

# 家事支援



子育て中の方の産前産後や体調を崩されていて、手助けが必要な方を対象に、軽易で短期的、補助的な家事のサポートをします。 地域の有償ボランティア活動です。

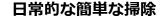


#### \*ご注意\*

- ・依頼会員本人が在宅している中での支援となります。
- ・家族でできるようになるまでの支援です。家事代行業者ではないという事を十分にご理解く ださい。
- ・家事時間は、最長1日2時間までです。
- ・基本的に3か月程度の短期支援です。(状況によって延長も可能です。)
- ・育児支援を受けながら同時に家事支援を受けることはできません。時間を分けて行います。

# 掃除

おもちゃの片付け・布団干し 掃除機がけ・拭き掃除 玄関前の掃き掃除 などの



#### ×できないこと

★トイレ・浴室・寝室等のプライベートな場所の掃除 (簡単な浴室掃除について、産前産後の場合は応相談)

### 洗濯

洗う・干す・たたむ 簡単なアイロンがけ など



×日常品以外のもの・毛布などの大物の洗濯

## 産後支援

赤ちゃんの沐浴のお手伝い (産後3か月位まで)



### 買い物

近所で購入できる食品と 生活必需品の買い物



### 調理

簡単な調理の下ごしらえ 家族1食分の食事作り (おかずは2品程度が目安です) 食器洗い など

#### Xできないこと

X翌日の分や大量の食事作り

■依頼会員と支援会員とで行う事前打ち合わせには、センターのアドバイザーが立ち合います。