



## 地域貢献で健康づくり！☆☆☆

シニア世代の皆さま。心身の健康維持のため、どんな活動をされていますか？

散歩、グランドゴルフ、趣味活動、健康教室etc.

「まだ時間に余裕があるし、他に出来る活動ないかなあ〜」…とお考えの方！

「介護保険（介護予防）サポーターポイント制度」を活用してみませんか？



介護保険施設等でボランティア活動を行うと、「ポイント」が付与され、貯まったポイントを換金できる制度です。年間上限は50ポイント（5000円）と多くはありませんが、ボランティア活動を通じて地域づくりに参加する事で、ご自身の健康増進や生きがい作りができます。ご興味のある方はぜひチャレンジを！

### この事業の対象は？

市内在住の65歳以上の人で、要介護・要支援認定または介護予防・日常生活支援総合事業を受けていない方です。

### どこで活動できるの？

登録されている受入れ機関（介護保険施設）です。

介護予防サポーター養成講座を修了されている方（介護予防サポーター）は、更にふれあい・いきいきサロン、くまもと元気くらぶ、認知症カフェなど地域の介護予防活動の支援を行った場合も、ポイント付与の対象になります。



### 対象のボランティア活動は？

- レクリエーションなどの指導・参加の支援
  - 施設内清掃
  - 洗濯物の整理、シーツ交換
  - お茶出しや食事介助
  - 話し相手
  - その他受入機関で行う補助的活動
- ※介護予防サポーターは、地域活動での運営・支援も対象になります。



### サポーター登録～ポイント換金までの流れ

区役所福祉課等にサポーター・ポイント制度登録申請書を提出する→ポイント手帳が届く→受入機関で活動する→手帳にスタンプをもらう→年末にポイント申請・換金を行う。

詳しくは、熊本市介護保険課 ☎096-328-2347 または ささえりあ北部 ☎096-275-6355へお問い合わせください。

## 体操などのDVD お貸しします！

自宅で手軽に運動をしたい方、地域のサロンの内容に困っている方、おすすめです！

【内容】いきいき百歳体操、脳トレ、口腔体操、健活教室など

【対象】65歳以上の方

【貸出期間】2週間 【料金】無料

【貸出方法】直接ささえりあ北部へ ※DVDのコピーは致しませんのでご了承下さい。



## 「知っ得！！老後のあれこれ」のご案内

老後の様々な不安に対して、今のうちに知り、考えるきっかけにして頂くための講座です。  
家族介護者のつどい（希望者のみ）も行います。お気軽にご参加ください。

### 第1部：もしものためのお話をしませんか！？（後編）

～最後まで自分らしく生きるために～

講師：認定作業療法士・公認心理師

清藤クリニック クリニックマネージャー

特別養護老人ホーム くわのみ荘 非常勤

野尻 明子 氏



### 第2部： 家族介護者のつどい（家族介護者対象）

～介護者同士で、日頃の悩みや介護の工夫などの情報交換等を行う場です～

【日 時】令和5年5月10日（水）第1部:10時～11時 第2部:11時過ぎ～12時

【会 場】北部公民館大会議室（北部まちづくりセンター2階）

【対象者】どなたでも（3月に実施した“前編”に参加されていなくても参加可能です）

【参加費】無料

【定 員】30名（先着順）

【主 催】北部公民館

【申込み】ささえりあ北部 ☎096-275-6355

## 健活教室★ 西里分館会場★ 参加者募集！

トレーナー（指導者）と数か所の会場をオンラインで繋いで行う体操教室です。  
北部公民館、北部東コミセン、川上老人福祉センター、きなっせ改寄町で  
好評の健活教室が、西里分館でも始まります。  
シニアの皆様に合った、ストレッチや筋トレ等、簡単で効果的な体操を行います。  
足腰を鍛えたい方、一人では運動が続かない方、ぜひご参加ください！



7/14スタートに向け、5/12、5/26、6/9、6/23 はお試し会を行います。

お気軽にご参加下さい！ →お試し会のお申込は、ささえりあ北部へ ☎275-6355



【日 時】毎月第2・4金曜日 午前11時～12時 ※西里分館の本格開始は7/14～

【会 場】北部公民館 西里分館（熊本市北区下硯川町1798 西里小学校近く）

【対象者】65歳以上で継続して参加できる方 【定 員】10名程度（先着順）

【参加費】無料

【申込み】ささえりあ北部へ ☎096-275-6355

【編集・発行】 熊本市高齢者支援センターささえりあ北部  
鹿子木町66 北部まちづくりセンター内  
Tel：096-275-6355

ささえりあ北部  
公式LINE



ささえりあ北部  
Instagram



SASAERIAHOKUBU

各種情報、地  
域活動の様子  
などを配信中！