

こんなことでお困りではないですか？

ゴミを捨てたいけれど、
重くて外まで運べない…

何日か留守にするので
花壇のお花が
枯れないか心配

薬を飲むのを
よく忘れる



家事

- 室内清掃
- 掃除（トイレ・風呂・台所他）
- ごみ出し
- 衣類の片付け
- 布団干し・取込み
- 洗濯物干し・取込み
- 話し相手



綾部市シルバー人材センターに おまかせください！

簡単な作業

- 植木の水やり
- 電球の交換
(ご自宅に交換する電球がある場合に限り)
- 家庭菜園管理
- 花壇管理
- 声かけ（薬の服用）

