

65歳以上の方！！

# 高齢者ボランティア・ポイント制度

## ボランティア活動の 参加者を募集！！

### 対象

市内にお住まいの65歳以上の方  
(要介護・要支援認定者、事業対象者を除く)

### 高齢者ボランティア・ポイント制度とは？

「高齢者ボランティア・ポイント制度」は、元気な高齢者の皆さんに受入機関でボランティア活動を行って手帳にスタンプを集めていく制度です。ボランティア活動は、生きがいとなるだけでなく、心身を元気にする効果もあります。また、集めたスタンプ数に応じて最高6千円相当のお買物券等(共通利用券や高尾山パック)や最高5千円の交付金と交換することもできます。

### 活動内容

- ①レクリエーション等の指導、参加支援
- ②受入機関の催事に関する手伝い
- ③散歩、外出、屋内移動の補助
- ④話し相手、傾聴
- ⑤お茶出し、食堂内での配膳・下膳等の補助
- ⑥ご自宅でのお話し相手、本の朗読 など



### 主な活動先

- ①介護施設
- ②高齢者サロン
- ③こども食堂、地域食堂
- ④食事提供サービス団体
- ⑤市の施設 など

※市内全域にあり、身近な地域で活動ができます。



### ボランティアのメリット

- ・活動先の方から感謝され、生活が充実する！
- ・自分自身の健康につながる！（認知症リスクなどが低下することも！）
- ・活動を通じて友達が増える！外出も増える！！



登録希望者を対象に、毎月説明会を実施しています！登録を迷われている方も参加できますので、広報や市ホームページで日程をご確認いただき、高齢者いきいき課までお申し込みください！！

<問い合わせ・説明会の申し込み>

八王子市福祉部高齢者いきいき課 元気応援担当 電話：620-7243(直通)



## ベテランボランティアさんに聞きました！！



<佐々木 茂さん>  
主な活動は大正琴の演奏、新舞踊。平成30年度はスタンプを363個集められています。

ここまで活動できたのも活動先に恵まれ、利用者さんから健康をもらっているからだと思います。本当に感謝です。

<江坂 千恵子さん>  
主な活動は折り紙の講師。平成30年度はスタンプを334個集められています。



作品が完成した時の利用者さんの満足気な笑顔にたくさんの元気をいただいています。楽しいものに出会うことができ幸いです。

## 高齢者ボランティア・ポイント制度 Q&A

Q どうやって登録するの？

A 毎月実施している登録希望者向けの説明会に参加いただき、登録申請書を提出いただいて登録になります。まずは説明会にご参加ください。

Q スタンプはどうやって集めるの？

A 受入機関で、市が指定する活動を行うとスタンプがもらえます。1時間程度の活動で1個、1日最高2個まで受けられ、10個以上集めると、翌年度4月の申請で、お買物券や交付金と交換できます。

Q 活動はどうやって始めるの？

A 活動を始めるときは、市の指定する受入機関と直接調整してください。また在宅の高齢者から居宅での話し相手などのボランティアの要請を受けた場合は、八王子市ボランティアセンターがボランティアの皆さんと活動日程等を調整します。

Q 活動中にケガなどをしてしまったら？

A 皆さんに安心して活動していただけるよう、市が保険料を負担してボランティア保険に加入しています。