

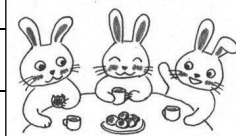


「東都生協くらしの助け合いの会 ほっとはんど」は、高齢・病気・ケガ・産前産後・子育て中などで、日常の家事などに困ったときに、組合員同士が対等な立場で、お互いさまの気持ちをもって、有償で、家事援助をしてくらしを助け合う会です。会員は3種類「援助を受ける会員」「援助する会員」「賛助会員」。「リーフレット」ご希望の方も、詳しくは、ほっとはんど事務局 ☎03-5374-4748 までお問い合わせください。東都生協ホームページ <https://www.tohto-coop.or.jp> →「組合員活動」→「くらしの助け合いの会 ほっとはんど」の「問い合わせフォーム」からできます。

ほっとはんどカフェ in 石神井公園 & 立川

参加
無料

日 時	11月26日（水）午前10時～正午	12月5日（金）午前10時～正午
会 場	石神井公園区民交流センター 3階 研修室 西武池袋線「石神井公園駅」中央口より徒歩1分	東京都多摩消費生活センター 学習室A JR線「立川駅」北口・多摩都市モノレール「立川北駅」より徒歩9分
申込締切	11月14日（金）午後4時30分	11月21日（金）午後4時30分
結果連絡	11月19日（水）までに連絡します	11月26日（水）までに連絡します
定 員	10人 ＊応募多数の場合は会員を優先して抽選します。 申込者全員に上記期日までに専用携帯電話またはEメールで結果を連絡します。	
持 ち 物	筆記用具、飲み物	
参 加 費	無 料	
申し込み	・「ほっとはんど事務局」電話：03-5374-4748 FAX：03-3329-3617 またはEメール： kumikatsu@tohto.coop に、お申し込みください。FAX またはEメールでお申し込みの場合は、件名に「ほっとはんどカフェ参加申し込み」と記入。 ・「参加希望日・名前・組合員コード・電話番号（緊急時に連絡がとれる番号）・ほっとはんど会員か否か」をご記入ください。 ・希望者には活動始めるために必要な「援助する会員研修」を行います。お申し込みの際にその旨もお伝えください。 ・右の二次元コードからメール画面を開くことができます。	



企画予告 めざせ！姿勢美人♡ ～ピラティス&ヨガでアンチエイジング～

ピラティスで体幹に働きかけ、ヨガで心を整えて、美しい姿勢と健康的な身体と一緒に作りましょう！ 詳細は、ワオ432号（12月15日発行）でご案内します。お楽しみに！！

日時：2026年1月29日（木）午前10時

会場：さんぼんすぎセンター

講師：高橋 利江子さん（東都人材バンク講師）



どの姿が美しく見えますか？

会 員 の 声



大変お世話になっています。雨や猛暑など通って来ていただくのにも厳しい天候、感謝するばかりです。

（援助を受ける会員）

活動の折、食事づくりで自分が作ったことのない料理を教えていただきながら作ったことも楽しい思い出です。

（賛助会員）

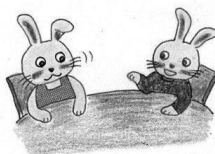


月2回、窓ガラス磨き、風呂場の掃除を助けていただいています。80才を超えて動作が鈍くなっていますので、大助かりです。

（援助を受ける会員）

友達、身内のように自然に優しく接して下さるので、気持ち良くありがたいです。

（援助を受ける会員）



少子高齢化が進み、ますますこのような活動は必要となると思います。私自身立派な高齢者ですが、体力が続く限り、どなたかのお役に立てればと思っております。

（援助する会員）



あと3年で80才です。今は週2回働いているので自分の身体のことよく分かりますが、この先のことはさっぱり。ほっとはんどは心強い杖です。

（賛助会員）

援助を受ける方との会話はいつもためになるし、楽しいし、ある意味「対等」というのが良いです。

（援助する会員）

80才になって、自分のことは自分でできることを目標に頑張っている今日この頃、ほっとはんどでお手伝いできることは、自分の為になってありがたいことです。

（援助する会員）