

利用会員さま向け

家事サポート 利用ガイド



2024 年 3 月改定
特定非営利活動法人 a little

1. a little について

<はじめに>

2015年7月「一人ができることは少しだから分かち合いたい」という思いで活動をし始めました。一人ではできないこと、苦手なことも、補い合いあえばいいとの思いで活動が続けてきました。当初は様々な人が安心してつどえる場所として「a little ワンデイカフェ」を月に1回開催しました。同時に、子育て世代向けの家事サポートも開始し、産前産後のご家庭を中心に地域の助け合いを広めてきました。また、今ではマタニティヨガや訪問ボランティア活動など産前産後のつながりをつくる活動も始めています。このa little の思いを伝えるために、設立当初より、講演会やイベント企画なども続けています。

おかげさまで、西宮市内で行政機関の方々や子育て支援の団体との連携も深くなり、活動範囲も広がってきたことから、2019年9月にNPO法人化しました。また、2023年9月からみんなが集える「a little Cafe」を西宮北口にオープンしました。今後、さらに発展させ「すべての人が生涯を通して自分らしく生きられる社会づくり」をすすめていきます。

<3つの事業>

(1) 学び場事業

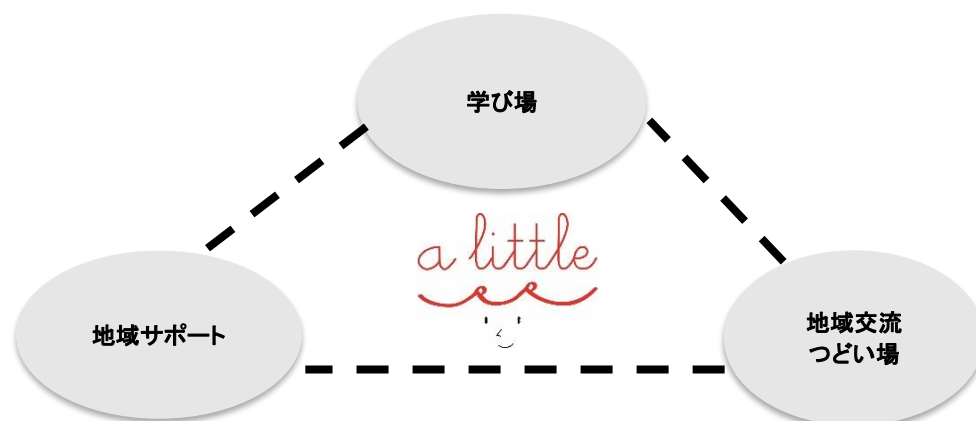
学習会・講演会の運営

(2) 地域サポート事業

家事サポート

(3) 地域交流・つどい場事業

仲間づくり・助け合い社会の基盤づくり



2. 地域サポートについて

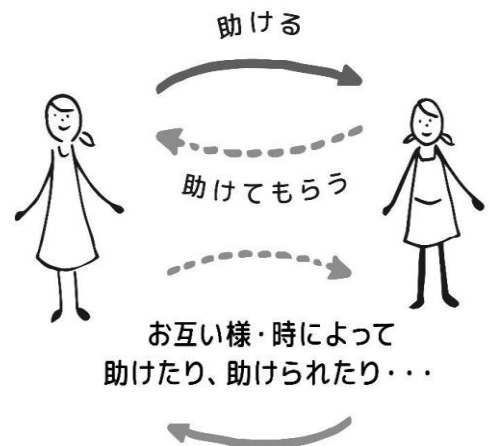
＜会員同士の助け合いのしくみ＞

a little は一人ひとりが会員として主体的に関わる活動です。家事サポートでは、サポートする人もサポートを受ける人も同じ会員です。人は必要なときには誰かの助けを求め、助けてもらった経験が次に誰かを助けることにもつながります。

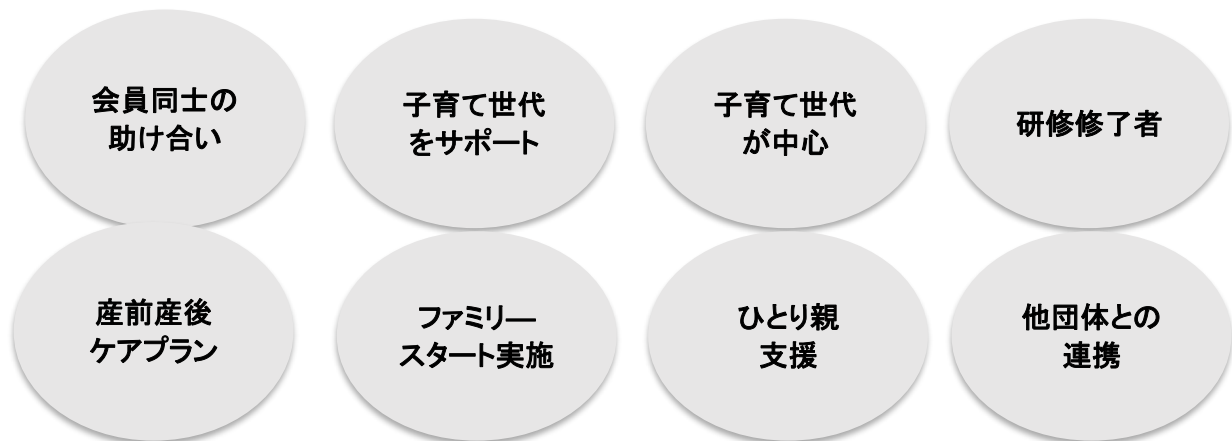
a little はそんな助け合いの循環をめざしています。

サポーターは地域の普通の主婦です。サポーターによって得意なこと、家事の仕方、お料理のレパートリーや味付けも異なります。地域の普通の主婦が、普段の家事を少しお手伝いに行きます。

サポートに伺うメンバーのことを
サポーターと呼んでいます。



＜特徴＞



＜産前産後ケアプラン作成サポート＞

妊娠中の方を対象に、状況をヒヤリングした上で産褥期の過ごし方についてプランを立てます。行政・民間サポートの組み併せ、a little の家事サポートをうまく利用するためにオリジナルのプランを一緒に作っていきます。

料金：6000 円（モニター価格）

＜ひとり親支援＞

a little の会費や寄付、助成金を利用して、ひとり親の家庭の利用に関して補助を行っています。対象の方は、会費（1 年目）・面談費・事務手数料はかかりません。＊現在 停止中です。

3. 家事サポートについて＜サポート内容＞

＜対象＞

- ・産前産後（妊娠中～1歳半まで）※多胎児は3歳まで
- ・子育て世帯
- ・そのほか支援が必要な方

2時間以上でご利用いただけます。それ以降は30分単位で延長ができます。

＜地域＞

西宮市内のサポートを行っています。近隣市の場合はサポーターさんがいれば対応いたします。その場合は交通費とは別に移動費をいただきます。北部地域でのサポートには、移動費がかかります。

＜作業内容＞

掃除や料理、病院等の付き添いなど一般的な家事を行います。

＜サポート調整＞

サポートの希望が多い月にはすべてのご希望に添えないことがございますのでご了承ください。

＜情報共有＞

個人情報の管理は団体内で厳しく取り扱いますが、サポートに必要な情報（個人カード等）やサポート内容、またサポート中に知りえた情報を担当サポーターと事務局と共有しています。あらかじめご了承ください。

（できること）

おこさんのお世話	沐浴	ミルクづくり	着替え
部屋の片づけ	掃除機がけ	ぞうきんがけ	お風呂掃除
まどふき	トイレ掃除	洗濯	アイロンがけ
買い物	つくりおき料理	お話し相手	病院つきそい

（できないこと）

保護者不在時のお子さんの預かり	電化製品の分解・組み立て	車を運転して外出補助	長時間のサポート
-----------------	--------------	------------	----------

4. 家事サポートについて＜ご利用方法＞

＜ご利用日の決定までの流れ＞

希望日の調整に関して、コーディネーターからの連絡につきましては、公式ラインから送らせていただきます。ご利用者さまからのご連絡に関しましても公式ラインでお願いいたします。

月初	翌月のサポート希望日をお知らせください。
前月の中旬	コーディネーターとのやり取りのあと、1か月の予定表をラインで送ります。
サポート当日	サポートをご利用ください。

＜キャンセルの場合＞

基本的には公式ラインでのやり取りをお願いします。

コーディネーターから返信がない場合は、お電話でご連絡ください。電話 090-5557-9783 電話受付は9時～17時までです。

キャンセル日	連絡方法	キャンセル料
5日前～	公式ライン	50%
3日前から	公式ライン	100%
取消連絡なし		全額お支払い

おねがい

a littleは会員同士の助け合いです。やむえない場合以外は極力キャンセルおよび急な時間変更はご遠慮ください。

＜お支払いの流れ＞

基本的には月末締めの上月支払いをお願いしています。

口座へのお振込みをお願いします。（振込手数料をご負担ください）

当日	サポーターが「家事サポート作業報告書」に時間を記入しますので、確認のサインをお願いします。原本は保管していただき、次のサポートの際にもご提示ください。
月末のサポート終了日	「家事サポート作業報告書」を、保管しておいてください。 また写真に撮って、事務局にラインでお送りください。
サポート翌月中旬	ご請求書を公式ラインで送ります。 期日までにご入金をお願いします。
入金確認後	公式ラインで領収書をデータで送ります。 プリントアウトしたものが必要な場合はご相談ください。

＜ご入金先＞

ゆうちょ銀行

口座記号番号 00940-1-333187 店名（店舗）〇九九（ゼロキュウキュウ） 店（099）

当座 0333187 特定非営利活動法人 a little（アリトル）

5. 家事サポートについて＜そのほか＞

＜トラブルが生じたら＞

・サポーターとうまくいかない

研修を受けた会員が家事サポートに伺いますが、やりとりなどで困ったことやうまくいかないことがありましたら、いつでもコーディネーター（事務局）までご連絡ください。

・サポート中にものを壊す/ケガをするなど

活動中の事故、器物破損の場合は、サポーターより事務局に連絡することになっております。その際、次のことを確認いたします。事故等が起きたときには、報告書を作成の上、保険での補償が行えるかを確認し、適用の場合は手続きを行います。保険申請書類の提出に関して、保険会社からのヒヤリング等ご協力をお願いいただく場合がございます。ご協力のほどお願いいたします。

1. 利用会員さまのお名前
2. 事故発生日時・場所
3. 事故の原因・状況
4. 事故の程度
5. 病院名
6. 現場の写真

＜そのほかの確認事項＞

個人情報取り扱い

サポーターは業務上知りえた情報については外部に漏らさないように取り決めをしております。ご利用者さまにおかれましても、サポーターの個人情報の取り扱いにはご注意ください。

勧誘および販売の禁止

a little の活動に関係のない活動への勧誘および物販の販売を禁止しています。勧誘された場合は事務局にご相談ください。また、サポーターへの勧誘及び販売もお控えください。

サポーターの休憩及び携帯の扱いについて

サポート中、サポーターは飲み物を飲むことがあります。

調理の際に携帯電話を利用してレシピの確認をする場合がございます。

電話がかかってきた場合に電話に応答することがあります。その場合は短時間で済ませます。

スケジュール調整について

スケジュール等の調整・変更は事務局を通じて行ってください。

掃除道具等について

基本的には利用会員が普段お使いものをお借りします。

家具、荷物類の配置の移動

物の移動を必要とする場合は、確認させていただきます。状況に合わせて確認した上で写真をとらせていただき、現状復帰します。写真はすべて作業後に削除します。

6. 料金

- ・家事サポートの利用時間は最大3時間です。
料金は30分毎の区切りです。15分ご利用の場合でも30分の料金をお支払いください。
- ・料金の中に対物対人の保険代も含まれております。
- ・交通費は自己負担でお願いします。サポーターの家からご利用さまのご自宅までかかる電車賃・駐輪場代や、ガソリン代・駐車場料金などです。サポート当日にSPに直接お支払いください。
- ・西宮南部地域以外のサポート以外の地域の場合は、別途移動費がかかります。
移動費：移動時間の往復時間を計算いたします。最大移動時間2時間まで。

<休日扱いの日>

土曜日・日曜日・祝日、年末年始、ゴールデンウィーク、夏期休暇

※カレンダーによって変動します。サポートご利用時にご確認ください。

産前産後・赤ちゃんコース(妊娠中～1歳6ヵ月までのお子様がいる家庭)

※多胎児の場合は3歳まで

2時間からご利用いただけます。

	サポート時刻	30分あたり	2時間
平日	9時～17時	1,000円	4,000円
	17時～20時	1,100円	4,400円
土日祝日	9時～17時	1,100円	4,400円
	17時～20時	1,150円	4,600円

一般コース(どなたでもご利用いただけるコース)

2時間からご利用いただけます。

	サポート時刻	30分あたり	2時間
平日	9時～17時	1,250円	5,000円
	17時～20時	1,350円	5,400円
土日祝	9時～17時	1,350円	5,400円
	17時～20時	1,400円	5,600円

ひとり親家庭(お子さんが18歳まで)

	サポート時刻	30分あたり	1時間	2時間
平日	9時～17時	750円	1,500円	3,000円
	17時～20時	850円	1,700円	3,400円
土日祝	9時～17時	850円	1,700円	3,400円
	17時～20時	900円	1,800円	3,600円

☆現在、受付を停止中です。

7. 感染対策のしおり

☆サポートを依頼される場合は、以下のご協力をお願いいたします。

- ・ご家族が発熱されている場合、もしくは感染症に感染している場合は、コーディネーターにご相談ください。
状況により、サポート可能かどうかを決定いたします。
- ・また発熱や感染症の場合、別室での待機やマスクの着用をお願いする場合があります。

☆以下の状況の際にはサポートも伺えない場合がございます。

- ・サポーターが 37.5 度以上の発熱がある場合
- ・サポーターまたはその家族に風邪症状または、その他感染症が出た場合

<感染予防対策>

訪問後、サポーターは洗面所をお借りし、手を洗います。その後、アルコールでの手指消毒をします。

(ご家族が使用されている手洗いせっけん、アルコール消毒を使用させていただきます。)

8. 会員制について

すべての人が「自分らしく」いられるためのほんのちょっとの助け合いをめざして、会員制で運営しています。

<運営方法>

会員の自主活動として運営しています。年に 1 度の総会で議決された方針を元に運営スタッフが中心になり、会員が自らミーティングを開き、会の運営を行っています。

<会員の種類と年会費>

- 応援会員 3500 円
 - ファミリー会員 6000 円 (大人 2 人分)
 - 特別応援会員 10000 円
 - 正会員 4000 円 総会に出席し議決権を有します。
- ※会員登録期間 (4 月～3 月)



<会費の使途>

応援会員の内訳

会員の連絡関係費 (1000 円)、活動資金 (2000 円)、ひとり親サポート基金 (500 円)

★ 随時、活動資金の寄付も受け付けております。

特定非営利活動法人 a little

TEL 090-5557-9783
(平日 9 時～17 時)

〒662-0964 西宮市田代町 10 - 14