

# 介護支援いきいきポイント事業

## 登録研修会

### 2020年度 参加者募集!!



#### ★ 介護支援いきいきポイント事業とは ★

65歳以上の市民の皆さまを対象に、ボランティア活動を通じてご自身の介護予防を推進していただくとともに、要介護・要支援高齢者に対する主体的な地域支え合い活動を支援することを目的としています。

#### 登録研修会 開催日程

開催日	時間
6月22日(月)	10:00~12:00
8月21日(金)	13:30~15:30
10月21日(水)	10:00~12:00

- 対 象 : 65歳以上の苫小牧市民の方  
場 所 : 市民活動センター  
持ち物 : 介護保険被保険者証(黄色の保険証)、ボールペン、印鑑  
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

- ・まずは、研修会にご参加ください(要申込)
- ・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

#### 出張登録研修会

～日程が合わない等で参加できない方は～

- ・町内会、サロン、老人クラブ等地域の集いに担当者がお伺いして、登録研修会を開催いたします!
- ・内容は、市民活動センターでの研修と同様です。

お気軽にご相談ください! 😊

#### 申込み・問合せ

社会福祉法人苫小牧市社福祉協議会  
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、大変喜ばれています。

## 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」。そんな方のお相手をしながら一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか？

「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、少しのお手伝いがあればできるように！

一緒に裁縫をしながら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



在宅で生活されていて、お身体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、大変喜ばれています。

## レクリエーションや行事のお手伝い

▶ 一緒に楽しみましょう！



施設等で行われている、レクリエーションのお手伝いや、お祭り・お誕生日会等の行事のお手伝いをしています。施設のみなさんも笑顔で和やかな雰囲気で行われています。

- 活動先：①市の指定する介護保険施設 90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

活動の調整は  
社会福祉協議会が  
行います

※登録者は保険（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）  
※活動の調整は社会福祉協議会が行います（現在、団体・グループで活動をされている方も、指定の活動先であれば、ポイントの対象となります）