

# いきいき健康マイレージ「健康づくり活動(オレンジ色の通帳)」 のポイント交換は6月29日(金)までです!!

65歳以上の方を対象に実施してきた、いきいき健康マイレージ「健康づくり活動」は、平成29年度をもって終了します。それにともない、平成29年度中に更新予定だった方のポイント交換を、6月29日(金)まで受け付けます。これまでいきいき健康マイレージ「健康づくり活動」に参加いただいた方へは、ポイント交換の際に、新しい事業「**たかはま健康チャレンジ事業**」(9ページ参照)を紹介していますので、ぜひ参加してください!



オレンジ色の通帳のポイント交換が済んでいない方!!  
6月29日(金)を過ぎると、商品との交換ができなくなります。忘れずに**いきいき広場3階 社会福祉協議会窓口**へ来場してください。

**いきいき健康マイレージ「福祉ボランティア活動(緑色の通帳)」は引き続き実施します。  
趣味や特技を活かした活動をしてみませんか?  
やりがい、生きがいを持って、いきいきと健康的に過ごしましょう!**



## 参加方法

### ①通帳を作りましょう(対象:市内在住の65歳以上の方)

いきいき広場3階 社会福祉協議会窓口で登録の申込をして、福祉ボランティア活動通帳を受け取りましょう。

### ②活動先を決めましょう

自分にあった活動を、活動先一覧のなかから探しましょう。

※市が登録事業者として指定した「福祉ボランティア受入施設(高齢者施設、子育て施設、障がい者施設など)」での活動が対象です。

### ③ボランティア活動をしましょう

安心して活動できるように、ボランティアひろばセンターがサポートします。

※初めての方には、ボランティア活動先にコーディネーターが同行し、いっしょに施設見学や担当者との打ち合わせを行います。

### ④通帳にポイントを貯めましょう

活動を終わったら、ボランティア先の担当者に通帳へスタンプを押してもらい、ポイントを獲得しましょう。

※1時間1ポイント、2時間2ポイント貯まり、1日最大2ポイントまでです。

### ⑤1年経ったら、ポイントを商品と交換して新しい通帳に更新しましょう

いきいき広場3階 社会福祉協議会窓口で、貯めたポイントと希望の商品を交換して、新しい通帳を受け取りましょう。 ※1年間で最大100ポイントまで交換できます。

## ポイント交換メニュー

- ①マシンスタジオ利用券1冊(11枚綴り)【20ポイント】
- ②サンビレッジ衣浦の利用券 1枚【9ポイント】  
※プールかお風呂のいずれかで利用できます。
- ③いきいき号利用券 6枚【6ポイント】
- ④サロンぽっぽぽ コーヒーチケット 1枚【6ポイント】
- ⑤カフェ&ベーカリーふるふる  
コーヒーチケット 1枚【6ポイント】
- ⑥満点すまいるカード 1枚【10ポイント】
- ⑦社協ボランティア基金への寄付  
【1ポイント(50円分)】から、高浜市社会福祉協議会ボランティア基金への寄付ができます。

## 例えば…こんな活動をしています

- 話しをするのが好きな方は…
  - ・高齢者の話し相手
  - ・散歩や行事での外出の補助
- 趣味や特技をお持ちの方は…
  - ・手芸、将棋、おやつ作り、回想法などレクリエーションの手伝い
  - ・道具の修理やものづくりの手伝い
- 家事が得意な方は…
  - ・施設内外の清掃
  - ・宅老所での昼食づくり

