

# 身近なところで体を動かしてみませんか？

あなたが好きなことや得意なことを活かせる場があります！

大阪市

介護予防  
ポイント事業

私にもできる！  
あなたにもできる！  
一緒に活動しよう！

活動すると、「介護予防ポイント」がつかます

ポイントは、活動時間に応じて交付され、

1ポイント **100**円

で換金できます！

65歳以上の方  
募集中

健康のために何か始めてみたい

空いている時間を利用して何かをしたい

自分のできることで誰かの役に立ちたい

「ちょっとしたお手伝い」を  
やっていただける方を募集しています！

## 介護保険施設などで

- 施設利用者の方の話し相手
- 園芸(草木の手入れ)
- 演芸の披露  
(楽器の演奏、歌など)

## 保育所で

- 行事、遊びなどの補助
- 登降園時の見守り
- 園庭の手入れ

など他にもいろいろ！

※詳細についてはお問い合わせください。研修開催日程はホームページでもご確認いただけます。

お問い合わせ  
申込先

大阪市社会福祉協議会 介護予防ポイント事業担当

所在地 大阪市天王寺区東高津町12-10(大阪市立社会福祉センター内)

電話 06-6765-5610 FAX 06-6765-3512

メール kypoint@osaka-sishakyo.jp

ホームページ <https://www.osaka-sishakyo.jp/lp/kypoint/>





30分以上  
2時間未満の活動

**1**  
ポイント

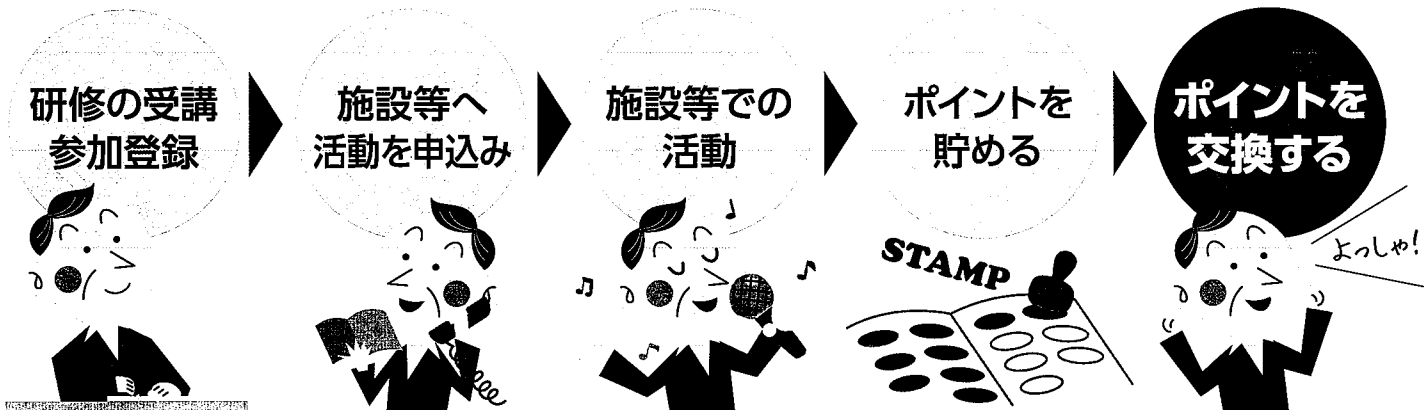
2時間以上の  
活動

**2**  
ポイント

換金は  
1ポイント

**100**  
円

## 活動の流れ



## 登録時研修について

介護予防ポイント事業への参加には、登録時研修を受講し、参加登録をおこなうことが必要です。

※詳細についてはお問い合わせください。  
研修開催日程はホームページでもご確認いただけます。

## お問い合わせ・申込先

〒543-0021

大阪市天王寺区東高津町12-10

大阪市立社会福祉センター内

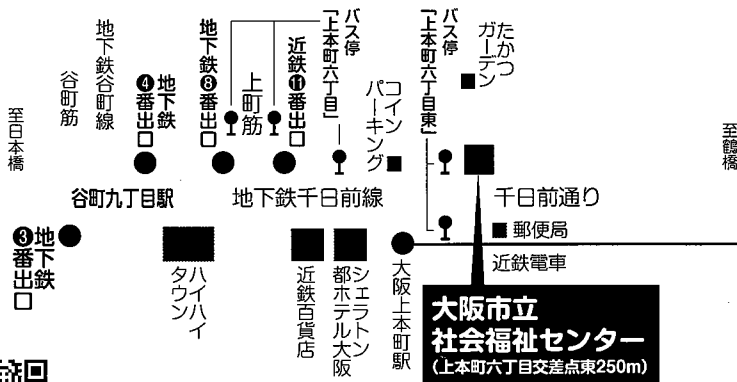
社会福祉法人 大阪市社会福祉協議会  
介護予防ポイント事業担当

TEL 06-6765-5610

FAX 06-6765-3512

メール [kypoint@osaka-sishakyo.jp](mailto:kypoint@osaka-sishakyo.jp)

ホームページ <https://www.osaka-sishakyo.jp/lp/kypoint/>



近鉄「大阪上本町駅」から徒歩3分(11番出口を東)  
地下鉄「谷町九丁目駅」から徒歩10分(地下鉄8番出口方面・近鉄11番出口を東)  
市バス「上本町六丁目東」「上本町六丁目」バス停 下車  
※駐車場はありません。公共の交通機関をご利用ください。

受入施設・事業所の募集も随時おこなっています。詳しくはお問い合わせください。

「介護予防ポイント事業」の活動登録者・登録施設・市民をつなぐおたより

# ポイントリレー通信 第4号

2017年12月 発行

大阪市介護予防ポイント事業が始まり2年が過ぎました。11月末時点で、活動登録者が1,811人、登録施設数も382施設となり、活動の場が広がっています。自身の健康づくり、いきがいづくり、介護保険施設を利用する方の暮らしを豊かにする活動として、少しずつではありますが定着してきているところです。今後も、事業がさらに充実するよう、みなさまにご協力いただき、アンケートを実施しました。

**活動登録者** 活動参加のきっかけ

832人のうち

**1位** 社会参加をしたいと思った (60%)

**2位** 健康づくりのため (29%)

**3位** 仲間づくりができる (22%)

社会参加を希望されている方がとても多いことが、改めてわかりました。

**活動登録者** 活動に参加した満足度

517人のうち

やや不満 4%  
回答なし 4%

とても満足・やや満足 92%

「とても満足」と「やや満足」を合わせると **92%の方が満足**と答えられました。

**活動登録者** 活動に参加して感じた効果

複数回答で421人のうち

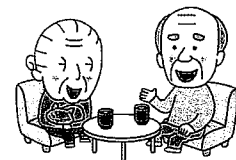
**1位** 仲間が増えた (58%)

**2位** いきがいできた (52%)

**3位** 外出機会が増えた (49%)

さまざまな効果を多くの方が感じてくださっていることがわかりました。

初めて参加するのは  
勇気がいる…  
という方は



希望される施設への連絡が不安な方は、大阪市社会福祉協議会までご相談ください。

施設への初めての連絡や初回の活動の同行、数人のグループで見学会を開催したりするなど、サポートさせていただきます。

**受入施設** 利用者さんへの良い影響

表情が明るくなった  
会話が增えた  
意欲的になった

その他

- ★ 囲碁や将棋、オセロなど、1対1で付き合ってもらえる時間が増えた
- ★ 活動されている方が来てくださる日に合わせて利用される方が増えた

**受入施設** 施設職員への影響

良い刺激になった  
地域交流の意識が高まった  
サービスの質が向上した

その他

- ★ スタッフが利用者さんに寄り添える時間を多く持てるようになった
- ★ ゆとりを持って利用者さんと関わることができ、業務の見直しなどできた

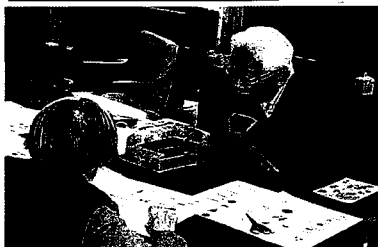
これからも活動登録者のみなさまが、楽しみながらご自身のペースで活動することをサポートさせていただき、また、施設のみなさまには、活動の場が広がっていきますよう、今後ご協力をお願いいたします。

# まだまだ元気90歳！ますます元気90歳！

90歳以上で活動されているお二人の方にお話を伺いました。

東成区在住 倉澤 幸也 様(94歳)  
活動施設 東成区 ライフ&シニアハウス緑橋  
活動内容 月に1回の「カレンダー作り」を利用者と一緒に行う活動

## 倉澤さんにインタビュー



楽しくお話し、活動できることが何よりです。介護を受けておられる方々との交流の場が、一層広がったことが良かったです。介護予防ポイント事業に参加しようと思ったきっかけは、介護が必要な状態になることをできるだけ予防し、自立した生活を送れるようにしたいからです。



自立期から終末期まで、支援の豊かさが魅力の施設です。

これからポイント事業に参加される方へ

いろいろとお考えはあるでしょうが、とにかく交流の場に、一度参加してみてください。『健やかに老いることを心の糧にして、一日一日を大切に生きる』が倉澤さんのモットー。



## ライフ&シニアハウス緑橋 ハウス長 大久保 和徳氏にインタビュー

スタッフとはまた違う「同世代の仲間」という立場で接して下さり、スタッフでは補いきれない効果をもたらしてくださっています。今後も、「自立と介護のかけ橋」になっていただきたいです。



東成区在住 下西 はな子 様(90歳)  
活動施設 東成区 サンローズオオサカ デイサービスセンター「あかね」  
活動内容 食後の下膳、食器洗い、片付けや掃除、利用者とのコミュニケーション  
外出の付き添い(下西様から活動を探して、提案もされます)

## 下西さんにインタビュー

家庭にいるような落ち着いた雰囲気の中で、ご自身のペースで過ごしていただける施設です。

自分のためにやっています。「今日は行く日」と思ったら、気持ちもシャキっとするものですよ。自分の介護予防だと思ってやらせてもらっていますから。無理をせず、できることを精いっぱいやるように心がけています。この活動は、「家から一歩出よう」というきっかけになりますし、お金をかけずして、健康づくりができます。私を受け入れてくれてありがたいと感謝しています。



これからポイント事業に参加される方へ

迷ってないで始めてみるのが大切。決して無理をせず、できることをやれば良いのです。「眼を閉じるまで一生懸命」「自分らしく生きる」ことが下西さんのモットー。

## サンローズオオサカ デイサービスセンター「あかね」 相談員 高橋 愛子氏にインタビュー

笑顔で接して下さるので、利用者、スタッフも笑顔になります。下西さんより若い利用者が、「あのおばあちゃんが洗い物してくれるから、私も手伝うわ」と自ら手伝いに行かれる光景もあり、驚きました。下西さんは、若い人の考えに合わせてくださっているようですが、逆に教えてもらうことがたくさんあります。

発行：大阪市社会福祉協議会 地域福祉課(大阪市介護予防ポイント事業 受託事業者)

住所 大阪市天王寺区東高津町12-10 H P <http://www.osaka-sishakyo.jp/>

TEL 06-6765-5610

FAX 06-6765-5607

# ポイントリレー通信 第9号

令和元年8月発行

## 残暑お見舞い申しあげます

立秋を過ぎててもなお暑い日が続いておりますが、皆さま、お元気でいらっしゃいますか。今年の夏は例年より厳しく、熱中症のニュースを新聞やテレビで見聞きしない日はありません。十分に休養をとり、水分や栄養補給に気を付けてこの暑さを乗り切ってください。また、体調がすぐれない時は、無理せず活動もお休みしてください。



## 活動登録者等の状況 (令和元年6月末現在)

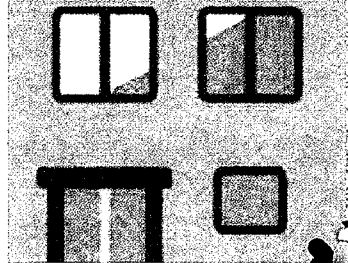
活動登録者数	登録施設数	
	介護保険施設	保育所
3,035人	506か所	113か所

## どんな活動があるの？

## こんな活動もあります！

昨年に行ったアンケートで「どんな活動があるのか教えてほしい」というご意見をいただきましたので、これまでに皆様が活動された内容の一部をご紹介します。

### 社会福祉施設

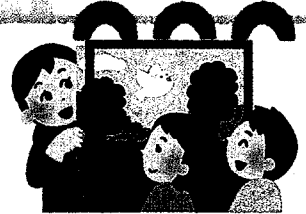


パソコンの指導  
パソコンでチラシ作成



習字の指導

### 保育所 認定こども園



紙芝居の読み聞かせ  
戦争体験のお話



荷物の持ち運び



日曜大工



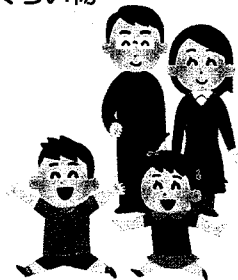
おもちゃの修理  
つくろい物



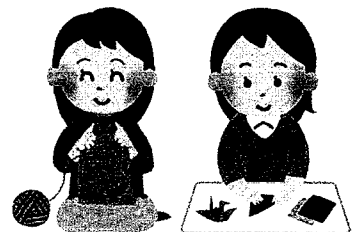
落語 手品



散歩のお手伝い



登降園時の見守り



編み物や折り紙  
工作などの指導

「こんな活動ならできそう！」「こんな活動をやってみたい！」「こんなことが得意！」などありましたら、ぜひ、ご連絡ください。また、「こんな活動は対象となるの？」といったお問い合わせも大歓迎です！！

大阪市社会福祉協議会 福祉事業課 (大阪市介護予防ポイント事業 受託事業者)

電話：06-6765-5610 FAX：06-6765-3512

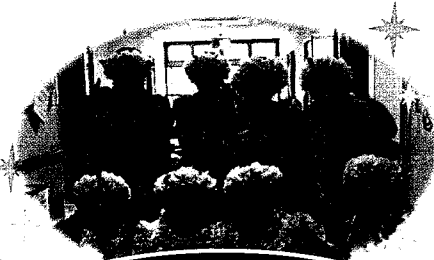
## 活動者の声

# 踊って元気・見て元気、ダンスで元気をお届け！

大正区にある介護老人保健施設つるまちで活動されているオクラホマさん取材しました。

グループ名 : オクラホマ  
活動先 : 介護老人保健施設つるまち  
活動内容 : フラダンス

施設での活動頻度  
月1回(1時間)



練習も楽しい！

## 活動の感想

- 施設入所の方が喜んでくださるので私たちもみなさんの笑顔に大変癒されています。
- 施設の方が一緒になって手拍子等々してくれるので嬉しく思う。
- みなさんが喜んでくださるので楽しいです。
- 少しでもお役に立てればと思っています。



## 施設職員からの感想

活動者様が来ていただくことで利用者の方が元気になる、楽しんでもらっています。

## 本事業で活動して良かったこと

- みなさんと話ができ楽しい。
- 私たちも毎週練習に励みがあり楽しい。
- みなさんに喜んでいただいたこと。

## 今後、本事業に参加される方へのメッセージ

- 自分のできることで少しでも喜んでいただけたら嬉しいです。
- これだったら自分にできるかな？という気軽な気持ちでやってみる。

## 本事業を知ったきっかけ

- 老人福祉センター、地域包括支援センターから聞いた。

## 活動者の声

# 笑顔で弾む会話が元気の秘訣！

天王寺区にある介護老人保健施設みずほ倶楽部で活動されている活動者さん取材しました。

活動者 : 蒲田さん・西口さん・飯野さん  
活動先 : 介護老人保健施設みずほ倶楽部  
活動内容 : お話し相手など

施設での活動頻度  
月3回(1日2時間)



会話も弾む！

## 活動の感想

- 施設の職員の方々がいつも親切に接して下さいます。
- 元気が出て職員さんや利用者さんとの会話を楽しませてもらっています。

## 本事業で活動して良かったこと

- 顔見知りとなった利用者さんが自分が来ることを待っていてくれており、嬉しく思います。
- みなさまに喜んでいただけて嬉しいです。

## 本事業を知ったきっかけ

- 以前より同施設で活動していたが、職員さんより介護予防ポイント事業の登録の紹介があった。

施設職員からの感想  
スタッフ・家族以外の方々と交流ができ、入所者様が喜んでおられます。

発行 大阪市社会福祉協議会 福祉事業課 (大阪市介護予防ポイント事業 受託事業者)

住所 大阪市天王寺区東高津町12-10 H P <https://www.osaka-sishakyo.jp/lp/kypoint/>

TEL 06-6765-5610

FAX 06-6765-3512