



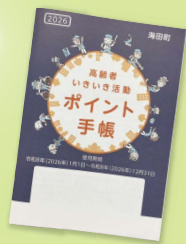
体を動かしたい。
誰かと話したい。
人の役に立ちたい。
そんな気持ちから始まる活動が、
毎日の元気につながっていきます。
「高齢者いきいき活動ポイント事業」を利用して、
あなたの「いきいき」を見つけてみませんか。



「やってみよう」が 元気のもと！ 高齢者いきいき活動で 見つける楽しみ

「高齢者いきいき活動ポイント事業」とは

海田町に住む65歳以上の人で、健康的に楽しく、自分のペースで社会とつながることを応援する事業です。
健康づくりや地域ボランティアなどの活動に参加するとポイントがたまり、1年間の活動実績(たまったポイント数)に応じて、
海田町が奨励金を支給。年度末に最大10,000円の奨励金を受け取れます。(奨励金は1ポイントから申請できます)



対象となる活動はいろいろ！

自らの健康づくり・介護予防に取り組む活動

- グラウンドゴルフなどのスポーツ活動
- 囲碁・将棋などの文化活動
- グループ活動によるウオーキング など



特定健康診査の受診など

- 特定健康診査
- がん検診
- 節目年齢歯科健診
- 骨粗しょう症検診
- もの忘れ予防検査 など



地域の支え手となる活動(ボランティア活動)

- 児童の登下校の見守り活動
- 町内清掃活動
- 自治会などの運用活動 など

ボランティア活動のうち、海田町が指定するもの(限定)

- 介護施設などでの清掃、配膳、洗濯、駐車の誘導
- 通いの場の世話人としての活動
- 学習支援などのこどもの居場所づくりに関する活動 など



問 長寿保険課
(役場2階)
☎ 823-9609

くわしくは
こちら



CASE 01 本や人との交流を楽しむ ひのうら文庫

毎週金曜日10時～12時に開放される、誰でも気軽に利用できる図書スペースです。本を読んだり、本を通じて人と交流したりしながら、ゆったりと過ごすことができます。利用するだけでなく、世話人としての参加も可能。現在13人のスタッフが、イベントの企画・運営に携わり、みんなで和気あいあいと楽しく活動しています。



世話人の声

「一人暮らしの高齢者がおしゃべりに来てくれるのがうれしい。世話人や居合わせた方との会話を楽しみ、スッキリして帰ってみたいです」

「高齢の方はもちろん、小さなお子さん連れの方にもホッと一息つける場所。世代を問わず、いろいろな方に来てほしいです」

利用者の声

「知っている人を見つけて、おしゃべりして帰るのが楽しいです」

「知り合いに聞いて通い始めました。この辺りには高齢者がふらっと立ち寄れる場所がないので、ありがたいです」

ポイント数 世話人 2ポイント 利用者 1ポイント

場 ひのうらセンター2階 多目的室(和室)
回 毎週金曜日10時～12時
問 海田町社会福祉協議会
☎ 820-0294



CASE 02 体を動かして元気になる いきいき百歳体操

DVDの映像を見ながら、椅子に座ってゆっくりと手足を動かす体操です。日常生活で必要な筋力を高めることができます。世話人を中心に、地域の皆さんが主体となり、現在は町内35か所で実施しています。手首や足首に重りをつける体操では、重りの量を調整できるので、自分の体調や体力に合わせて無理なく続けることができます。

ポイント数 世話人 4ポイント 参加者 1ポイント

場 居住地区内の自治会館・公共施設など
※居住地区に関わらず参加できる会場もあります。
場 会場によって異なる
問 健康づくり推進課(役場2階)
☎ 823-4418



世話人の声

「前任の会長から声を掛けてもらった4人で活動中。4人いるので役割分担もでき、楽しく無理なく続けられています」

「参加者の皆さんも片付けを手伝ってくださるなど協力的。楽しそうに参加されているので、私たちもうれしいです」

参加者の声

「週1回、みんなと会えるのが楽しみです。よく笑うようになりました」

「椅子から立ち上がった、歩いたりするのが楽になった気がします」



※中店地区百歳体操の様子



CASE 03 こどもたちの安全を支える 登下校指導ボランティア

こどもたちが安心して登下校できるよう、通学路に立って見守る活動です。交通量の多い場所などで、安全確認や声掛けを行います。

ポイント数 2ポイント



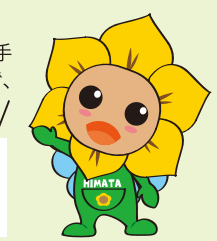
さらに
こんな
お楽しみも！

プレミアムチケット交付

「高齢者いきいき活動ポイント事業」とおして、ボランティアや地域の支え手となる活動を行い、一定のポイントをためて奨励金を申請した人が対象。抽選で、健康づくりに関するサービスが受けられるチケットがもらえます。

サービス例 健康プレートランチ、スイーツセット、健康チェック、ロジコム福祉センタープール・トレーニングルームの回数券、スポーツ施設利用券など

問 長寿保険課(役場2階) ☎ 823-9609



CASE 04 自分の健康と向き合う もの忘れ予防検査

もの忘れや認知機能の状態を確認し、認知症の早期発見・予防につなげる検査です。集団健診の際、耳の聞こえチェックとあわせて受けられます。

ポイント数 2ポイント

問 地域包括支援センター
☎ 821-3210

