



## しあわせ・あづみん 新規支援会員募集

日常の困りごとを住民同士の支え合いの中で解決することを目的とした活動です。

“すき間時間に何かできないか？”“人の役に立てないか？”

とお考えの方、ぜひ下記へお問合せください。

### 主な支援内容

雪かき  
庭の草取り、草刈り  
庭木の枝払い  
簡単な農作業(手作業)  
ご自宅の掃除・片付け  
その他



時 間 > 午前6時から午後8時

活動費 > 30分につき300円

※ただし午前6時から7時30分、午後6時から8時までの間に  
かかる場合は上記の金額に100円が加算されます。

車両使用料 > 支援員が車で支援に出向いた場合、100円/1回

車両燃料費 > 支援員が支援活動に車両を使用した場合、30円/1km

雪かきできる方  
大歓迎!!



## 認知症マフ 編み物会 開催します

要予約

チラシはこちら

認知症マフとは、認知症の方の手を温かく保ち、不安や緊張を和らげる効果があるニット製品です。

誰かと一緒に編みたい方、編んでみたいけど編み方がわからない方、この機会に参加してみませんか？

日 時 > 令和8年1月29日(木) 13:00~15:00

会 場 > 社協穂高支所(穂高地域福祉センター) 集会室

講 師 > 安曇野赤十字病院 認知症看護認定看護師 飯島久仁絵氏

定 員 > 20名 ※先着順 定員になり次第締め切らせていただきます

持ち物 > 編み棒・ご自宅にある毛糸 (こちらでもご用意しています)

※ 参加希望される方は下記へお申し込みください。



「ボランティアしたい」  
「ボランティアしてほしい」  
お気軽にお電話ください☺

【発行】

安曇野市社会福祉協議会 穂高支所 地域福祉係 ボランティアセンター

TEL:0263-82-2940 Mail:hotaka@azuminoshakyo.or.jp

月~土 8:30~17:30 ※祝日・年末年始(12/29~1/3)除く