

# 町では、高齢者の介護予防の

# 取り組みを応援しています!



ボランティア活動や趣味活動などへの積極的な参加が、転倒や認知症、うつ病の予防になると言われています。誰かのための活動を通して、ご自身も元気で過ごせるよう、ボランティア活動に取り組んでみませんか?

## ★ こんなボランティアがあります ★

### 高齢者施設で...

- ・デイサービスやグループホーム
- 外出・散歩・施設内移動の補助・行事のお手伝い
- 利用者さんのお話し相手・洗濯ものたたみなど

### 団体での活動として...

- ・サロンひだまりの会 高齢者へのサロン活動
- ・JAコスモスの会 茶話会のお手伝い
- ・さつき会 かしわ会 ふれあい交流会お手伝い
- ・めむろ柏ふまねっとクラブ ふまねっと運動の指導
- ・かがやきサロンひまわり 脳トレーニングの補助 外出支援 体操の補助

### こんな活動も...

- ・ゴミ袋折りボランティア  
アットホームめむろにて  
ゴミ袋折りの作業を行います
- ・お元気コール  
あいあい21にて  
1人暮らし高齢者の方への電話かけ
- ・図書館でのボランティア  
本の修理やフィルムがけなど



### 気になる活動があれば...

詳しい内容については、ボランティアセンターへお問い合わせください。



高齢者の

# ボランティア 大募集!!

~誰かのため...が自分のやりがい~



## こんな特典もあります...

町では、65歳以上の方を対象に「介護予防ポイント推進事業」を実施しています。上記の活動を含めたボランティア活動をしていただくと、実績に応じて翌年度に「芽室町商工会商品券」や芽室町総合体育館と温水プールで利用できる「芽室町社会体育施設回数券」(最大5,000円分)と交換できます。

①登録説明会に参加し、ポイント手帳をもらう。

②町の指定を受けた施設等でボランティア活動をする。活動分のポイントを手帳にもらう。

③集めたポイントを翌年度に交換する。



登録された方は、『ほほ笑手帳』がもらえます。

【登録のお問い合わせは...】  
芽室町ボランティアセンター  
(芽室町社会福祉協議会)  
電話 61-3631



【介護予防ポイント推進事業のお問い合わせは...】  
芽室町保健福祉課高齢者相談係  
電話 62-9724 (内線552)

※65歳未満の方は、介護予防ポイント推進事業の対象にはなりません。活動に興味のある方はボランティアセンターまでご連絡ください。