



元気ささえあいボランティア募集中



介護施設や公民館などで行う地域のボランティア活動に参加し、ご自身の健康づくりをすると共に、高齢になっても住み慣れた地域で暮らし続けることができる地域づくりに貢献しませんか。

【対象】

- ・米子市内にお住まいの18歳以上の方
 - ・または市内に通学・通勤している18歳以上の方で興味のある方は、ぜひご登録ください。
- ※要支援・要介護認定のない方が対象です

「ボランティア手帳」に活動の実績に応じてポイントが付き、年間最大 5,000 円分の商品券を受け取ることができます。

◇登録は…

米子市ボランティアセンター ふれあいの里 2 階 ☎ 23-5455
または
米子市フレイル対策推進課 ふれあいの里 3 階 ☎ 23-5458
受付時間 平日 9:00~17:00

◇活動場所…市が指定した市内の介護保険施設・公民館・フレイル対策拠点など

◇活動内容…

【介護施設等】

- レクリエーションなどの参加支援または補助
- 施設の催事に関する手伝い
- 散歩、外出、屋内移動補助
- 話し相手・傾聴
- お茶出し、食堂内での配膳・下膳の補助
- 草刈りの補助

など



【公民館等】

- フレイル予防教室等の運営補助・参加者支援 など
- * 1 時間程度の活動で 1 ポイント(1 日 2 ポイントまで)

◇ポイントの交換…年度末に 10 ポイントあたり 1,000 円分の商品券と交換できます。(最大50ポイント分)