

3人からはじめる
ちょこっと

くらしのボランティア

今まで忙しくしていたけど
時間にゆとりが出てきた…

『新しいこと
はじめてみませんか？』



高齢者を支えるグループ活動を**補助金**(※)でサポート

週1回、高齢者3人の買い物支援を行ったら…?

1年で**約10万円**
の活動費をグループに補助

※補助金の支給は、裏面のフレイルに当てはまる高齢者（総合事業の事業対象者や要支援者）に対する活動のみに限ります。

お友だちと、家族と、ご近所さんと

▶詳しくは、市HPまたはお電話を



(地域支え合い補助金)

周南市 地域福祉課
包括ケア・地域保健担当
TEL : 0834-22-8462

ボランティアのコツ

“気軽に”

負担にならない範囲で気軽に！
内容も範囲も自由に決めて、自分の手の届く範囲で活動しましょう。

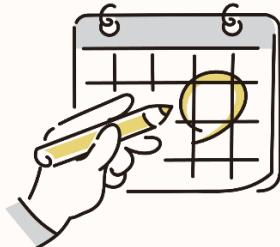
“楽しく”

活動をサポートする補助金は、運営経費だけでなく、活動自体に対するものも。
補助金を活用して楽しみながら活動しましょう！

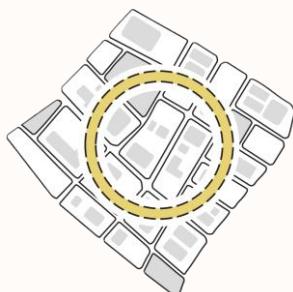
自由に決めて活動しよう！



内容



頻度



範囲



利用料

(補助対象は下記のみ)

〈補助対象の活動〉

- ①地域住民が集い交流を行う、サロンや通いの場までの移動支援
- ②生活必需品の買い物（代行含む） ③ごみ出し
- ④日頃、利用者が使用している居室・トイレ・浴槽等の掃除
- ⑤調理 ⑥洗濯 ⑦物干し ⑧薬の受け取り（処方箋のあるもの）

フレイルとは？

フレイル（虚弱）とは、老化によって、心身の働きが低下した状態（要支援状態）のことです。暮らしの中でやりにくいことがあります、少しの助けがあれば、安心して暮らすことができます。

