



宇和島
ココロまじわうトコロ

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(2025年12月)

元気づくりサポーターの活動内容

1

宇和島市が主催する
連絡会への参加

参加
必須

年間3回程度 7月・11月・2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

例) 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)

1団体につき
3人まで
登録OK



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
 - 生き活きや教室(介護予防教室)で、準備や後片付け等のお手伝い
- ※生き活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、電気交換、買い物代行など



聴きボラ

登録
必要

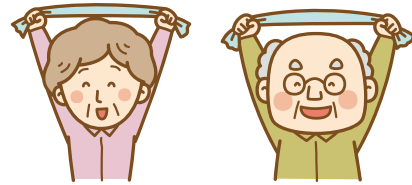


5

- 近所の独居高齢者などの話し相手

施設ボラ

登録
必要



6

- 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



※活動休止中の施設あり

子守りボラ

登録
必要

7

- 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



バフィオ 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 POINT 1 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