

## ボランティアで元気なシニアライフ！～“介護保険サポーター・ポイント制度”のご案内～

### 【制度内容】

当制度は、65歳以上の区民の方に地域での活動をとおして“介護予防”や“生きがいづくり”をしていただきたい！という思いから、平成19年度にスタートしました。

継続的な活動を行うとポイントがたまり、その数に応じて次年度交付金を受け取ることもできます(最大8千円)。現在、110名を超えるサポーターが登録し、区内の高齢者施設やボランティアグループで活動されています。興味のある方はちよだボランティアセンターまでご連絡ください。

### 【活動の様子】



高齢者向けのお弁当作り。  
献立から考えます♪



施設での洗濯物たたみ。  
職員さんも大助かり！



趣味を活かして介護予防教室  
でスポーツ吹き矢の指導☆

## サポーターインタビュー 「ボランティアを始めると新たな出会いや経験につながりました。」



渡辺久代さん

### 【活動先】

- ・なでしこ万世橋配食サービス(高齢者世帯へのお弁当配食、見守り)
- ・かんだ連雀(高齢者施設でのお茶だし、お話し相手、洗い物等)

約15年前、「なでしこ配食サービス万世橋」の立ち上げのときに声をかけてもらったことがボランティアを始めたきっかけです。子どもの同級生のお母さんが「一緒にやってみない？」と誘ってくれたんです。食べるのが好きだったのでやってみることにしました。

活動を始めて一番嬉しかったことはお友達が増えたことです。必死で子育てをしていた時期は友人と気軽に会うこともできず、疎遠になっていくばかりでした。しかし、月1回の活動で共に汗を流しながらのお弁当づくり。和気あいあいと過ごす時間は、何より充実しています♪

不思議なもので、ボランティアを始めると次々に新たな出会いや経験につながっていきました。人の輪が広がり、今では区内の高齢者施設や町会福祉部の活動にも参加しています。大変なこともあります。が、「ありがとう」の一言でまた“頑張ろう！”という力がわいてきます。

今後は、次の世代に活動を継承してもらえよう若い人たちへの働きかけもできればと思っています。まずは自分たちがいきいきと楽しく活動する姿を見てもらい、活動の魅力を知ってもらえるよう努めていきたいです。

