

～65歳からの健康づくり～

## 介護支援ボランティアをはじめませんか！

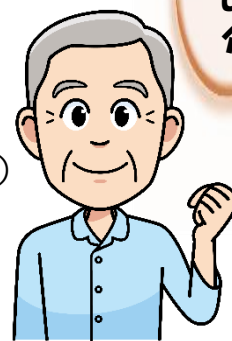
介護施設などでボランティア活動を行うとポイントが付き、たまったポイントを換金できる「**南アルプス市介護支援ボランティア・ポイント制度**」を行っています。

この事業は、65歳以上の方がボランティア活動を通じて社会参加や地域貢献をすることで、ご自身がより元気になることを目的としています。

○対象者○ 南アルプス市内在住の65歳以上の方  
※活動を始めるには下記の研修を受ける必要があります。

○活動例○ レクリエーションや行事の手伝い、趣味活動の補助、利用者の話し相手、お茶だしなど  
※施設によって活動できる内容は異なります。  
※居宅での話し相手等の活動もあります。

○ポイントの付与・換金○  
・活動1時間につき1ポイント（＝100円相当）  
1日2ポイントを上限に付与  
・年間50ポイント（5,000円）が上限  
5ポイント以上から換金が可能



### 活動事例

75歳・男性  
退職を機に地元  
Uターン後、近隣の  
介護施設で週一回  
活動中です！

## 養成講座のご案内

日時：12月 6日（月） 午後1：15～2：30  
（受付1：00～）

会場：南アルプス市社会福祉協議会本所 1F相談室  
【鏡中條1642-2】

締切：12月 3日（金）までにお申込みください。

申込み・問合せ先：南アルプス市社会福祉協議会  
地域福祉課（担当：杉山）

TEL 283-4121 FAX 283-4167

※住所・氏名・生年月日・電話番号をお伝えください。