

介護支援いきいきポイント事業

登録研修会

2026年度 参加者募集!!



★ 介護支援いきいきポイント事業とは ★

支援が必要な65歳以上の高齢者を支える「地域活動・ボランティア活動」への参加を通じ、介護予防を推進していただくことを目的とした事業です。

40歳以上の方が、ボランティアとして登録できます。

登録研修会 開催日程

開催日	時間
6月24日(水)	13:30~15:00
8月25日(火)	10:00~11:30
10月29日(木)	13:30~15:00

対象：40歳以上の苫小牧市民の方
場所：市民活動センター 3階 会議室2
持ち物：ボールペン
内容：事業説明、ボランティア活動の心構え
登録手続き、手帳交付

登録後の流れ

①いきいきポイント手帳交付



②指定の介護施設、在宅で生活されている高齢者宅でのボランティア活動に対しポイントを付与
(1時間1ポイント、1日2ポイント上限)



③年間50ポイント分(5000円)を上限に換金

臨時 登録研修会

～日程が合わない等で参加できない方は～

・担当者がご希望の場所へ出張、もしくは個別に市民活動センターにて臨時の登録研修会を開催いたします!

お気軽にご相談ください! 😊

・この研修は、登録時の1回のみ受講です
・活動先、活動内容は相談の上、決定いたします

申込み・問合せ

社会福祉法人苫小牧市社会福祉協議会
苫小牧市若草町3丁目3番8号
市民活動センター ☎ 32-7111

介護支援ボランティア活動の例

お散歩の付添い

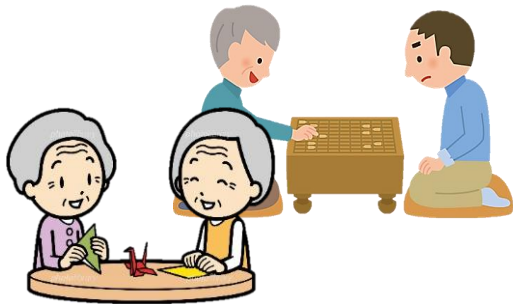


▶ ゆっくりと、ご近所をぐるりとお散歩しています

「ご近所に散歩に行きたいけれど、一人では少し不安」、
「一人ではおっくうになってしまい、外出が減ってしまう」と感じるご高齢の方も、誰かの付添があると心強く、外出のきっかけとなります。付添によるお散歩は、特に在宅で生活されている方にとって、適度に外出する機会となります。ぜひご相談ください。

趣味のお相手

～将棋・囲碁・マージャン・編み物やお裁縫など



▶ あなたの趣味や特技が活かせるかも！！

「将棋や囲碁、マージャンをやりたいけれど、一人ではできないなあ」「花札を一緒にしてくれるお友達が欲しい…」
「裁縫が好きだけど、針に糸を通せなくてできないのよね」という方も、お手伝いがあればできるように！
一緒に楽しい時間を過ごしませんか？

お話し相手

▶ 毎回、来てくれるのを楽しみに待っています！



在宅や高齢者施設で生活されていて、お身体の状況によりなかなか外出できない方や、施設で生活をされている高齢者にとって、交流の機会となります。お話を聞いてもらえることで、気持ちが穏やかになりますと、大変喜ばれています。

レクリエーションのお手伝いやシルバーリハビリ体操指導

▶ 一緒に楽しみましょう！



施設やげんき倶楽部で行われる、レクリエーション・行事のお手伝いや、市内各所で行われているシルバーリハビリ体操の指導等をしています。利用者・参加者のみなさんも、笑顔で和やかな雰囲気の中、活動が行われています。



- 活動先：①市の指定する介護保険施設 98 カ所
②市内の高齢者宅（申請に応じて）
③げんき倶楽部（介護予防教室） 8 カ所
④シルバーリハビリ体操の指導場所（市内各所）

活動の調整は
社会福祉協議会が
行います

※活動者は保険（ボランティア活動保険）に加入します（掛金の個人負担はありません）

※感染予防の対策をしっかりとって、無理のない活動を心掛けましょう。