

中里北部地区「ちょこボラ」

ボランティア募集中!!

ひと月に1時間、あなたの時間をください!!
地域の「困った」をみんなで一緒に解決しましょう!



日常生活でお困りの、高齢者やハンディキャップのあるお宅に出向き、活動する「地域」の「ちょこっと」の「助け合い」です。

原則1回1時間以内の作業です。

中里北部地区(たちばな台・鴨志田町・寺家町・成合町)にお住まいの方が会員になり、同地区内でのボランティア活動を行います。



地域住民による、ちょこっとボランティア、ちょこっと参加してみませんか。

お申込み→お手伝い完了までの流れ



ケアプラザへ電話で
お申し込み



説明会に参加
会員登録



依頼者と会員の
実施可能日を調整



作業を実施

鴨志田地域ケアプラザ

電話(961)6911

※『ちょこボラ』を依頼したい方も、ケアプラザまでご連絡ください。

この活動は「中里北部地区社会福祉協議会」「青葉区地域福祉保健計画 中里北部地区 地区別計画推進会議」の支援を受けています。

暮らしの孫の手

ちょこボラは日常のお困りごとに対応してきました。

活動地	作業実績(一部)
たちばな台	夏の不在時に庭木が枯れぬよう水やり
鴨志田町	組立て式ベッドを一階から二階へ移動
たちばな台	ゴミ置き場のネットの設置と後片付け
鴨志田町	室内の大型観葉植物 3 鉢の廃棄処分
鴨志田町	庭の草取り・草刈り、植木の剪定
たちばな台	電球交換と水道栓のコマパック交換
鴨志田町	掛け時計の電池交換と時刻合わせ
たちばな台	体調が悪くなり、ゴミ出しを一時代行
鴨志田町	室内の窓の清掃・ガラス拭き

ちょこボラ対応が困難な作業

- ✕ 高所の危険を伴う作業
- ✕ 専門的な知識や技能あるいは公的な資格を要する作業
- ✕ 危険物を取り扱う作業 など

上記に該当する作業をすることはありません。

ちょこボラ・メンバーの声

はじめたきっかけ

区役所に貼られていたチラシをみて (Oさん)

退職後、家にいたら、妻にすすめられた (Wさん)

植栽の剪定技術を活かせると思い (Mさん)

ご近所の友人から誘われた (Iさん)

はじめてみたら...

世代を超えてお話できる機会ができた (Tさん)

同じ世代の方々との接点があった (Eさん)

休みの日が充実している (Nさん)

やりがいを感じられ、よい運動にもなっている (Aさん)

こんな貴方におすすめ！ ちょこボラ適性チェック

- ☐ 携帯電話を眺める時間が増えた
- ☐ 子供と一緒に行動する時間が減った
- ☐ 最近あまり運動していない
- ☐ 体力に自信はあるが、活かしていない
- ☐ 仕事外で新たな知合いができる機会がない
- ☐ 災害緊急時、協力を依頼できそうな方が近くにいない
- ☐ この地域のことをあまりよく知らない

1 つでもチェックがあれば OK !
ぜひ ちょこボラ で、より充実した時間を
過ごしてみませんか ♪

たった**1 回 1 時間**で OK
貴方の**空き時間、地元で有効活用**をしてみませんか。
ご参加お待ちしております !