

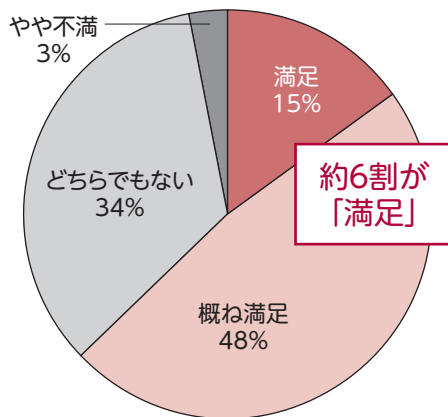
# 介護予防のススメ 身近な地域でボランティア!

## ■ボランティアは「奉仕活動」だけじゃない?!

介護予防活動の拠点「げんきスポット」で活発に活動する市民ボランティアを対象に、活動についてご意見をうかがいました。その結果、ボランティア活動は「人との出会い」「自分の生きがい」「まちづくりや地域の活性化」などがありました。

最近の研究では、「ボランティアは介護予防に役立つ」といわれており、今回の結果からも、市民ボランティアの活動は、地域の介護予防拠点の整備にご尽力いただいていることに加え、ご自身の健康度を高めていることがうかがえます。

### ◇ボランティア活動の満足度



### ◇ボランティア活動を通じて思うこと(複数回答)

いろいろな人と知り合うことができる	72%
他人のためにもなるが自分の成長にもつながる	50%
個人の生きがいにつながる	49%
活動が活発になれば地域の活性化につながる	38%
住みやすいまちづくりのために必要である	37%
誰もが積極的に参加した方がよい	35%
これまでにない貴重な経験ができる	35%
時間の余裕のある人が行なうこと	9%
新しく入りづらい雰囲気がある	8%
何か得意とする知識や技術が必要である	8%
人付き合いに苦労しそうだ	7%
責任が重く大変そう	7%

※回答数は878名(男性251名、女性627名)、このうち60代以上は96%(844名)、70代以上が66%(582名)でした。

## わたしたちと一緒に活動しませんか?

一緒に活動してくれる方を募集しています。活動内容や日程など、詳細はこちらまで。

◇高齢介護課(市役所1階) ☎84-0644

◇ボランティア地域ささえあいセンター(雁宿ホール1階) ☎25-0002

### 生活上の困りごとを手助けする

#### 市内5か所の「お助け隊」

電球の交換、簡単な大工仕事、粗大ごみの始末など、高齢者の世帯で困る「男手」「女手」の仕事をお手伝いします。

#### ボランティアさんから一言

男ばかりでフットワーク軽く、冗談を言いながら楽しく活動しています。体験入会もできます。作業を終えた後のコーヒータイトムも楽しいですよ。老若男女、大募集です!

### 楽しく介護予防ができる場所

#### 市内213か所の「げんきスポット」

体操や歌、ゲーム、スポーツによる介護予防を行う高齢者の交流の場で、月2～4回、開催の準備や企画、場づくりをしています。

#### ボランティアさんから一言

来てくれる会員さんが帰りにはお顔が明るくなるのでうれしいです。健康、防災、詐欺予防など各分野の方から専門的な話も聞けてボランティアにも身になることが多いです。