

サービスのしくみ  
**全員同志の助け合いです！**



市民互助型在宅福祉サービス  
 NPO 法人 さわやか福祉の会  
**松戸くらしの助っ人**

〒 270-0034 千葉県松戸市新松戸 3-28  
 (新松戸支所裏)

TEL.FAX 047-340-3314

お問い合わせ / 9:30~16:00(月~金)

E-mail [suketto\\_org@yahoo.co.jp](mailto:suketto_org@yahoo.co.jp)

URL <http://www.geocities.jp/tmqps264>

<https://www.facebook.com/matsudosuketto>

代表 松下明子

**私たちはいつも  
 ボランティアを  
 もとめています。**

「松戸くらしの助っ人」は住み慣れた地域の中で気軽に助け合える人間関係を作りたい。そんな思いで自立支援サービスのお手伝いをしています。

老いても、障がいを持たれても、心豊かに暮らしてゆくために、私たちは共に手を取り合い、地域の中で助け合いの輪を広げたいと思っています。



**松戸くらしの助っ人は  
 介護保険や公的サービス  
 ではまかないきれない  
 部分をボランティア  
 として支えています。**

**助け合いの  
 輪を  
 広げよう！**

調理・買物・洗濯  
 子育て・話し相手  
 通院介助・困り事  
 などご相談下さい



市民互助型在宅福祉サービス  
 NPO 法人 さわやか福祉の会

**松戸くらしの助っ人**

TEL.FAX 047-340-3314

**有償ボランティア募集！  
 あなたの力をお貸しください！**

## 活動内容

### ●家事援助

調理・買物・掃除・洗濯・話し相手  
産前・産後の手伝い・子守りなど

### ●介助・初歩的介護

食事・通院・散歩・買物・簡単な介護  
車椅子の介助など

### ●車による介助移動

通院・通学など

## 利用時間

- ・月曜日～金曜日(9:30～16:00 要相談)
- ・土曜日・日曜日・祭日・時間外は、できる範囲でご相談に応じます。
- ・30分単位で延長可能です。

## 活動謝礼

### ●家事援助・子育てなど

1時間 800円(8点)※事務所費含む  
交通費 1回 200円(2点)

### ●介助移動

市内(30分以内) 800円(8点)  
市外(1時間以内)1,400円(14点)  
※交通費・事務所費含む

## 正会員(利用会員・協力会員)

●入会金 1,000円 年会費 3,000円

## 賛助会員

会の目的に賛同して下さる法人・団体・個人を  
賛助会員とします。

(正会員への移行もできます。)

- 個人 年会費 1口 1,000円(3口以上)
- 法人 年会費 1口 10,000円以上
- 団体 年会費 1口 5,000円以上



# オープンスペース 悠々(ゆうゆう)



地域の皆様のふれあいの場として、オープンスペース「悠々」を開いています。  
講師を招いて、楽しんで集って頂けるイベントを行なっています。また、おしゃべりの場としてお茶会も行なっています。お気軽においで下さい。

開催時間 10:00～ 参加費 1回 300円

ご利用にはご予約を! TEL. 047-340-3314 E-mail suketto\_org@yahoo.co.jp

## ガレージセール

売上げは助っ人の活動  
資金に充てています。



## 楽しい書

日本人として墨と筆に  
慣れ親しんでほしいと、  
墨絵、色紙作りなどを  
楽しみながら勉強して  
います。



## 民踊

民謡ではなく、体を使  
った踊りの手順とリズム  
を楽しんでいます。



ミニコンサート・ウクレレ演奏



楽しい書



ウエスつくり

## ウエスつくり

古いタオル、シーツなどを週刊誌  
大の大きさに切りながらおしゃべ  
りしています。  
出来上がったウエスは、使い捨て  
タオルとして老人ホームに寄附し  
ています。

## 脳活性健康ヨガ

脳を動かすには腸を動かす  
ことで、身体が軽くなると好  
評です。

## オープン粘土

小物のアクセサリなど  
をオープントースタ  
ーを使って作っていま  
す。



## ミニコンサート

ギター・ウクレレ・ハ  
ーモニカ演奏など。



## Let's 麻雀

初心者を集め、麻雀の  
ルールを覚えて楽しん  
でいます。



## スマホ・ 携帯の使い方教室

普段使いこなしていな  
いスマホなどの使い方  
を勉強しています。

有償  
ボランティア  
募集!



車の運転が  
できる方

家事が  
できる方

子ども好き  
の方

ガレージセールの  
お手伝い

フリーマーケットの  
お手伝い

できる事を  
できる時に  
できるだけ!

得意分野で  
ご協力下さい!