



# お互いさまの助け合い

## 安心のネットワークを広げます！

# 手とて

「手とて」は、地域で安心して住み続けられるように、  
日常生活のちょっとした“困った”ことをできる人ができる範囲で助け合う会です。

### \* 支援内容 例 \*

- 家事のお手伝い  
洗濯、買い物、衣類の整理、掃除 等
- 見守り・付き添い  
話し相手、受診の付添い、定期的な見守り 等
- 庭の手入れ  
草抜き、片付け、ごみ処理、枝切り、花の管理 等
- 住まいの簡単な補修  
障子や網戸張替え、電球の替え、包丁とぎ 等
- その他  
お気軽にご相談ください！

### \* 利用方法 \*

- 援助希望の方は、下記にご連絡ください。
- 利用料 1単位（30分程度）  
300円～500円
- 交通費は別途ご負担ください。



お問い合わせはこちら

 **徳島健康生活協同組合**  
健康づくり事業部

088-652-7283

