

うきスマイルサポーター (サポーター登録数：84人)

介護予防活動や認知症予防活動の支援を行うサポーター。週に1～3回程度、脳いきいきサロン*1や、いきいき百歳体操*2などを各地域の公民館などで行う。

- *1 脳いきいきサロン
脳を活性化させるプログラムに沿って活動
- *2 いきいき百歳体操
体力維持や住民同士の交流を図る

スケジュール(例)

- 【前日まで】 動画サイトなどで情報収集
必要な物の準備
- 【当日】 9時50分 準備、受付
10時 活動(脳トレ、体操など)
11時 片付けをして解散

※担当する地区によって、開始時間や活動時間は異なります。

曲野地区などを担当



サポーター歴 2年
北村 智子 さん (68)

仕事をしながらですが、無理なく楽しんで活動しています。意欲的に参加される皆さんを見て、頑張ろうという気持ちになります。



◀手足を使った運動で動きを示す

野菜のイラストを順番に覚えて声に出す脳トレで、指示出しを行う

竹崎地区を担当



サポーター歴 14年
今崎 利光 さん (78)

男性の参加者が少ないので、同性の自分がサポーターをすることで、来てもらいやすくなればと考え、活動しています。



脳いきいき体操で参加者の様子を見守る

◀脳トレのプリントに取り組む参加者に声掛け

あなたにもできる、地域貢献！

サポーター募集中！

うきスマイルサポーター

- ①養成講座受講後、登録
※養成講座を受講できなかった人は、必須講座を受講
- ②地域で活動
- ③月1回のフォローアップ講座を受講
- ★活動費あり 1回1,000円(地区外)
※地区内の活動はボランティアポイントを付与

安心生活サポーター

- ①申し込み後、活動内容の説明を受ける
- ②利用者との顔合わせ、サポート内容の確認
- ③活動開始
- ★活動費あり ゴミ出し 500～1,500円/月
※回数により異なります
買い物 500円/時間 など

☎ 市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎ 32-1055

笑顔をつくるサポーターに なってみませんか？

☎ 高齢介護課 ☎ 32-1406

少子高齢化が進む現代社会において、高齢者の健康や日常生活を支える取り組みがますます大切なものになっています。そのため、市では身の回りの簡単な生活支援を行う「安心生活サポーター」と介護予防活動を支援する「うきスマイルサポーター」の2つの事業を展開し、高齢者を地域で支える取り組みを推進しています。

これらの事業で活躍するサポーターは地域の介護予防や生活支援、健康づくりの分野で活動。地域の皆さんを元気にするとともに、サポーター自身の健康づくりと介護予防にもつながっています。

あなたも地域で暮らす人たちの応援者として、あるいは自分自身の健康維持のために、サポーター活動を始めてみませんか。

安心生活サポーター

(サポーター登録数：57人)

身の回りのちょっとした生活を支援するサポーター。利用者の自宅に出向き、買い物や掃除などを手伝う。

※利用できるのは、要支援1・2または、市包括支援センターで実施するチェックリストの要件を満たす人



サポーター歴 10年
和泉 典子 さん (72)

「自分でも誰かの役に立てれば」という思いでサポーターに。つい長居してしまうほど、利用者さんと話すことが楽しいです。

スケジュール(例)

- 12時 利用者宅を訪問
- 12時10分 買い物依頼を受ける
- 12時30分 スーパーで買い物
- 12時50分 品物を確認し、精算



撮影協力：フレッシュくまい不知火店



松崎 美保子 さん (89)



利用者の声

自分で持てない重い物や近所のスーパーに置いていない食料品などをお願いしています。日常生活を不便なく過ごせているので大変ありがたいです。