

「ちょっとした困りごと」 「ちょボラ」に頼んで すっきり解決しませんか？



庭の草とりを
してほしい

買い物を
頼みたい

高齢のため
家事が辛い

ゴミ出しを
してほしい

病気やけがの時
手伝ってほしい

ペットの散歩を
頼みたい

病院へ
付き添って
ほしい

産後の
手助けが
ほしい



お気軽に
ご相談ください

ユーコープの
たすけあい活動
「ちょボラ」とは

くらしやすい地域をめざし、「おたがいさま」の気持ちを大切に、
困った時にたすけあう有償ボランティア活動です。2006年に創設し
神奈川県内で活動しています。ボランティアを利用したい方も、
ボランティアをしたい方もお気軽にご相談ください。

ボランティア 事例①

病院の付き添いをお引き受けします

ご自宅から病院までの付き添いと、
院内でも受付から診察が終了するま
で一緒します。

ご利用者の声

脊椎管狭窄症から派生する痛みのため歩行
困難になり、通院に介助が必要でした。親切
に対応してくれて安心でした。ありがとう！



ボランティア 事例②

掃除や食事づくりなど家事をお手伝い

お掃除やお買い物、お食事の支度など簡単な家事を
お引き受けします。作業時間や内容は受付時にご相談の上、決定しています。

ご利用者の声

週1回お風呂掃除をお願いしています。
訪問時のおしゃべりも楽しみの一つです。



ご利用の流れ

- 1 たすけあいネットワークセンターへお電話
- 2 ご依頼を受け、地域の登録ボランティアを
選定、内容や日時を決定後、ボランティア
を開始します。
※地域や、内容により対応できない場合があります。

ご利用料金

通常 30分 400円
(基本 1日2時間まで)



ボランティアの
交通費実費

利用料金	15分	30分	60分
通常	—	400円	800円
ゴミ出し	300円	400円	800円
草取り	—	500円	1000円

*15分の活動は簡単なゴミ出しに限りです。
*病院付き添いは時間制限なしで活動します。

生活協同組合ユーコープ
たすけあいネットワークセンター



TEL: 045-594-7570

FAX: 045-594-7571

受付時間: 平日 10:00~14:30

ホームページもぜひご覧ください

〒221-0865

横浜市神奈川区片倉 1-16-3

ユーコープ片倉店 3階

E-MAIL tasukeainet@ucoop.or.jp



ボランティア大募集!!

裏面をご覧ください

「ちょボラ」ボランティア大募集!!

空いている日・時間で、困っている方のための『ボランティア』をしてみませんか？



イラスト by JUNKO

ボランティア活動費(報酬)

活動費	15 分	30 分	60 分
通常	—	350 円	700 円
ゴミ出し	300 円	350 円	700 円
草取り	—	450 円	900 円

- * 実際にボランティアの方の活動費となる金額です。訪問先でいただく利用料金は上記の金額に 30 分あたり50円をプラスした金額になります。そこから30分あたり、50円を「くらしたすけあい活動」の運営費としていただいています。(15分のゴミ出しには適用されません。)
- * お伺いした個人情報はこの活動にのみ使用します。
- * 同時に賛助会員にもご登録いただきます(年 1,000 円)。
- * 「ちょボラ」の活動時には、コープの「組合員活動傷害事故・見舞金規則」が適用されます。

「ちょボラ」は地域の中のたすけあいの取り組みです

どなたでも利用・活動できます

気兼ねなく依頼できる利用料金です

ボランティアは自ら判断し活動します

利用者も、ボランティアも、サポーターズも、地域の中で皆さんと

ボランティアの声

草取りをして 10 年。利用者ともおなじみになりました。ボランティア交流会も良い思い出です。趣味を楽しみながら、体力の続く限り、お役に立ちたいです！(横浜市・ちょボラ歴 10 年)

ボランティアの声

週 1 回、30 分、朝のゴミ出しと洗濯干しをしています。短い時間ですが、とても喜んでいただいています。(藤沢市・ちょボラ歴 7 年)



依頼 Best 3

- 1 位 家事・お掃除
- 2 位 草取り
- 3 位 買い物・付き添い

ボランティアはちょっと難しい…
でも何か協力したい…

賛助会員

ちょボラサポーターズ
募集中!!

(一口 1,000 円～)

これからも持続可能な取り組みとなるよう「ちょボラ」の活動に支援をお願いします

100 円からできる手軽な募金
「くらしたすけあい協力金」
おうち CO-OP のご注文と一緒に募金できます!

現金 or ポイント	募金額	注文コード
現金	100 円	4183
現金	1,000 円	4184
ポイント	100 円	3892
ポイント	1,000 円	3893

ボランティア、賛助会員「ちょボラサポーターズ」のお申込み、お問い合わせはこちらから
生活協同組合ユーコープ たすけあいネットワークセンター

TEL: 045-594-7570 FAX: 045-594-7571
e-mail: tasukeainet@ucoop.or.jp



メール送付はこちら
メール送付はこちら

ボランティアのご利用は裏面をご覧ください