

市では、高齢者の方に健康で生きがいを持って元気に過ごしていただくための取り組みの一つとして、昨年8月から「高齢者介護予防ボランティアポイント制度」をスタートさせました。

現在25名の方が登録され、市内14施設のうち希望する施設や活動内容でボランティアとして活躍されています。世代が近いということにより、コミュニケーションも取りやすく、各施設で好評を得ています。

今回は、この制度を利用し、ボランティア活動をされている皆さんの一例を紹介します。

■高齢者介護予防ボランティアポイント制度とは

この制度は、高齢者の方にボランティア活動を通して地域貢献や社会参加をしていただくとともに、普段から体を動かすことによるご自身の介護予防や健康づくり、ポイント制度による楽しみ、また、人の役に立てる喜びや使命感を感じることでより生きがいを得るなど、有意義で健康に過ごしていただくことを目的としています。

■制度の仕組み

- 【対象者】 市内在住の65歳以上の介護保険の認定を受けていない方
- 【対象施設】 市内の所定の介護保険適用施設、障害者施設など
- 【活動内容】 話し相手や傾聴、施設内の移動介助、施設内外の清掃、食事の配膳、レクリエーションなどの参加支援や催しの手伝いなど
- 【ポイント制度】 対象の方が、指定の福祉施設でボランティア活動をすると、活動時間に応じてポイントを貯めることができ、ポイント数に応じて市の特産品と交換できます。
※1時間が1ポイントとして換算され、1日に2ポイントまで貯められます。貯めたポイントは、年度末に10ポイントごとに特産品(米、茶、信楽焼きなど)と交換ができます。ただし、年間50ポイントを上限とします。
- 【登録方法】 長寿福祉課地域支援係で登録申請手続きを行ってください。また、申請後、ボランティア保険の加入と研修会(1日のみ、2時間程度)の参加が必要です。

※詳しくは、長寿福祉課までお問い合わせください。

利用者さんと一緒に作品づくりに取り組む



小川和子さん

10月から土山町の障害者支援施設「るい(る)園」で、編み物などをし、同園の手芸部の活動をサポート。週に3から4回、2時間程度活動している。

今では不自由なく日常生活が送れるまでになりましたが、私自身にも障害があり、いつ何時、ボランティアのお世話になるか分からないと思いつき、元氣な時に人のお世話をさせてもらうのは、幸せなことだと考えて活動を始めました。

編み物などの趣味を活かして、楽しく、気楽にさせてもらっています。

手芸部で作成されたものは、道の駅や文化祭に出品し、販売もされます。先日行われた文化祭でも、多くの方が手に取ってくださったそうです。利用者の方々と一緒に作った作品が地域

に広まっていくと思うと、やりがいを感じます。

また、作業中の会話も楽しみで、今では皆さんから「明日も来るの」と心待ちにされているのが嬉しく、私も次に行くのを楽しみにしています。

楽しみながらの活動なので、気付いた時にはポイントが、既に50ポイント近く貯まっています。何がもらえるか、楽しみにしています。

この制度は、自分のペースで楽しみながら活動できるのが良いところだと思います。これからも楽しんで続けていきたいと思っています。



▲手芸部の活動をサポートする小川さん

ハーモニカで癒しと元気を



植野畑士郎さん

10年程前から老人ホームなどでハーモニカの演奏を行うほか、体の不自由な人の生活を手助けする自働具を作成するボランティアグループ

ープに所属し、自働具の開発、作成や車いすのメンテナンスを行う。

家内を病気で失い、つらい時期もあったのですが、助けが必要な方の力になりたいという思いから始めたボランティア活動をきっかけとして、自身自身が前向きに、充実した生活が送れるようになりました。

ハーモニカの優しい音色は、聞いてくださる方の癒しになればと思っています。また、リクエストを受けたり、演奏の合間に話しかけたりするなど、何よりもコミュニケーションを大切に

し、皆さんを元気づけるよう心がけています。

私自身にも持病があり、無理をしないよう常に気を付けていますが、皆さんの喜ぶ顔を見る度に嬉しさがこみ上げ、これが「病気に一番良い薬」ではないかと感じています。

ポイントについてはあまりこだわっていませんが、この制度で活動の場が広がり、一人でも多くの方を元気づけることができればという思いで、これからも続けていきたいと思っています。



▲お年寄りになじみの深い曲を次々と演奏する植野畑さん

ボランティア活動で心と体の健康づくり



小川清子さん

10月から碧水荘デイサービスセンターで清掃補助などを行う。週に1回、1時間程度活動している。

以前からボランティア活動に興味があったのですが、始めるきっかけがなく、この制度を知ってすぐに応募しました。

清掃では、特に風呂場の掃除を担当しています。初めは、望まれていることができるか不安があったのですが、回数を重ねるごとに要領も分かり、職員の方から「次も来てもらえ」と声をかけられると、役割ができたのかなと実感し、嬉しく思いました。

ポイントとして手帳にスタンプが増えるのは、活動が目に見える形で評価

してもらっているようで張り合いにもなりますし、「20ポイントまで頑張ろう」というように、すぐ先の目標としても活用できます。

普段から、体を動かすことを心がけ、積極的に外出するようにしています。今回のボランティア活動については、そのひとつだと思っています。

自分が健康な間は、続けていきたいですし、他にも利用者さんの見守りなど、コミュニケーションがとれるような活動もしてみたいと思っています。

■皆さんも参加しませんか

ボランティア活動は、まずは健康であること、無理をせずに何よりも自ら楽しむことで

いただくことが大切です。培われてきた貴重な経験や技術を活かす場であり、また、特に資格や技術が無くても気持ちさえあれば参加することができます。

ボランティア活動をする側も、受ける側もお互い元気を分け合って、健康でいきいきとした人生になるよう、自分にできることから始めてみませんか。



▲スタンプを集める「ポイント手帳」

問い合わせ
長寿福祉課 地域支援係
☎65・0699 ☎63・4591