— KOBEシニア元気ポイント事務局 —

2022年 3月号

# 元気だより

Vol. 6

みなさま、こんにちは。三寒四温の言葉どおり、温かさと寒さが交差する日々が続いており、春の訪れが待ち遠しいです。さて、今年度もいよいよ残すところあとわずかになりました。広報紙「元気だより」では、これからもみなさまの活動の手助けとなる内容をお届けできるように取り組んで参ります。日ごろよりご活動いただいているみなさま、これから活動を始められるみなさま、次年度もどうぞよろしくお願いします。

第3回

## 活動者×受入施設 交流会を開催

in 灘区文化センター

**1月27日(木)に灘区文化センターにて、東灘区・灘区にお住まいの方を対象に交流会を行いました。新型コロナウイルス感染症の急拡大を受け、急遽プログラムを変更する場面もありましたが、2施設の担当者と20名の活動者のみなさまにご参加いただき、盛況のうちに交流会を終えることができました。**

### 先輩活動者の体験談

お二人ともやりがいやご自身の活動の内容、施設の様子、利用者さんと接する際の心構えなどをお話いただき、みなさま真剣に聞き入っていました。交流会後のアンケートでも、先輩活動者のお話を聞けたことで、具体的にどんな活動をしているのかよく分かった、施設の様子が聞けて良かった、といったご意見を多くいただきました。

### 施設・募集内容の紹介

今回参加出来なかった2つの施設については、事前にお送りいただいたメッセージ動画でご紹介しました。参加施設が少なく残念に思われる方もおられたかと思いますが、施設の雰囲気が伝わる動画で、活動参加への参考になったのではと思います。

### 施設担当者との交流

活動者のみなさまにはあらかじめグループに分かれて座ってもらい、施設担当者の方に各テーブルをまわっていただきました。施設の担当者の方に直接お話が聞ける良い機会という事で、みなさま積極的に質問されていました。

先輩活動者の岸野さん(左)と金倉さん(右)

施設の雰囲気が伝わる動画が届きました！

施設担当者との交流で熱心に話を聞かれる活動者のみなさま

# 神戸新聞にKOBEシニア元気ポイントの記事が掲載されました！

スマホで新聞記事が読めます！

ご存じ？ KOBEシニア元気ポイント

## はつらつ気軽に社会貢献

### 週1日2時間 リハビリ施設で清掃や交流

### 活動に応じてポイント獲得

元気な高齢者の社会参加を促そうと、神戸市が始めた「KOBEシニア元気ポイント」制度が注目を集めている。高齢者施設などで補助活動をするとICカードを利用してポイントが付与される制度で、対象となるのは65歳以上の市民。すでに約680人が登録を済ませた。換金できるポイントが生まる楽しみを味わいながら、気軽に社会貢献活動に参加できる。活動を通じて、体を動かしたり人と接したりすることで心身の健康増進も期待できる。制度を利用して、はつらつと活動する高齢者を取材した。

PR

65歳以上の神戸市民が対象
年に1回、ポイント換金

「KOBEシニア元気ポイント」制度は65歳以上の市民が対象の神戸市委託事業で、2020年10月に始まった。活動するとポイントがたまり、年に1回、現金と交換できる。

活動場所は、登録された高齢者施設（21年12月時点で110カ所）で、児童施設や障害者施設にも広げる予定。活動項目は、話し相手、配膳、移動補助、レクリエーション補助、清掃など8項目ある。

ポイントは、市の敬老パス、福祉パス、PiTaPaなどのICカードのいずれかに記録する。2時間未満で100ポイント、2時間以上で200ポイントが付与され、年間上限は8千ポイント。1ポイント1円、千ポイント単位で年度末に換金できる。

説明会が、各区や神戸・三宮で定期的に開催されている。登録施設の一覧から活動先を選んだら自分で連絡し、面談のうえ日程、活動内容などを決定相談する。

詳細は同事務局のホームページで。説明会の申し込みは同事務局☎078・335・6543（平日のみ）

KOBEシニア元気ポイントのホームページ

KOBEシニア元気ポイントの「受入施設・活動者交流会」

中塚さよ子さん

床の拭き取り

植栽の水やり

掃き掃除

「誰かの役に立ちたくて」

「はい、それボンです」「お、やばいかな」

マージャン卓を囲む4人の手が止まり、元気な笑い声が響いた。

閑静な住宅街が広がる神戸市須磨区高倉台6にある、「言語リハビリ多機能型施設「ことばの道 デイサービス」。広々としたレクリエーション室で、中塚さよ子さん(74)は通所者の高齢男性3人とマージャンを楽しんでいた。

中塚さんは「KOBEシニア元気ポイント」を利用し、2021年10月から同施設で活動を始めた。毎週1回、午前10時から正午までが担当時間で、床の拭き取りや陶器の手すりの消毒、庭の植栽への水やりなども担う。マージャンも通所者のリハビリ支援が目的だ。元気な中塚さんが加わることで場が活気づき、リハビリ効果が上がるという。

「以前から高齢者施設でお手伝いしたいと思っていたが、ボランティア団体に加わるのは負担に感じて。『元気ポイント』なら自分のペースで気軽に活動できると思った」と話す。

中塚さんは子育てや孫の世話が終わっても、趣味の洋裁などで忙しく過ごしていた。しかし、神戸市の広報紙で同制度を知り、「家にいるだけではよくない。誰かの役に立ちたい」と説明会に申し込んだ。

いったんは別の高齢者施設に通い、ベッドメークなどの活動に携わったが、コロナ禍で中断した。その後、自転車で通えるところに「ことばの道 デイサービス」が移転してきた。マージャン相手を求めていることにも興味がわいて、申し込んだ。

「ルールも知らなかったけど、頭と手先を使うマージャンは高齢である自分の健康増進にもよいと思った」という。

活動中は優しい笑顔を絶やさない中塚さん。清掃中も、通所者や職員らから「ありがとう」と声がかかる。帰る直前には、設置された端末で敬老パスにポイントを記録する。中塚さんは「日ごろの生活の交通費になるので、とてもうれしい」と笑う。

同施設の安藤淳子代表理事は「通所者にとっては、中塚さんとのコミュニケーションがリハビリになる。コロナ禍で消毒などの作業が負担になっている職員にとっても支援がありがたい」と話している。

通所者3人とマージャンを楽しむ中塚さよ子さん（奥）＝神戸市須磨区高倉台6、「ことばの道 デイサービス」

令和4年1月23日付神戸新聞朝刊で、KOBEシニア元気ポイント制度が紹介されました！
実際の取材時インタビュー内容を、こちらでご紹介します。

## 活動者・中塚さんインタビュー

### Q1.KOBEシニア元気ポイントの活動に参加したきっかけは何ですか？

家にいるだけではよくない。誰かの役に立ちたい、と思って説明会に申し込みました。101歳の母がデイサービスでお世話になっていて、自分は元気なので何かお役に立てるなら恩返ししたいなとも思いました。母が通っているので、高齢者施設は身近に感じて活動することには抵抗がなかったです。

### Q2.どんな活動をしていますか？

毎週1回、10時に施設に来て、最初の1時間はお部屋のお掃除や外のお花の水やりなどをしています。11時から12時はレクリエーションの時間で、初心者ですが、利用者さんに教えてもらいながらマージャンのお相手をしています。頭と手先を使うので、高齢である自分の健康増進にもよいと思いました。

### Q3.活動をはじめて良かったこと、やりがいを教えてください。

出かけることが少なくなっていたので、人と接することができて嬉しいです。フレイル予防などでも、外に出ましょう！と言われていますし、家でじっとしていてもすることが限られるので。自分の時間の中で、少しでも役に立っていると実感できるのでやりがいを感じますし、嬉しいです。活動して貯まったポイントは、日ごろの生活の交通費になりますし、少しでもご褒美をもらえると、励みになります。

### Q4.これから活動を始められる方にアドバイスをお願いします。

体も脳も、使わないと錆びると感じますので、みなさんもお元気なら、制度に登録して活動してみたらいかがでしょうか。自分のペースで気軽に活動できますし、自分の得意なことや、施設、時間、内容を選べるのも、いいところだと思います。

## 施設担当者・安居さんインタビュー

### Q1.KOBEシニア元気ポイントに参加したきっかけは何ですか？

地域の方がボランティアに来てくださっていましたが、何かボランティアの方に還元できることはないか、と思っていました。施設独自のポイントカードのような仕組みを考えていたときに、KOBEシニア元気ポイントの制度を知り、登録しました。

### Q2.受入をして良かったことを教えてください。

活動者さんが色々してくださると、職員や利用者さんから感謝の言葉がたくさん聞こえてきます。「ありがとう」が、施設の中にあふれるようになりました。コロナ禍で消毒などの作業が負担になっている職員にとっても支援がありがたいです。

### Q3.KOBEシニア元気ポイント制度についてどう思われますか？

とても良いと思います。今までにグループで演芸披露などしていただくことはあっても、個人でボランティアに来られる方は少なかったです。ご自身の自由な時間に来ていただけるので、活動者さんも気軽ですし、こちらもお願いしやすいです。

### Q4.活動者さん（シニアの方）の良いところは？

シニアだからこそ、ゆっくり待つことや、細やかな気遣い、控えめな対応が出来ると思っています。利用者さんにとっては、コミュニケーションがリハビリになります。シニアの方は経験豊かなので、話の展開の仕方や伝え方もお上手な方が多いです。こちらの施設では高齢の方以外に、若い方や子どもさん、お母さんなど、いろんな年代の方が来られるのでお互いにいい刺激になっていると思います。

須磨区

**ことばの道デイサービス**

須磨区高倉台6丁目19-1

☎ 078-737-6565

定員18名の兵庫県で唯一の言語リハビリに特化した半日デイサービス。高齢者デイサービスの他、障害福祉や就労支援B型、児童支援なども行っている。

**募集中の活動**

- ✓利用者が利用する場所の簡易な清掃・消毒
- ✓話し相手・傾聴・散歩相手
- ✓レクリエーションの補助

施設担当者
安居さん

ポイント交換申請できていますか？

## 令和３年度のポイント交換申請の締め切りが迫っています。

令和3年度の
ポイント交換申請の締め切りは、

**令和４年３月３１日までです**

※当日消印有効

※3月31日まで活動される予定の方は、事前に見込み申請（ポイント申請部分を空白もしくは自己申告で先に郵送）もできます。

# 募集中の活動案内 一部紹介

## 垂水区

▷ 菜園等の手入れや水やり

花壇の水やりや草引きをしてくださる方を募集しています。ご自身の都合に応じて週1回～取り組んでいただけます。お気軽にお問い合せください。

担当者：長友さん

**小規模特別養護老人ホーム花の森**
垂水区名谷町1941-1 / ☎ 078-791-0608
アクセス：山陽バス（11系統）「中山西口」より徒歩3分

## 西区

▷ 話し相手・傾聴
▷ お茶出し
▷ レクリエーションの補助
▷ 利用者が利用する場所の簡易な清掃

要介護認定を受けておられる高齢者に向け「なりたい自分」を目指しトレーニングを実施しております。地域に必要とされるデイサービスを目指し、運営しております。

担当者：藤原さん

**Tryus（トライアス神戸西）**
西区竜が岡1丁目18-16 / ☎ 078-969-2331
アクセス：神姫バス（12系統）「天郷」より徒歩約9分

## 最新の情報がLINEで見られる 簡単！友だち登録の方法

- ☑ 最新の情報をいち早く受け取れる
- ☑ 受け入れ施設を探せる
- ☑ 保有ポイント数を確認できる
- ☑ 事務局へ問い合わせができる

## お問い合わせ


**KOBEシニア元気ポイント事務局** **TEL.078-335-6543**
〒650-0021 神戸市中央区三宮町1-9-1 センタープラザ1007
●受付時間：平日 9:00～17:00（土日、祝日、年末年始を除く）
FAX 078-335-6542
https://kobepoint.jp KOBEシニア元気ポイント
メール desk@kobepoint.jp


本事業は、神戸市からの委託を受け実施しています。