

# 長渚地区

駒木町・長渚・友田町・千ヶ瀬町



有償ボランティアを立ち上げるために話し合い  
を続けてきました。ようやく「調布地区ささえあい  
隊を立ち上げました。調布地区ささえあい隊  
の詳細はささえあい隊メンバーで決め、「たま  
りば」で報告、決定しています。

今後は新たな地域の課題について話し合っ  
ていきます。



私たちにお任せください

調布地区ささえあい隊



植木に水あげたい

買い物行けない

さみしい...

若い時は一人でできたのに...  
ひとり暮らしだし誰も手伝っ  
てくれない  
昔は隣所で助け合っ  
ていたけどな

電球交換を誰か助け  
てくれないかな？



調布地区ささえあい隊は高齢者の方が安心して暮らしが出来るよう、  
ちょっとしたお手伝いをおこなう有償ボランティアです

(利用条件)

65 歳以上の方で調布地区にお住まいの方(駒木町・長渚・友田町・千ヶ瀬町)

発行・問合せ先: 調布地区ささえあい隊  
(リバーパレス青梅内 ☎0428-23-4038)

協力: 青梅市社会福祉協議会・青梅市地域包括支援センターうめぞの  
リバーパレス青梅・第2層協議体「たまりば」

裏面もあります

お手伝いできること

草木の水やり	100円	庭木盆栽程度
ゴミ出し	100円	玄関からゴミ出し場所へ・粗大ごみは扱わない
郵便を出す	100円	5kg 以内
本の借用・返却	200円	図書館および市民センター
電球交換	200円	購入費・車代は実費請求
買い物	500円	5kg 以内・オザム友田/マルフジ・マツモト キヨシ千ヶ瀬等の範囲
将棋の相手	200円	2時間以内
書類作成代行	500円	一般的な申請書程度
話し相手	100円	1 時間以内
新聞や本の朗読	100円	1 時間以内

活動(作業)時間 3月～9月(夏時間) 7:00 ～ 18:00  
10月～2月(冬時間) 9:00 ～ 16:00

お手伝いを頼みたいとき

受付 **0428-23-4038** にお電話をください

電話受付時間 9:00 ～ 16:00

**お電話で「ささえあい隊の申し込みです」と必ずお伝えください**

\* 調布地区ささえあい隊の受付はリバーパレス青梅内にあります

\* お手伝いをして下さるメンバーも募集中です！受付までご連絡下さい