



**産**前・産後の  
家事援助

**日**曜大工

**モ**ーニング  
コール

**つ**いでの  
おつかい

**保**育園への  
送り迎え

**ビ**デオ撮影

**手**紙の代筆

**趣**味・特技  
の指導

**自**転車・バイク  
などの簡単な  
修理

**ス**ポーツの  
指導



**買**い物の  
付き添い

**話**し相手

**遠**方への  
買い物代行

**花**木の  
水やり

**電**灯・クーラーなどの  
フィルター交換

**洗**車

**刃**物研ぎ

**家**電の簡単な  
修理

**観**劇会などの  
付き添い

**フ**ァックスの  
送受信



**宅** 配便などの  
の受け取り

**裁** 縫

**庭** そうじ・  
草抜き

**洗** 濯

**ア** イロンがけ

**ゴ** ミ捨て

**子** 供の世話

**出** 産・育児  
の世話

**整** 理整頓の  
手伝い

**近** 所への  
おつかい





**着**物(ゆかた)  
の着付け

**マ**ッサージ

**本**・新聞の  
代読

**お**墓の掃除

**衣**替えの  
手伝い

**ワ**ードプロ作成

**庭**木の剪定

**事**務局の  
お手伝い

**ワ**ードプロ・  
パソコンの  
指導

**車**イスの介助  
(通院・ショッピング・散歩など)





**お**菓子・ケーキ  
づくり

**食**事づくり

**簡**単なおかず  
づくり

**車**での送迎

**部**屋の掃除

**生**け花

**留**守番

**家**具など重い  
荷物の運搬

**ペ**ットの世話  
一時預かり

**部**屋の様  
替えの手伝い

