



きらきら シニア

～羽曳野市地域包括支援センターからのお知らせ～

問合せ：地域包括支援センター 市役所別館 1階 ②番窓口
☎947-3822 FAX950-1030 mail chiikihoukatsu@city.habikino.lg.jp

● 羽曳野市きらきらシニアプロジェクト介護支援サポーター事業 ●

まもなく『介護支援ボランティアポイント制度（羽曳野市きらきらシニアプロジェクト介護支援サポーター事業）』がスタート（7月開始予定）

羽曳野市きらきらシニアプロジェクト 介護支援サポーター事業（通称：きらプロ）とは

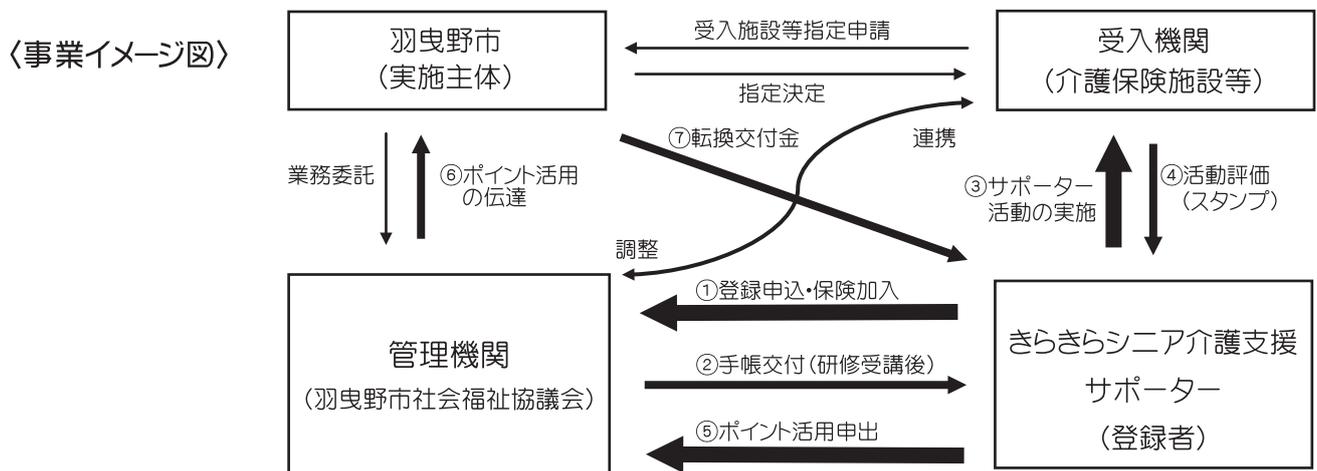
65歳以上の元気な市民の方が、介護保険施設などでサポーター活動を行うことにより、地域貢献・社会参加を通じた介護予防を推進し、いきいきとした地域社会づくりを推進する目的で実施するものです。

介護支援サポーターの登録後、市内の介護保険施設等でサポーター活動を行うと、1時間あたり1ポイント（上限：

1日2ポイントまで）が付与され、年度ごとに、1ポイント100円に換算した転換交付金（上限額5千円）を受け取ることができます。

（注）サポーター活動：施設などで行うボランティア活動で、レクリエーションなどの参加や補助、入所者の話し相手などの活動

※詳しくは、7月号広報および市ウェブサイトでお知らせします!!



● 羽曳野市いきいき百歳体操 ●

羽曳野市では、元気な人はさらに元気に、そうではない人は再度元気になってもらうため、いきいき百歳体操で介護予防に取り組んでいます。

平成26年度は、厚生労働省のモデル事業を受けて、3カ所で体操に取り組むグループが誕生しました。

■いきいき百歳体操ってどんな体操？

負荷が調整できるおもりを手首や足首につけて行う体操です（体操の時間は約30分）。

体操は、DVDやCDを使って行います。

筋力をつけ元気になるには、続けることが大切です

■なぜいきいき百歳体操なの？

- ・ 虚弱を予防する3種類の体操を行うことで、元気になる。
- ・ 歩いて通える範囲に会場がある。
- ・ 自分も周りも元気になり、地域が活性化する。

■いきいき百歳体操を続けると・・・

- ・ 腰や膝の痛みが和らいだ!
- ・ 歩行がスムーズになった!

などの効果が出ています。

■いきいき百歳体操に取り組みたい!

と思ったら・・・

体操を行うのに年齢や要介護度等の制限はありません。継続して体操に取り組みたい!というグループには、4回の技術支援に伺います。おもりとDVD（CD）も貸し出しします。

