

困ったときは おたがいさま
～おかやまコープ生活支援サービス～

は~と♡ふるネット



は〜と♡ふるネットは

- ふだんのくらしでの困りごとを
- おかやまコープの組合員が
- 応援者にできる範囲のことで
- 手助けします

● 応援者は仕事としてではなく
「少しでもお役に立てれば」という
ボランティアな気持ちで活動しています
「お手伝いさん」や「ヘルパーさん」ではありません

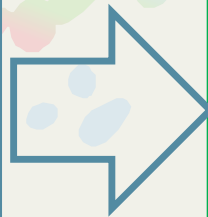
どんなことを

- 掃除機かけ
- ふき掃除
- 玄関掃き
- 窓ふき
- 食事作り・片づけ
- 洗濯・干す・たたむ
- 話し相手
- 買い物の代行 等

- 外出・通院の同行
- 子育て家庭での家事
- 子どもさんと遊ぶ
- ゴミ出し
- 庭掃除（暑い時期休み）
- 草取り（暑い時期休み）
- お墓掃除（暑い時期休み）等

たとえば 利用例 1

70代女性より
骨折をしたあと
掃除の姿勢が
とりづらくなりました
窓ふきや手が届かないと
ころの拭き掃除を
月に1回くらいお願いし
たいです



曜日や時間帯の
指定がなく
応援者の都合に合わせて
日時の相談ができた
ので
すぐに手助けを始める
ことができました
おしゃべりも楽しみに
いっしょにできること
をされています

たとえば 利用例 2

40代女性より
父が入院
私は県外に住んで度々
は行けないので
入院中の洗濯をお願いで
きるでしょうか
病院の近くにコインラン
ドリーがあります
できれば週に2回



週1回なら手助けできそ
うな応援者が見つかり
「着替えの枚数を増や
します」とのことで
週1回洗濯・乾燥するこ
とになりました
日に日に回復され、ご
本人から「ありがと
う」と、少し会話でき
るようになりました

たとえば 利用例 3

80代男性より
食事を毎日でも作って欲しいです
ときどきは掃除も
ひとりぐらしで、なかなか自分だけではできなくなりました



男性おひとりのお宅のため 女性応援者2人で週に1回 同時に食事作りと掃除をすることにしました
毎日に行けませんが気持ちにハリが出て元気になられたようでご自身でもおかずを作ってみたそうです

たとえば 利用例 4

80代ご夫婦より
庭の掃除や草取りをお願いします

腰が曲がって、なかなか
自分でできないので
枯れ葉が多い時など
不定期に来てもらえれば
と思います



暑い時期には屋外での
手助けができないこと
を了解の上、ご希望の
ときに早めに連絡して
もらっています

春には応援者1人で数回、
枯れ葉や草が多い時には
複数の応援者で行っ
ています

たとえば 利用例 5

30代女性より
出産予定です
退院後、上の子の幼稚園
のお迎えを徒歩で、2週
間くらいお願いしたいで
す
様子を見て家事もお願い
したいかもしれませ



「2週間だけならがんば
れる」と3人の応援者が
交代でお迎え体制を組
みました

途中からお友達にお迎
えをお願いできたので
週2回の掃除を手助けし
ました

「心強かったです」と
喜んでいただけました

お断りすること

- 応援者や利用者の車への同乗
- 口座からの現金引き出し・カードを預る代行
- 応援者の個人情報提供が必要な代行
- 専門的知識や技術が必要な介護・看護・介助・医療行為、入院中の付き添いなど
- ゴミをゴミ処理場に運ぶ
- 留守宅での利用
- 6カ月以下の乳児・寝たきり・認知症（近い状態）の方との留守番
- 畑での利用
- 暑い時期の草取り（予想最高気温30℃を目安に）
- 個人宅内で異性が1対1になる利用
- 飲酒・喫煙している状態での利用

※ 状況により上記以外でお断りする場合があります

利用料金と支払い方法

応援者
1人につき

- 1時間あたり980円

30分まで630円

2時間 1960円

(980円×2)

30分ごとの利用ができます

例：1時間半1470円 (980円×1.5)

2時間 1960円 (980円×2)

前日 17:00以降の

キャンセル料980円

代行は交通費が必要です 20円×km

- 月1回の
口座引き落とし

利用翌月末に1か月分のは〜と♡ふるネット請求明細書」を郵送

翌々月10日に登録済の口座から引き落とし

* 口座登録しない場合は
利用することができません

は〜と♡ふる
ネット

利用時間と利用日

● 8：00～17：00

(朝夕は動ける応援者が少ない状態です)

● 休み 土・日・祝

お盆 (8/13～15)

年末年始 (12/28～1/5)

気象警報発令時・発令予測時は休みます

● 0120-378-502

● 電話受付 9：00～17：00

● 休み 土・日・年末年始

は~と♥ふる
ネット

感染症流行期の予防対策

- 体温計測し、発熱・体調不良時は休めます
- マスク着用・手洗いまたはアルコール消毒
- おたがいに距離をとります
- 換気をします（1時間に1回以上）

利用するには まず 電話☎

おかやまコープ生活支援サービス 総合窓口

 ^{みんなハッピー} 0120-378-502 ^{コープ}

9：00～17：00 月～金曜
年末年始除く

利
用
は

岡山県内の方（場所によって応援者の多い少ないがあります）
ふだんのくらしの困りごとがある方

（年齢や介護度などの制限はありません
状況や希望内容によりご要望にお応えできないことがあります）

は〜と♥ふる
ネット

まず

こんな
こと

電話でお話し下さい

- 手助けして欲しいこと
- できない理由

窓ふきをお願いします
けがの後、手をのばせ
なくなったので

買い物をしてく下さい
退院後、出かけられない
間お願いしたいです

は〜と♡ふるネットで
できる可能性がある場合に
さらに詳しくお聞きします

できそうにない場合は
他の相談先の情報があ
ればお伝えします

電話での 例 1

利用希望の方

かがむことが難しくなったので
お風呂掃除をお願いしたい

総合窓口

ふだん家庭でする程度の掃除になり
ご自宅の洗剤や道具を使います

スポンジブラシがあります
浴槽と壁と床をこする程度で
よいです

壁や天井のカビをしっかりと
落としてください そちらで
専用の洗剤を持ってきて欲しい

は〜と♡ふるネットで行ける
応援者がいるかどうか、コー
ディネーターに連絡をとって
聞いてみます 改めて連絡
しますね

は〜と♡ふるネットでは専門
的なことはできません。コー
プP&Sからハウスクリー
ニング業者をご紹介します

電話での 例 2

利用希望の方

あさっての9：00から病院へ
いっしょに行って欲しい。
動きづらいので、受付けや
支払いを代わりにしてもら
いたい

来週、法事があるから
今週中に窓ふきと掃除をし
てもらいたい。
股関節を悪くして、自分で
できないので

総合窓口

通院同行や窓ふき・掃除は、は～と♡ふるネットでできる可能性が高い内容ですが、急な依頼は、コーディネーターや応援者の予定が詰まっていて、断る場合が多くなります
事前登録と手助けできる応援者を探すために、日数に余裕をもってご連絡ください

できる
かも？

コーディネーターからの電話

は～と♡ふるネットでできる可能性がある場合、コーディネーターから連絡し、さらに詳しくお聞きします

コーディネーターがご自宅を訪問して
登録の説明・手続き・相談をします
利用登録用紙記入・口座登録用紙記入
(金融機関お届け印の押印や口座情報が必要です)

利用開始に向けてすすめます

お話を進めている途中で、は～とふるネットではお受けできないと判断する場合があります(きまりをご理解いただけない場合・できない内容や条件を希望された場合・予定していた応援者の都合がつかなくなった場合など)

利用者の声

いつも親身に
接してくださり
とても心強く
思っております

足腰が弱くなり
お掃除が
本当に
助かっています

話を聞いて
いただいて
精神的にも
充実できます

片付けるのが下手で
助かっています
物置部屋がだいぶ
片づいてきました

きさくな方で
よく動いてくださり
大変喜んで
おります

利用者・応援者 おたがいの相性もあります。
コーディネーター（おかやまコープ組合員）が間に立って
相談・調整しています。

は~と♥ふる
ネット

支援者
募集

組合員で健康な方 あなたの手をかしてください

応援するには 必ず 電話 

おかやまコープ生活支援サービス 総合窓口

 ^{みんなハッピー} ^{コープ} **0120-378-502**

9:00~17:00 月~金曜

片づけ
得意

ふだんの
掃除くらいなら

草取り
まかせて

食事づくり
できます

窓ふき
好きです

特別な資格はいりません 時間や内容を相談できます 男性も女性も大歓迎

は~と♥ふる
ネット

応援開始への流れ

- 電話で氏名・電話番号・住所をお聞きします
- 改めて、コーディネーターから電話します
説明会の都合のよい日程を決めます
 - * 説明会：2時間程度・お近くのコープ施設の会議室などで
「応援者ハンドブック」をもとに説明します
活動の希望や条件などをおききします
『まず話を聞いてみて登録するかどうか考えたい』でも
かまいません)
- 説明会開催
説明・当日登録の場合に登録用紙記入（組合員コード・押印・口座情報が必要です）

活動費と保険

- 活動費

30分まで 400円

1時間 650円

1時間を超える場合30分刻み

1時間半の活動 $980円 \times 1.5 = 975円$

- 交通費

応援者宅から利用者宅までの
往復距離 (km単位)

代行活動の利用者宅から代行先までの
往復距離 (km単位)

おかやまコープ組合員書会議費用規定に
基づいて支払われます

- 請求と支払い

「活動報告書」の提出により、
活動月の翌月末、登録口座へ振り込み
ます

雇用関係はなく給与ではありません

- 保険

活動中の事故に備えて

『福祉活動サービス補償』に
加入しています。

1. ケガの補償

応援者が活動中に急激かつ偶然な
外来の事故によるケガ

2. 賠償責任の補償

活動中に利用者や他人の体・財物
に損害を与え、法律上の損害賠償
責任を負った場合

3. 感染症の補償

応援者が活動中の事由により、感
染症発生、4日以上入院または通院
した場合

状況により補償の判断がされるものであり、すべての場
合にあてはまるものではありません

応援者の声

応援者になってよかったこと

「ありがとう」
に疲れもふきと
びます

ささいなこと
でも感謝
されて嬉しい
んです

味付けや地元のお
料理や食材を教え
てもらいました

「とっても気持ちが
よくなった。うれしい。
うれしい」と言われ、
わたしもうれしい♡

喜ばれる

学べる

人生の先輩から
教えていただいて
学ぶことが
多いんです

応援者仲間と
研修会や交流会
で知り合うこと
もできました

出会える

生活に
はりがある

自分の空いた
時間を役立てる
ことができます

子どもさんと
遊ぶのは
とても楽しい
です

「あなたが来ると家の中の
空気が変わってすごく元氣
が出るのよ」と待ってくだ
さっています

は〜と♡ふるネットの数字

総合窓口への電話 月271件

その内登録希望・問合せ 月 61本 (2024年度平均)

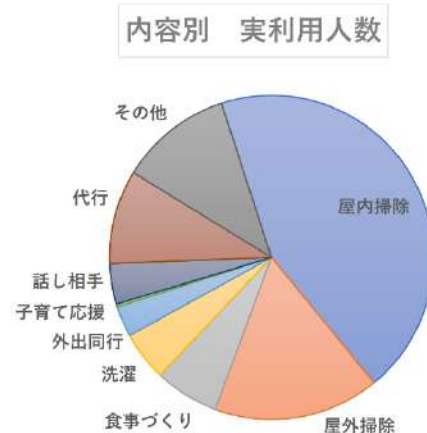
は〜と♡ふるネットの利用

月 922件

月1,158時間

(県内2024年度平均)

利用内容	割合
屋内掃除	44.7%
屋外掃除	16.8%
食事づくり	6.5%
洗濯	5.0%
外出同行	3.1%
子育て応援	0.3%
話し相手	4.1%
代行	9.5%
その他	11.4%



登録している人 (県内2024年度末)

応援者346人、利用者832人

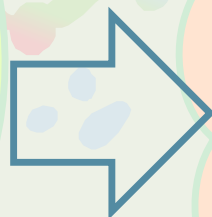


は～と♡ふるネットへの歴史

コープ

くらしの助け合いの会

- 1990 岡山西地域の
5小学校区でスタート
(1997地域全域へ)
- 1995 倉敷地域スタート
- 1996 美作地域スタート
- 1997 岡山東地域スタート
- 1988 備北地域スタート
- 2005 井笠地域スタート
(岡山県内全域)



は～と♡ふるネット

2013年秋 移行

は～と♡ふる
ネット

は〜と♡ふるネットは こんな気持ちで 活動しています

おたがいさまの
気持ち

ふだんの
くらしを
応援

資格がなくても
できること

わたしに
できそうなこと
で応援

心のふれあいを
大切に

自分で
できることは
自分で

空いている時間
できるときに

プロではない
ちょっとした
手助け

おたがいを
尊重して

困っている
ことを
手助け

少しでも
お役に立てれば

できないことは
お断りします

お気軽にお問い合わせください

ちょっと
手助けして
欲しいなあ

応援者になる説明を
とりあえず
聞いてみたいなあ

こんなこと
頼めるところが
あるかなあ

おかやまコープ生活支援サービス 総合窓口

 ^{みんなハッピー} ^{コープ} 0120-378-502

9：00～17：00 月～金曜
(年末年始除く)

は〜と♥ふる
ネット