

「おっさんでもできることがある」と

# ちょこっとお助け隊



ワンコイン ボランティア ¥100/10分

## はじめて2年目になりました

連雀地区が  
立ち上がり  
ました！

### 【活動実績】

2017年度 ご依頼者27名／作業件数93件

2018年度（1～6月） ご依頼者18名／作業件数73件

### 作業内容

家財の移動  
部屋・外の片付け  
衣類整理  
照明器具交換  
窓ガラス清掃  
換気扇清掃  
家具補修  
家の換気  
ゴミの分別  
庭木の水やり  
剪定/草取り



服薬確認  
病院付添い  
診察券提出  
車椅子介助  
買い物  
送金  
郵便投函  
包丁研ぎ持込  
文化祭作品搬入出  
書類整理  
年賀状作成  
カラオケ付合い 探し物 シャボン玉つくり 出店販売手伝い

### 【現在の活動地域】

三鷹市 : 井口、深大寺、大沢、野崎、連雀、新川地区

武蔵野市 : 境南町、境地区



連雀隊立上げの気炎！

★素人ですのであまりの力仕事や技能作業、高梯子作業はできませんが、お気軽にお問い合わせください。



おっさん隊の「いざ出陣！」

非営利任意活動

ちょこっとお助け隊/連雀 近藤敬子（三鷹市下連雀）

090-7173-6425

ちょこっとお助け隊の輪 [otasuketainowa@gmail.com](mailto:otasuketainowa@gmail.com)

★“おっさんの社会参加”のつもりです お仲間も募っています！