の研究の成果～</b>  <a href="https://sanda-fujigaoka.com/2024/12/13/26394">https://sanda-fujigaoka.com/2024/12/13/26394</a></p>	
<p>② <b>【健康長寿】100歳×100人の健康の秘訣</b>  <b>～食物繊維・ちょこ活・つながり～</b>  <a href="https://sanda-fujigaoka.com/2024/12/27/26465">https://sanda-fujigaoka.com/2024/12/27/26465</a></p>	

## バザー



## 灯油買物支援



## 定例会



## ごみ出し

