

令和8年度 日常生活お助け隊養成講座 受講者募集！！

高齢者の方々が、住み慣れた地域でいつまでも自立した生活が続けられるよう、掃除や洗濯、買い物代行など、簡単な家事のお手伝いをするお助け隊（有償ボランティア）の養成講座を開催いたします。

- 対象者
- ・小国町在住の60歳以上の方で、小国町シルバー人材センターに入会することができる方。
 - ・さらに全3回の講座すべてに参加することができる方。



開催日	時間	内容
11月6日(金)	9時00分～15時30分 (昼休憩1時間)	ア. 高齢者の理解について(老化に伴うところと身体の変化)
11月13日(金)	9時00分～15時30分 (昼休憩1時間)	イ. 地域ボランティアの意義・必要性について ウ職務倫理(個人情報保護・尊厳保持)
11月24日(火)	9時00分～15時30分 (昼休憩1時間)	エ. コミュニケーション技法・接遇マナー・訪問の心構え オ. 生活支援の基本と基礎知識について(訪問型サービスBについて)

受講料 無料

会場 おぐに町民センター

申し込み

小国町社会福祉協議会に
お電話ください。
締め切り：11月2日(月)

男性歓迎！

※お弁当が必要な方は申し込みの際にお申し出ください。
※感染症拡大、自然災害等でやむを得ず会場変更や、本講座を中止にする場合がございます。

問い合わせ・申し込み先

小国町社会福祉協議会

担当：生活支援コーディネーター 棕野

TEL：46-5575

主催：小国町役場 福祉課

裏面もご覧ください→





お助け隊について

お助け隊は町内で活動する有償ボランティアです。

1回1時間で、家事のお手伝いを行います。

○主な活動内容

- ・ 掃除（掃除機掛け、はたき、雑巾かけ、ごみ出しなど）
- ・ 洗濯（取りこみ、物干し、収納、アイロンがけなど）
- ・ ベッドメイク（シーツ交換、布団干し、布団の取り込みなど）
- ・ 買い物代行（食材・日用品等の買い物など）
- ・ 衣類整理（衣替え、衣類の補修など）
- ・ 調理（温め、配膳、後片付けなど）



○配分金：1050円/回 ※2026年10月現在

お助け隊として活動するまでの流れ

1. お助け隊養成講座を受講する(全3回)
- ↓
2. 小国町シルバー人材センターに登録
- ↓
3. お助け隊の依頼が入る
- ↓
4. 活動についての打ち合わせをおこなう
- ↓
5. 活動する

令和7年度	活動実績
掃除	・・・ 55回
洗濯	・・・ 2回
ベッドメイク	・・・ 1回
買い物代行	・・・ 141回
衣類整理	）・・・ 3回
ベッドメイク	
料理	

お手伝いに来てくれてとても助かっています。
元気な姿を見て、私も元気をもらっています。



お助け隊
女性



利用者
女性

日中の空いている時間に活動しています。
人の役に立っていると感じてうれしいです。
生活にハリが出ます。