

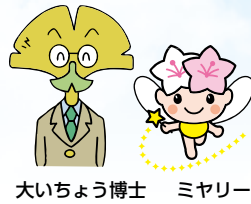
いつまでも元気で若々しく

地域貢献活動や健康づくり活動に参加して

生きがいづくりを始めませんか

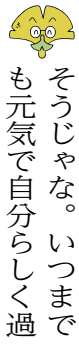
健康ではつらつとした宇都宮の高齢者と
触れ合う機会が増えたミヤリー。

高齢者の元気の源は何なのか、大いちょう
博士にいろいろな質問をしました。



大いちょう博士 ミヤリー

元気な高齢者がますます増えているね。

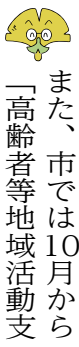


そうじゃな。いつまでも元気で自分らしく過ごすことができるように、健康づくりに取り組む人が増えていくんじゃない。また、元気な高齢者の力は地域のまちづくりの場でも大活躍しているんじゃないよ。今回は、西地域コミュニティセンター（西1丁目）で健康づくり活動をしている「西ひまわりストレッチクラブ」（5ページのケース1）と、松田新田町で地域貢献活動をしている「美松念同志」（5ページのケース2）の

皆さんの活動を紹介しようかのう。

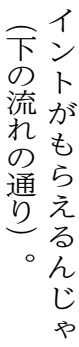


みんな生き生きと活動しているね。1人ではなかなかできないことも、みんなが集まると楽しく続けられるんだね。

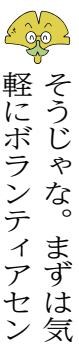


また、市では10月から「高齢者等地域活動支援ポイント事業」を始めたんじゃない。高齢者の皆さんが、充実した高齢期を送ることができるよう、また、まちづくりの担い手としての活躍を応援するために始まった仕組みで、ボランティアセンターに事前に活動を登録した団体・グルー

プの活動に参加した場合、実績に応じて交換可能なポイントがもらえるんじゃない（下の流れの通り）。



社会参加や健康づくり、生きがいづくりを応援してくれる仕組みなんだね。これを機に活動する人が増えるといいね。



そうじゃな。まずは気軽にボランティアセンターに相談じゃ。その人に合った団体を紹介してくれるんじゃないよ。



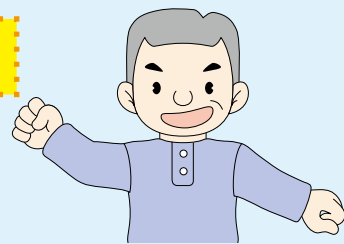
元気な高齢者が、これまで以上にさまざまな場面で活躍しそうだね。私も負けていけないな。

高齢者等地域活動支援 ポイント事業の流れ

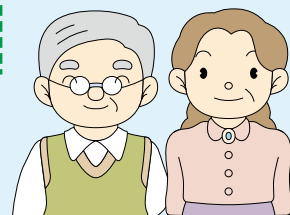
スタート



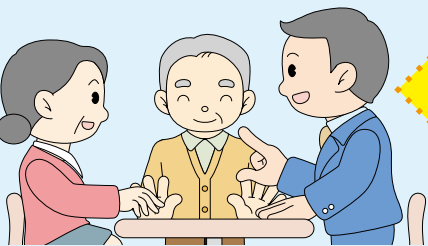
■これから地域貢献活動や健康作り活動を始めたい人(個人)



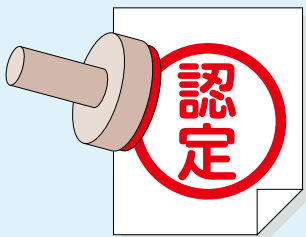
■すでに活動している団体・グループ



登録団体・グループの紹介



登録※1

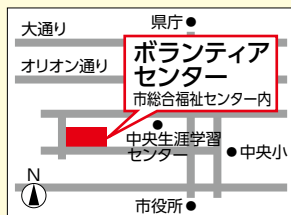


まずはボランティアセンターへお問い合わせ

■日時 月～金曜日、午前9時～午後5時。祝休日・年末年始を除く。

■場所 市総合福祉センター8階(中央1丁目)。

■問い合わせ ☎(614) 8011



※1登録申請申し込み ボランティアセンターに置いてある申請書(市ホームページからも取り出し可)に必要な事項を書き、直接、ボランティアセンターへ。※2地域貢献活動 介護保険施設などでのボランティア活動や、清掃ボランティア活動など。※3健康づくり活動 市が実施する介護予防教室などの介護予防事業や、介護予防の自主グループ活動など。※4ポイントの交換 平成27年4月から開始します。手続き方法などについては、今後、市ホームページや広報うつのみやなどでお知らせします。

ケース2
地域貢献活動

大勢で成せば成る

美松念同志
(松田新田町)



かつてカヤが生い茂り、見通しの悪かった用水路脇の通学路をきれいにしようと、アジサイやビヨウヤナギなどの草木を植え、手入れしています。この通学路は、小中学生だけでなく地元の人たちの散歩コースにもなっており、通る人たちの喜ぶ姿はやりがいになります。1人ではできないことも、大勢でやれば成せることが、この活動の魅力だと思います。

肩肘張らず1回からでもいいので、気軽に参加してみませんか。



ケース1
健康づくり活動

確かな効果と爽快感

西ひまわりストレッチクラブ
(西地域コミュニティセンター)



家にいるとなかなか体を動かす機会がありませんが、ここに来ると、先生の張りのある声で呼吸のタイミングなどを教えてくれるので、効果的にストレッチをすることができます。腰が悪い、足が痛いという参加者からも良くなってきているという声が上がっています。また、終わった後の爽快感は格別です。午前の活動の後は、のびのびと過ごすことができ、次回が待ち遠しくなります。

皆さんも近くで活動するグループを、まずはのぞいてみてはいかがでしょうか。



ポイント交換(※4)



▲梵天の湯

■市の施設利用券
▽茂原健康交流センター、ろまんちっく村、梵天の湯、市営駐車場、ドリームプールかわちなど。



▲ドリームプールかわち

■活動奨励物品への交換
▽バスカード、図書カード、クオカードなど。



▲5,000円のバスカード

■ボランティア団体などへの寄付
▽ボランティアセンター登録団体、老人クラブ連合会・シルバー人材センター、市社会福祉協議会など。

■介護保険料の納付

ポイント取得



▽活動1回1時間以上に付き1ポイント(100円相当)。
▽上限は、1日2ポイント・年間50ポイント(5,000円相当)。

活動に参加



■地域貢献活動(※2)
市内在住の60歳以上が対象



■健康づくり活動(※3)
市内在住の65歳以上が対象

◎この特集についての問い合わせは、ボランティアセンター(市社会福祉協議会) ☎(614)8011、高齢福祉課 ☎(632)2903へ。