



# 西宮市シニア サポートセンターでは

## 地域の助け合い活動をお手伝いします

シニア世代  
相互の  
助け合い

近頃、身体が動きにくくなったと感じる方、ちょっと手伝ってもらえれば助かると感じる方と、元気なシニアの方との助け合いです。  
地域の60歳以上の方を中心としたボランティア会員が、お手伝いさせていただく有償ボランティアの活動です。

たとえば

### 身の回りのこんなこと

必需品の  
買い物代行

外出の  
付き添い  
(通院・  
買い物など)

お部屋や  
窓の掃除

お庭の  
草取り

お話し相手

その他にも…

換気扇などの掃除

家具の移動

電球の交換

衣類などの整理

粗大ごみ出し

など

**×** 下記の内容は  
対象外となります

たとえば…

- 身体介護
- 食事づくり
- 車椅子のサポート
- 薬の管理
- 留守中の作業
- 引越しの手伝い
- プロのお仕事の代行
- お手伝いさんの派遣 など

## お気軽にご相談ください!

※西宮市外にお住まいの方はこちらのサービスをご利用になれませんので、ご了承ください。