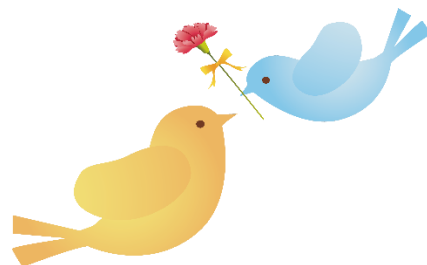


# ～ 訪問助け合い活動 ～



## 『ちょこボラ』を利用してみませんか？

掃除

買い物

ゴミ出し

調理

洗濯

その他

## 地域住民サポーターが

## 暮らしのお手伝いをします



掃除や買い物など日常生活の支援が必要な方に対し、地域住民の方がサポーターとなってちょっとした困りごとを手助けする「ちょこボラ」(訪問助け合い活動)という活動があります。ぜひご利用ください。

### 利用できる方

要支援1、2の認定者（介護保険法に基づく）  
基本チェックリストの該当者

※ちょこボラを利用している方が区分変更で要介護認定を受けた後も利用を継続できます。

### 利用料金

200円／1回 掃除・買い物・調理・洗濯等  
100円／1回 ゴミ出しのみの場合

※1か月のご利用上限は1,000円です

### 利用日時

月曜日から金曜日（祝祭日、12月29日から1月3日を除く）  
午前8時30分から午後4時00分

利用を希望される方はケアマネジャーまたは地域包括支援センターへご相談ください。

お問い合わせ 鋸南町社会福祉協議会

TEL **0470-50-1174**（平日9時から17時）