



# 買い物から家事代行まで生活をサポート

今までできていた毎日の家事が負担になってきた…。でも、少し手を貸してもらって自分らしい生活を続けられます。サービスをうまく使い分けて、住み慣れた自宅で快適に暮らしましょう。

## 家事代行サービス

検索

掃除・洗濯・アイロンがけ・調理など家事全般を専門のスタッフが代行してくれます。1回きりの利用もできます。

### ●ニチイライフ

株式会社ニチイ学館 ☎0120-212-295

### ●Bears(ベアーズ)

株式会社ベアーズ ☎0120-552-445

## 買い物お届けサービス

検索

飲み物や重いものを買ったとき、商品を自宅まで届けてくれるサービスです。有料、無料、利用条件は店ごとに違うので、まずは問い合わせしてみましょう。

### ●株式会社イトーヨーカ堂

大井町店 ☎03-3777-6611  
大森店 ☎03-5762-0111

### ●サミット株式会社

### ●株式会社マルエツ

### ●株式会社ライフコーポレーション

お近くの店舗でご確認ください

## チェック!

インターネット上で生鮮食品や日用品などの商品を選んで注文し、配達してくれる「ネットスーパー」も便利です。当日注文、当日配達などのサービスもさまざまです。インターネットが得意な方は試してみても良いでしょう。

## 弁当宅配サービス

検索

毎日献立を考えるのは大変です。そんなときは思い切って弁当宅配を。週1日の利用や塩分控えめのメニューなどもあります。

### ●タイハイファミリーセット

タイハイ株式会社 ☎0120-996-181

### ●ベネッセのおうちごはん

株式会社ベネッセパレット ☎0120-586-112

## 食材宅配

検索

事前に選んだ食材を自宅まで配達してくれるサービスです。常備野菜から牛乳まで、選べる商品も多彩です。

### ●ヨシケイ

ヨシケイ開発株式会社

☎03-5117-7101(東京支社代表)

☎054-263-8817(静岡本社代表)

### ●らでいっしゅぼーや

らでいっしゅぼーや株式会社

☎0120-831-375

## 出張理美容サービス

検索

理髪店や美容院に行けなくても、理美容師が自宅に直接来てくれる出張理美容サービスがあります。髪を整えると、良い気分転換になりますよ。



下記の理容組合に問い合わせると、訪問理髪が可能なお店を紹介してもらうことができます。美容院をお使いの方は、ご利用の美容院にも相談してみましょう。

- ・大森ブロック ☎03-3768-0520(担当:小鷹)
- ・雪谷ブロック ☎03-3758-1435(担当:佐々木)
- ・蒲田ブロック ☎03-3738-2311(担当:鈴木)
- ・糀谷ブロック ☎03-3742-4045(担当:横山)

## 高齢者向け携帯料金の割引

検索

携帯電話の料金にはシニア向けの割引サービスがあります。近くの店舗で問い合わせしてみましょう。

### ●ソフトバンク「ブループラン キッズ・シニア割引」

☎0800-919-0157

### ●au「シニアプラン」(KDDI株式会社)

☎0077-7-111



## 便利グッズ!

### びんのフタ開け

固く閉まっているびんやペットボトルのフタを力を使わずに開けることができます。100円ショップやホームセンターにありますよ。



## 明日のために! 私の選択



## インターネットを活用しています

N.Hさん (73歳・男性)

パソコン操作は得意ではありませんでしたが、周囲の勧めで始めてみたところ、とても便利で驚きました。とくにインターネットって、可能性が広がりますね。服やバッグを買ってみたり、友人が集まる時には大人数用の食材を注文してみたり。商品が自宅に届くのも嬉しいですね。インターネットはスマートフォンでも閲覧できるし、信頼できる会社はたくさんあるので、友人たちと一緒にネットショッピングを楽しんでいますよ。

便利になったで賞