

8.地域での活動に興味のある方へ

趣味や楽しみを持ち、仲間と一緒に活動してみませんか？

(1) シルバー人材センター

できること、得意なことを生かし、社会参加を通じて地域の活性化に貢献することを目的とした公益社団法人です。高齢者の方の就労、地域での活躍を応援します。

入会条件	市内在住で、60歳以上の健康で働く意欲がある方
会員になるには	入会説明会を受け、規定の会費を納入していただきます。
活動内容	一般管理事務、除草、網戸障子はり、家事サービス等
窓 口	つくばみらい市シルバー人材センター ☎ 0297-25-2102

(2) 有料在宅福祉サービス協力会員

高齢者や障がい者の方（利用会員）に対し、市民の方の参加と協力（協力会員）により家事援助を行うサービスです。

対 象 者	市内在住・在勤の方で、心身ともに健康な方												
活動内容	食事の支度、衣類等の洗濯、掃除、買い物、通院同行や外出の付き添い、軽易な身の回りの世話等												
活動時間	午前7時30分から午後6時30分（1回あたり、1～2時間程度です）												
謝 礼 等	【謝礼】 700円/時間 ※活動時間が1時間に満たない場合でも、1時間とみなします。 ※1時間を越えた場合、端数の時間が30分以下の場合は1時間の半額、30分を越える場合は、1時間分とします。 【交通費】 協力会員の自宅から利用会員の自宅までの距離に応じた交通費を利用会員が負担します。 <table border="1"> <thead> <tr> <th>往復距離</th><th>交通費</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5km未満</td><td>100円</td></tr> <tr> <td>5km以上10km未満</td><td>200円</td></tr> <tr> <td>10km以上15km未満</td><td>300円</td></tr> <tr> <td>15km以上20km未満</td><td>400円</td></tr> <tr> <td>20km以上</td><td>500円</td></tr> </tbody> </table> 【実費等】 ・買い物等で協力会員の車を使用する場合、1km当たり40円を利用会員が負担します。 ・材料費等がかかる場合、利用会員が負担します。	往復距離	交通費	5km未満	100円	5km以上10km未満	200円	10km以上15km未満	300円	15km以上20km未満	400円	20km以上	500円
往復距離	交通費												
5km未満	100円												
5km以上10km未満	200円												
10km以上15km未満	300円												
15km以上20km未満	400円												
20km以上	500円												
窓 口	社会福祉協議会（ ☎ 0297-57-0205）												

(3) 高年クラブ

高齢者が自主的に運営する団体で、会員同士の交流や地域の見守りなどを中心に活動しています。

対 象 者	市内在住の60歳以上の方
入会方法	地域の高年クラブ会長に直接、申込みしてください。
活動内容	スポーツ・教養講座の開催・地域清掃活動・防犯活動・レクリエーション等
内 容	現在市内9つの団体が活動しています。 ・小張けやき会 ・谷井田クラブ ・板橋寿会 ・十和第1クラブ ・聖徳第1クラブ ・内宿高年クラブ ・西寿会 ・絹和会 ・みらい平高年クラブ
窓 口	社会福祉協議会（☎0297-57-0205）

(4) よつわ大学

「希望・親睦・協力・健康」を4つの輪（和）のもと、学習講座及びクラブ活動を開催します。

対 象 者	市内在住の65歳以上の方
活動内容	午前の部は、「見て!聞いて!学んで!」をテーマに学習講座を行います。 午後の部は、「趣味・楽しみ・新しい友達」探しとして、各種クラブ活動を行います。
申込期間	4月上旬頃（申込みが定員に満たない場合は、受付期間を延長する場合があります。）
窓 口	伊奈公民館（☎0297-58-5081） 谷和原公民館（☎0297-52-2141）

(5) ボランティア活動（登録）

「得意なことをいかして地域のために活動したい」、「できることがあれば協力したい」という気持ちをお持ちの方大歓迎。中学生から高齢者まで、多くの方が善意の活動を行っています。

対 象 者	市内在住、在勤の方
内 容	ボランティア活動保険に加入します。ボランティア活動のマッチングも行います。
窓 口	ボランティア市民活動センター（☎0297-21-3240）

(6) 介護支援ポイント

介護予防のため、施設等でのボランティア活動に対し、ポイントを付与します。
集めたポイントは交付金として転換できます。ご登録者大募集。

対 象 者	市内在住で要介護認定及び要支援認定を受けていない65歳以上の方
ポ イ ン ト	1時間1ポイント(1日2ポイントが上限) ※1ポイント100円 年間5,000円が上限(10ポイントから転換可)
受入施設	市指定の市内の特別養護老人ホームやデイサービス事業所、障がい福祉施設 など
活動内容	レクリエーションなどの補助、配膳及び下膳補助、話し相手 など
窓 口	介護福祉課(伊奈庁舎 ☎0297-58-2111)

(7) シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会

介護予防に効果のある「シルバーリハビリ体操」を学び、「シルバーリハビリ体操指導士」として、体操の普及活動をすることで、ご自身の心身の健康維持・増進につながります。

対 象 者	市内在住で、次の要件をすべて満たす方 ①おおむね50歳以上で、常勤の職に就いていない方 ②原則、養成講習会の全日程に出席できる方 ③受講後、シルバーリハビリ体操指導士としての活動が可能な方
講習内容	全5回 介護予防総論・体の部位と名称や関節の運動等の講義 体操実技 等
活動内容	地域の介護予防を推進するボランティアとして、コミュニティセンターや集会所等で、参加者とともに体操等を行います。
窓 口	介護福祉課(伊奈庁舎 ☎0297-58-2111)

(8) シニアストレッチリーダー養成講座

誰もが取り入れやすい低強度運動であるストレッチの技術を身につけ、地域住民の介護予防と健康づくりのサポートをするボランティアです。

対 象 者	市内在住で、次の要件をすべて満たす方 ①受講後シニアストレッチリーダーとして地域活動が可能な方 ②原則、養成講座の全日程に出席できる方 (健康状態に不安のある方は、事前にかかりつけ医にご相談のうえお申込ください)
講座内容	全7回 シニアストレッチに関する講義・実技・指導法 等 ※受講後、簡単な試験に合格すると「シニアストレッチリーダー」として認定されます。
活動内容	地域の身近な場所で、仲間と一緒にシニアストレッチを行います。
窓 口	介護福祉課(伊奈庁舎 ☎0297-58-2111)