

笑顔でいきいき!!

自分の町で!!

足立区

# 元気応援通信

はじめませんか?  
ボランティア

65歳以上の元気な方に、ボランティア活動を通じて心身共に健康的な毎日をお過ごしいただこうという取り組みが“元気応援ポイント事業”です。

堀内英男さん  
(代表者)

## 料理でつなぐ 得意なことを ボランティアに! 人と人

元気応援  
ボランティアの  
受入機関  
サロン作、食、楽  
の活動を紹介



昆きよいさん

堀内洋子さん

松本美代子さん

大木茂子さん

### 孤食を防ぐ。人とつながりが生まれる場所

「サロン作、食、楽」は、孤食の多い方や外出の機会が少ない方が楽しめる場所です。

家族が倒れ、苦勞して台所に立つようになった知人の姿を見た経験から、地域の高齢者と共に、手作りの食事を楽しめる場があれば良いと思い、総合ボランティアセンターが開催する「こあだちカレッジ」で出会った仲間とサロンを始めました。

### みんなで作って、食べて、食卓で団らん

料理が大変な高齢者でも、手間なく作れるレシピを発見するために、テレビや本を見て考え、勉強する事が自身の健康の秘訣になります。一生懸命作った食事を前に話が弾むと、私たちも楽しいです。同じ考えを持つ仲間に出会えたこと、喜んでくれる参加者の方がいることが、活動を続ける原動力になっています。

また、元気応援ポイント事業に参加することで、スタンプを貯める新しい楽しみができました。



### 取材日のメニュー

- さつま芋とひじきの炊き込みご飯
- 新わかめのしょうが炒め煮
- お花畑のミモザサラダ
- 新ジャガとエリンギのキンピラ風
- 長生き味噌汁
- デザート

他全8品+ 😊 笑顔

ふれあいサロンについてのお問合せ 基幹地域包括支援センター ☎03-6807-2460

## はじめよう! 65歳になったらボランティア!!

ボランティア登録をしてポイント手帳をもらったら、元気応援ポイント事業に登録している介護施設などで、ボランティア活動をしてポイントをためましょう。ポイント数に応じた活動交付金(上限5,000円)の申請ができます。詳しい内容については、お気軽にご相談ください。

令和元年度より  
記念品額が  
5,000円に増額  
されました!!

### ① 登録



介護保険課(区役所北館1階)  
または区民事務所で「手帳」と  
「受入機関一覧表」をもらう。

### ② 活動



「受入機関一覧表」の中から活動  
する施設をご自身で選んで連  
絡し、ボランティア活動を行う。

### ③ 交付金



手帳にスタンプを集め、翌年度  
に活動交付金を受け取る。

### ④ 褒賞式典



30時間以上のボランティア活  
動を5年間続けるごとに、褒状  
と記念品が贈呈されます。

先輩ボランティアの声  
聞きました



行事の受付片付けボランティア  
小野崎衣子さん

継続は力なり!

地域包括支援センター入谷で、介護予防教室の受付や準備、片付けのボランティアをしています。

センターの行事に参加した際、職員さんに声をかけていただき、「役に立てるなら」と始めたことがきっかけです。参加者と交流をもつことで、元気をもらっています。ボランティア活動はいきなり難しいことをするのではなく、自分にできることから取り組み、少しずつできることが増えていきます。私も「石の上にも三年」という思いで、できることを積み重ねていたら、今年で8年が過ぎました。活動することで、人からも感謝され、自分も優しい気持ちになります。元気応援ボランティアもセンターからの勧めで登録しました。

元気応援ポイントが、  
私の生きる力

平成28年度に元気応援ポイント事業活動褒賞を受賞しました。ボランティア活動の継続を実感し嬉しかったです。体調を崩し、活動を続けていけるか不安になったこともありましたが、スタンプを貯めた手帳や褒賞が励みとなり、背中を押してくれました。

新設された10年・15年褒賞を目指し、健康に気を付けながらがんばりたいと思います。



▲ 職員の遠藤ひとみさんと

元気応援ポイント事業活動褒賞式典



▲平成30年11月9日式典の様子  
近藤区長より褒状を授与されました

足立区では11月11日の「介護の日」に合わせて、介護サービス事業所等に永年勤務されている方と、元気応援ポイント事業で5年間継続して、一定時間以上ボランティア活動をされている方を対象に、褒賞式典を開催しています。

元気応援ポイント事業褒賞変更

令和元年度より10年・15年褒賞を新設し、5年褒賞の記念品の額をアップしました。

- ① **5年間継続** 商品券 <sup>3,000円!</sup> **5,000円** 増額
- ② **10年間継続** 商品券 **10,000円** 新設!
- ③ **15年間継続** 商品券 **15,000円** 新設!

Topic!

平成30年度元気応援ポイント事業活動褒賞受賞者90名

青山 賢司  
安藤 久美子  
石丸 勝重  
石山 憲治  
五十君 與志子  
市川 喜代子  
伊藤 きみ子  
伊藤 恵子  
居佐 寛治  
岩佐 光宣  
牛田 ヨシ工  
梅原 恭子

小川 昭  
小澤 豊一  
落合 美智子  
小野田 ふみ子  
加藤 清美  
加藤 ヤ工  
金子 弘  
金田 博雄  
川崎 ツタ子  
菊澤 イネ  
岸 美代子  
小林 弘道

込山 繁  
是枝 明美  
近藤 良子  
金野 美樹子  
酒井 繁  
坂入 恵子  
坂本 富夫  
櫻井 晃  
櫻井 長久  
佐藤 タツ子  
篠崎 富子  
清水 イト

下野 英治  
関根 安子  
高橋 さだ子  
瀧田 博次  
竹内 皓代  
竹内 な子  
谷 松司  
津金 澤宏子  
手島 澄子  
富岡 照夫  
中尾 好子  
中根 昇

中村 佐代  
西村 正子  
根岸 勝江  
濱中 美代子  
早坂 秀治  
林 フサ子  
原 良邦  
菱山 仁子  
平賀 智子  
平野 多美子  
福島 脩隆  
藤沢 登志子

堀出 保子  
正木 勝代  
増田 京子  
益富 斐子  
松下 千代子  
松田 和代  
溝口 博一  
宮地 眞道  
宮田 房子  
山本 辰子  
米山 武男  
敬称略・50音順

(氏名については、承諾を頂いた方のみ掲載しています/71名)

活動内容はいろいろ。お気軽にご相談ください。

話し相手・食事の配膳・洗濯物たたみ・縫いもの・趣味活動のお手伝い・施設周辺の清掃・芸能披露など施設によって異なります。

ボランティア  
募集中!!

お問合せ・受付場所

足立区役所(北館1階)介護保険課  
足立区中央本町1-17-1

☎03-3880-5887  
FAX 03-3880-5621

※お近くの区内区民事務所(中央本町を除く)

登録の際は介護保険被保険者証(うぐいす色)をお持ちください。

令和元年5月31日現在 ▶

登録ボランティア人数 **2,650人**

受入機関数 **384箇所**