地域を元気にするボランティア

墨田区介護予防サポーターとして 活動してみませんか?

「介護予防サポーター」は、区内の介護予防教室や自主グループの介護予防活動において、体操の指導や補助、運営のサポート等を行っています。 これまでに誕生したサポーターは130人を超え、現在も約70人の方がサポーターとして介護予防による地域づくりに携わっています。あなたも、 一緒に活動しませんか?

介護予防サポーターになるには?

介護予防の基礎知識や地域づくりの大切さを 学ぶ「介護予防サポーター養成講座」(全6回)の 受講が必要です。

[第1回]11月5日(月)午前10時~午後4時40分

- ・開講式、オリエンテーション
- ・介護予防サポーターの役割
- ・介護予防の必要性と地域における介護予防活動
- ・高齢者支援総合センター、みまもり相談室の役割

[第2回] 11月12日(月)午前10時~午後5時10分

- ・栄養改善の理解と低栄養の予防
- ・口腔機能の理解と機能向上
- ・認知症の理解と認知症予防

[第3回]11月19日(月)午前10時~午後4時10分

- ・高齢者の運動機能に関する講義と実技
- ・アクシデント、リスク管理

[第4回] 11月26日(月)午前10時~午後5時10分

- ・救急救命の基礎
- ・運動と心の健康増進
- ・運動負荷の実際
- ・高齢者の居場所づくり、役割づくり

[第5回] 12月3日(月)午前10時~午後4時10分

- ・運動と心の健康増進(実技)
- ・運動負荷の実際(実技)
- ・健康体操(実技)

[第6回] 12月10日(月)午前10時~午後4時40分

- ・健康体操(実技)
- ・修了証書授与、閉講式

受講のための要件は?

区内在住で、講座修了後に介護予防 サポーターとしてボランティア活動に 協力できる方であれば、資格等は問い ません。

例えば

- ●定年退職後の余暇を活用し、新しい ことにチャレンジしてみたい方
- ●ご自身の健康づくりを兼ねたボラン ティア活動を始めたい方
- ●仲間づくりや生きがいづくりなどの 地域活動に興味のある方 等

申込み・問合せ

10月31日(水)までに高齢者福祉課地域



墨田区介護予防サポーターのみなさん

実際に活動している介護 予防サポーターの声を 紹介します

佐藤令二 さん (平成27年度修了生)

養成講座へ参加したきっかけは?

親子三代この墨田区で育ち、会社を定年退職後、 地元墨田区で地域貢献したいと介護相談員として活 動する中、介護予防の大切さを痛感し、この介護予 防サポーター養成講座を受講させて頂きました。

現在の活動内容は?

立花一丁目団地集会所の「げんき応援教室」、なり ひら高齢者支援総合センター主催の錦糸小学校体操 教室「錦糸倶楽部」、通いの場支援・体操教室「両国 健康体操教室」の3か所で体操指導をしています。

介護予防サポーターとして活動していて良かったと 思うことは?

多くの高齢者と知り合い、楽しく話ができること、 特に参加されている高齢者と笑顔で一緒に健康寿命 伸延に取り組めること、自分自身も健康になれてい ることです。

これから養成講座を受講する方へ

人生100年と言われている超高齢社会、健康寿命 伸延の一端を担う、とても重要でやりがいのある活 動です。ぜひ、私達と一緒にやりましょう。

墨田区シルバー人材センター 家事援助サービス エンジョイ家援隊がお手伝いをします



墨田区シルバー人材センターでは、皆さんが 日常生活を快適に過ごせるように、 **家事援助サービス**を提供しています。

まずは、お気軽にご相談くださいホー!

ゆるキャラ「チエブクロー」

墨田区シルバー人材センターの会員約70人 で構成される「エンジョイ家援隊」が、区内に お住まいの皆さんの家事を手伝います。

家事援助サービスとはどういうものですか?

人生経験豊かな当センター会員の知識・ 経験をご活用ください。

どんな仕事を頼めるのですか?

自宅の部屋や換気扇の掃除、蛍光灯の交 換、庭木の手入れや除草など、様々な仕事 を引き受けています。

誰でも仕事は頼めますか?

どなたでも可能です。問合せ先までお気 軽にご相談ください!

費用はどのくらいかかりますか?

原則として1時間当たり1050円からです。 *介護予防・日常生活支援総合事業の対象 となる方は本紙3面の「住民主体の訪問型 サービス」をご利用ください。

エンジョイ家援隊 入隊歓迎です!

エンジョイ家援隊は、一緒に仕事をす る仲間を募集しています。特技を生かし て " エンジョイ " しながら、お客様のお 手伝いをしてみませんか?

エンジョイ家援隊に入隊するには、 墨田区シルバー人材センターに入会す る必要があります。区内在住の60歳以 上で、働く意欲をお持ちの健康な方で あれば、どなたでも入会できます。ぜひ、 お問い合わせください!

問合せ



公益社団法人墨田区シル バー人材センター事務局 **☎**3616 − 5048 • FAX 3616 -5056

わたしたちにできる ことは、ありませんか?

65歳以上限定 介護支援 ボランティアポイント制度

この制度は、65歳以上で介護サービスを受けてい ない区民の方を対象に、社会参加や地域貢献を通じ てご自身の介護予防にも役立てることを目的とした ものです。

介護支援ボランティアに登録し、区内の指定介護 保険施設等でボランティア活動を行うと、1時間当た り1ポイント(月20ポイントを上限)が付与され、年 度ごとにポイントに応じた活動交付金(上限額2万円) が支払われます。

活動内容は、レクリエーションの補助、利用者の見 守り、お話等、施設によって異なります。

介護支援ボランティアポイント制度の対象施設、 登録方法については、お問い合わせください。

[問合せ]

介護保険課管理・計画担当 ☎5608-6924



この活動記録表にポイントをためていきます