

子育て支援はじめます!!

お弁当配達・家事支援

9月～随時開始!! サポーターも募集中♪



産前・産後のママをサポートします！！

対象エリア：箕郷、金古、上郊、堤ヶ丘、桜山、国府

■ 産前・産後のお弁当配達（要予約）

赤ちゃんのことを考えると栄養バランスを考えた食事を摂りたい…でも、仕事や体調不良でなかなか栄養バランスを考える余裕が無い…そんなお母さんへお弁当をお届けします。献立は管理栄養士が考える主菜1品・副菜3品の1ヶ月毎日違う日替わりメニューです。地域の主婦手作りの飽きない家庭の味をお届けします。

- * 1食 700円（味噌汁つき）
- * おかずのみ 600円



献立は毎月発行
近隣大家族通信
をご覧ください♪

月～金曜日 昼食・夕食 週1回～OK！！

■ 買物代行・家事援助 ～地域の助け合い活動～

年会費 1800円 + 1時間 700円

産後のママのために地域のボランティアさんが買物の代行や、洗濯や掃除など家事のお手伝いをします。先輩ママとの交流で育児の不安解消・気分転換に繋がるかもしれません。また、助けてもらうだけでなく、できるときには自分のできること・得意なことで助けを必要とされている方のサポートに回っていただくこともできます！！

【ご利用の流れ】

申し込み・会員登録 → 依頼 → ボランティアさんとの日程調整 → 対応の可否のお返事

事前予約・相談が必要となりますのでご了承ください。

高齢者の方のご利用も変わらずお受けしております。

サポーター募集中



日々の隙間時間でお弁当の配達や買物・家事等のサポートをして下さるボランティアの方も募集しています（登録年会費あり）。資格がなくても、少しの時間でも、できることがあります。できるときにできることから始めてみませんか？？
気になる事があればお気軽にお問い合わせください。

認定 NPO 法人じゃんけんぽん事務局

〒 370-3521 高崎市棟高町 954-8

TEL 027-350-3191

e-mail : kinrin@jankenpon.jp

気になることがありましたら
気軽にご相談ください♪