

協力できるよ！リスト

名前

連絡先

草刈り（刈り払い機使用）	シルバー人材センター
草むしり（手で）	シルバー人材センター
冬囲い（取付・取外し）	シルバー人材センター
庭木の剪定	
家の中の掃除	介護保険サービス
料理代行	介護保険サービス
話し相手	
除雪	シルバー人材センター、ライフサポート
漁師さんお手伝い	
農家さんお手伝い	
書類の記入	
家具の移動（室内）	
PC操作（ワード、エクセル）	
スマホ操作	
コンビニのおつかい	
写真撮ってほしい	
筆耕	シルバー人材センター
子どもと遊んでほしい	ファミリーサポート
犬の散歩	
郵便局などに乗せてほしい	ライフサポート

- シルバー人材センター
- ファミリーサポート
- 介護保険サービス
- ライフサポート

お願いしたい！リスト

名前

連絡先

草刈り（刈り払い機使用）	シルバー人材センター
草むしり（手で）	シルバー人材センター
冬囲い（取付・取外し）	シルバー人材センター
庭木の剪定	
家の中の掃除	介護保険サービス
料理代行	介護保険サービス
話し相手	
除雪	シルバー人材センター、ライフサポート
漁師さんお手伝い	
農家さんお手伝い	
書類の記入	
家具の移動（室内）	
PC操作（ワード、エクセル）	
スマホ操作	
コンビニのおつかい	
写真撮ってほしい	
筆耕	シルバー人材センター
子どもと遊んでほしい	ファミリーサポート
犬の散歩	
郵便局などに乗せてほしい	ライフサポート

- シルバー人材センター
- ファミリーサポート
- 介護保険サービス
- ライフサポート