

平成26年度

高齢者向けボランティア活動で、自分も元気！地域も元気！

# 御代田町高齢者支え合いポイント制度登録者を募集します

## 高齢者支え合いポイントとは…

この事業は、高齢者のボランティア活動を通じ、積極的な社会参加、地域で支え合うまちづくりを推進するとともに、介護予防にも役立てていただくことを目的としています。

65歳以上の町民の方が、介護保険施設や地域でのボランティア活動(サロン・配食サービスなど町が認めた活動)に参加し、その実績に応じて付与されるポイントに対し、年間上限5,000円の交付金を受け取ることができます。

現在登録している方も、4月からの活動については新たに登録申請が必要です。

1

### 登録

(3月10日(月)受付開始)

対象:65歳以上で、町が指定するボランティア活動に参加できる方

申し込み:保健福祉課介護高齢係が窓口です。  
申込書、個人情報保護に関する同意書に必要事項を記入の上、提出してください。後日「支え合いポイント手帳」を交付します。

2

### 活動

(4月1日(火)～ポイント付与)

ポイントの対象活動は下記の町が認めた活動のみとします。

- 町内の介護保険施設、有料老人ホーム等における、話し相手や洗濯物の整理、掃除、外出付き添い等のボランティア活動(活動内容は各施設により異なります)。
- サロン、配食等高齢者を対象とした地域活動。

3

### ポイントをもらう

②に示した活動について、活動先で手帳にスタンプを押してもらいます。ポイントの概要は以下のとおりです。

- 1ポイント=100円換算
- おおむね1時間で1ポイント付与
- 1日の上限は2ポイント
- 年間の上限は50ポイント(5,000円換算)

4

### ポイントを交換する

町に「ポイント活用申請書」を提出し、③でためたポイントを交換します。交付金は口座振替とさせていただきます。

ご自身へのご褒美や活動費用の補てん、  
また福祉事業所への寄付など、使いみちはお心次第でお選びください！



## ボランティア保険について

登録された方は全員「ボランティア保険」に加入します。ケガや事故などの場合に所定の補償がありますので、安心して活動していただけます。



現在ボランティア活動をしている方も、初めての方も、どなたでも参加できます！多くの方のご参加をお待ちしています。

申し込み・問い合わせ先 保健福祉課介護高齢係 (31) 2512

# 介護予防教室を開催します！

年齢を重ねるにしたがって、将来「介護」が必要になるのではないかと心配になることはありませんか。そんな不安を解消するためにも、元氣なうちから「介護予防」に取り組むことが大切です。

平成19年から開催している介護予防教室は、さまざまな分野の講師の講演や実践を通して、介護予防の知識や方法を学ぶ場です。今では60歳の方から90歳の方まで約90名の参加があり、町ぐるみで介護予防の意識が高まっています。平成26年度の介護予防教室は4月から平成27年3月まで、原則毎月2回、計24回計画しています。教室はとも明るく、いつも笑いあふ雰囲気です。引き続き積極的に参加していただきます。引き続き参加していただくのはもちろん、新たな参加者もお待ちしています。参加希望の方は御代田町地域包括支援センター（保健福祉課介護高齢係）へお申し込みください。

## 平成26年度 介護予防教室

日にち	内容
4月11日	介護予防の目的
4月25日	健康オリジナル体操の実践
5月16日	認知症の予防(音楽療法)
5月30日	レクリエーション
6月13日	自宅でできる簡単ストレッチ体操
6月27日	笑いのヨガー大笑い健康プログラムー
7月11日	認知症の予防(音楽療法)
7月18日	腰痛・関節痛の予防
8月 8日	レクリエーション
8月22日	脳トレで認知症を予防しよう (認知症の理解と予防の方法)
9月12日	認知症の予防(音楽療法)
9月26日	気を付けたい高齢者に多い疾患と予防 注意したい薬の飲み方
10月10日	正しい歩き方 ポールを使ってストレッチ体操
10月24日	口からはじめる介護予防
11月 7日	認知症の予防(音楽療法)
11月21日	はつらつサポーターによる介護予防
12月 5日	転倒予防(バランス運動)
12月19日	レクリエーション
1月16日	認知症の予防(音楽療法)
2月 6日	落語で笑って介護予防
2月20日	レクリエーション
3月 6日	認知症の予防(音楽療法)
3月20日	介護予防のまとめ(終了式)
未定	栄養改善一体の中から若返りー (調理実習)

※内容は変更する場合があります。



ペットボトルのふたでゲームをしました



音楽に合わせた健康オリジナル体操

**参加対象者**  
町内在住の60歳以上の方

**日時**  
原則、第2・第4金曜日  
午後1時30分～3時30分

**場所**  
エコールみよた  
あつもりホール

※飲み物持参、動きやすい服装、運動靴を履いてお越しください。

申し込み・問い合わせ先  
地域包括支援センター  
(31)2510

## タクシー利用助成券購入の事前申し込みの受け付けを始めます

70歳以上の方を対象に行っている、タクシー利用助成事業を平成26年度も実施する予定です。新年度開始当初は混雑が予想されますので、新年度分の事前申し込みの受け付けを始めます。なお、受け付けは申請書の提出のみです。タクシー券のお渡しは、4月1日(火)以降になります。改めて役場にお越しください。

申し込み・問い合わせ先 企画財政課企画係(内線53)