

あなたの『普段の家事』で ちょっと困ったをお助け！

仕事したい・誰かの役に立ちたい！時間を有効活用したい
甲府市・昭和町・中央市・南アルプス市・甲斐市にお住まいの組合員へ

「くらしサポーター」(活動者)として 家事支援を始めませんか？

くらしサポーター募集

- ◆活動時間 月～金 9時～18時の間 (都合に合わせて活動出来ます)
※活動一回平均2時間 (2015年活動実績より)
- ◆時給 900円
- ◆資格 普通免許
- ◆休日 土曜・日曜 お盆 年末年始
- ◆応募要項 料理研修、掃除研修、講習など家事支援に関する研修を受講頂ける方。※計6回を予定しております。 〆切5月31日(火)

活動内容

- 掃除 ●洗濯 ●買物
- 食事 ●託児 ●薬引き取
- 話し相手 ●その他



☆特殊な技術はいりません。
☆組合員宅の物を使用し、活動頂きます
☆組合員同士なので、安心して活動頂けます
※活動に当り様々な面でサポート致します！！

問い合わせ くらしサポート事業推進室
電話番号 055-243-6327
受付 月～金 9時～17時
メール kurashi-support@pal.or.jp
「くらしサポーターチラシを見た」とお電話ください。
メールは件名に「くらしサポーターチラシの件」と入れて下さい。

※裏面もご覧ください



責任者：田中明雄
発行者：清水 学

pal*system
パルシステム山梨

あなたのお手伝いを必要としている人がいます！

日常生活の中において困っている事を、組合員同士で助け合い。それがパルシステム山梨の「くらしサポート」です。

頼られる事は、自分にとって励みです！



Kさん
女性

「もうすっかり利用者さんとは顔なじみで、時にはあれもこれもしてって言われるけど、出来ない事は出来ません、と気兼ねなく言える関係がとても良いです」とKさん。

甲府市にお住いの組合員宅へたすけあい活動を行うようになってかれこれ10年は経ちます。主にお風呂・トイレ・居間の掃除と買い物のお手伝い。「お礼を言われるととても嬉しい」を励みに日々頑張っています。

自分自身のスキルアップに！！



Kさん
女性

家事支援（主に食事作り）を初めて約5年。ご両親の仕事が多忙なお宅へ通っているKさん。「献立と食材もしっかり用意してくれているし、普段自分の家で作るように作っています。時々献立が無い時もありました（汗）でも、冷蔵庫にある食材を使って、作れるものを作りました。子供や親御さんの栄養とバリエーションを考えながら、工夫して作るよう心掛ける事で、料理のスキルアップにも繋がっています（嬉）」と、家事支援を通じて自身の成長を楽しんでいるそうです。

空いてる時間、出来る範囲で！



Aさん
女性

別のお仕事と掛け持ちで、家事支援を行っているAさん。「組合員さんが生活する中で、ちょっとした困り事のお手伝い。それに自分の都合（時間や曜日）で出来る所は自分に合っていて、とても働きやすいです。それにパルシステムの組合員同士だから、お互い安心します」とAさん。

くらしサポート事業は、組合員同士「困ってる時はお互い様」を大事にします！