

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 特典あり

現在約 225 名登録 (2024 年 12 月)



宇和島
ココロまじわうトコロ

1

宇和島市が主催する 連絡会への参加

必須



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

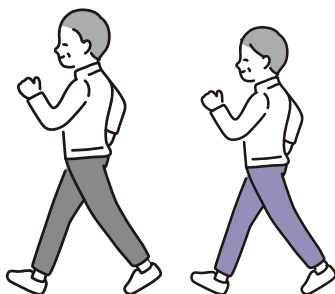
自分が所属している

「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、手板へのスタンプ押し、会場準備など)

3

介護予防事業等への協力

登録必要



- 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



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



※活動休止中の施設あり

- 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）

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 ガイヤマイレージ制度「元気づくりサポート活動」ポイントの付与
1 日 1 回 2 スタンプポイントまたは RUC POINT1 回読込

手帳

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！

上限 年間 100 スタンプ / 5,000 円相当

スマホアプリ

1 ポイント = 1 円として加盟店ですぐに使えます。

上限年間 5,000 ポイント / 5,000 円相当



生き活きうわじま Life