

ココロまじわうトコロ



宇和島 uwajima

目的 地域で元気づくり活動を推進する!

# 元気づくり サポーター

募集中

登

録

必

要

## 介護予防 ボランティア

65歳以上の方  
には特典あり

現在約220名登録(2024年2月)

どんな  
活動?

必須



1

**宇和島市が主催する連絡会への参加**  
年間3回程度(5月・11月・3月頃)  
(研修会、健康体操等の講習会、情報交換等)

2

**「うわじまガイヤ健康体操」を教える、協力団体でのお世話**  
(1団体につき3人まで登録OK)

たとえばこんなところで

●自分が所属している「うわじまガイヤ健康体操協力団体」での管理・運営  
(出欠表の記録、手帳へのスタンプ押し、会場準備など)

3

**介護予防事業等への協力**

- ・地域包括支援センターが実施する事業やイベント、認知症カフェ等に参加
- ・生き生き教室(介護予防教室)で、準備や後片付け等のお手伝い

※生き生き教室事業所の了解必要

4

**ちょこボラ(登録必要)**

- ・近所の人等へのちょっとしたお困り事をお手伝い  
例) 掃除(庭など)、洗濯、ゴミ出し、草刈り、電球交換、買い物代行など



5

### 聴きボラ(登録必要)

・近所の独居高齢者などの話し相手



6

### 施設ボラ(登録必要)

・医療機関等でレクリエーションをリード、参加者の見守りなど(慰問目的は対象外)



市立吉田病院



市立津島病院



正光会宇和島病院



JCHO宇和島病院

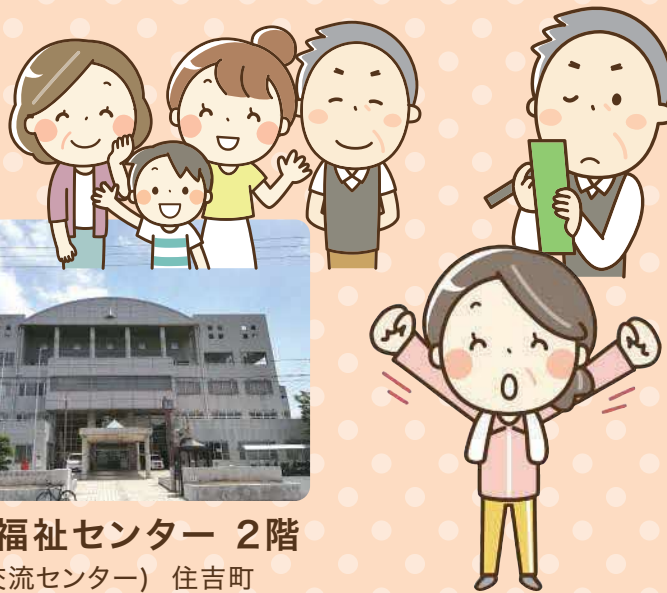


宇和島徳洲会病院

7

### 子守りボラ(登録必要)

・親子で参加のイベントや  
親子のひろば等での子守りなど



パフィオ 4階  
(子育て世代活動支援センター) 鶴島町



総合福祉センター 2階  
(児童交流センター) 住吉町




## 元気づくりサポーター 【登録方法・特典】



1 地域包括支援センターに  
 申込・登録!

2 連絡会への参加や  
 ボランティア活動

3 ガイマイレージ制度  
「元気づくりサポート活動」  
ポイントの付与

4 年間(4月~翌3月)の  
 ポイントの蓄積数に応じて  
商品券等と交換できます!



1日1回 2スタンプまたはRUC POINT 1回読込

上限 年間100スタンプ/5,000円相当

2024.3月作成

生き生きうわしまLife

宇和島市役所地域包括支援センター 介護予防担当まで TEL.24-1111