

～あなたの元気を地域に活かしてみませんか～

陸別町介護予防ポイント事業がはじまります

町内の介護施設等で対象となるボランティア活動を行ったときおよび町内の介護予防に関連する事業等に参加した場合に、その活動または参加することでポイントが貯まり、貯めたポイントを陸別町商工会が発行する商品券に交換することができる事業です。



【活動でポイントを貯めたい方】

☆1回の活動につき 2 ポイントが貯まります

1. 事前に登録が必要です。
登録場所⇒陸別町社会福祉協議会
2. 登録後、ポイントを貯めるための「しばれくんポイントカード」を発行します。
3. 別紙「活動先一覧」の中からご自分が希望する活動場所に連絡し、担当者と相談の上、活動日を決めてください。
4. 指定された日時にご自分で活動場所へ行って活動を行うと、「しばれくんポイントカード」にポイントを押してもらえます。



【参加でポイントを貯めたい方】

☆1回の参加につき 1 ポイントが貯まります

1. 事前登録は必要ありませんが、ポイントを貯めるための「つららちゃんポイントカード」の発行が必要なので、参加前に窓口でカードをもらってください。
発行場所⇒陸別町社会福祉協議会
2. 町が発行する「介護予防事業等一覧」の中からご自分が参加したいものを選び、参加してください。
3. 参加後、「つららちゃんポイントカード」にポイントを押してもらえます。

◎活動および参加の際は、発行されたポイントカードの持参を忘れることのないようお願いします。

〈事業の目的〉高齢者等がボランティア活動や地域活動の参加に取り組むことで、介護予防や生きがいづくりのきっかけになることを目的としています。

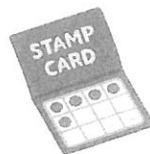
〈対象者〉町内に住所を有する介護保険第1号保険者（介護保険料を納めている65歳以上の方）

〈ポイント交換について〉

- ・10ポイントが貯まるごとに、陸別町商工会が発行する商品券1枚（500円）と交換できます。
- ・「しばれくんポイント」と「つららちゃんポイント」の合算はできないので、それぞれのカードにポイントを貯めて交換してください。
- ・令和7年度に発行するポイントカードの有効期限は令和8年3月末です。

〈ポイントカードの配布およびポイント交換場所〉

陸別町社会福祉協議会



【お問合せ】 事業に関すること：陸別町地域包括支援センター（電話：27-8001）
事務等委託先：陸別町社会福祉協議会（電話：27-2760）

令和7年度版 陸別町介護予防ポイント事業 介護予防事業等一覧

この事業は、町が指定する介護予防等に資する事業に参加すると「つららちゃんポイントカード」にポイントが付与されるものです。

介護予防の目的を理解した上で、ご自分で日時を確認の上、参加してください。

(事業に関する問合せ先)

陸別町地域包括支援センター 電話27-8001

「つららちゃんポイントカード」をお持ちでしょうか？
陸別町社会福祉協議会で発行していますので、お問合せください。



窓口：陸別町社会福祉協議会 電話27-2760

ふれあいサロン
「ひだまり」



「町民が気軽に集える居場所づくり」を目的として開催しています。
利用料金：昼食代1食500円（15食限定）
実施場所：高齢者交流センター、保健センター多目的室
実施日：毎月第4水曜日 10:00～15:00
内容：AM 簡単ふまねっと運動、PM うたごえサロン・工作 など

ふれあい
昼食交流会

70歳以上の一人暮らしの方を対象に、月に1度食事会を行っています。
利用料金：500円
実施場所：保健センター内
開催日：くらしのカレンダーをご参照ください。
※事前に申し込みが必要です。



ふれあい
マージャンサロン

頭で考えて手先を使うので認知症予防に効果的です。
実施日：毎週木曜日 13:15～16:30
利用料金：無料
実施場所：高齢者交流センター



ふまねっと
運動教室

歩行機能改善、認知機能改善に効果的な運動を行っています。
実施日：毎週木曜日 10:00～11:30
利用料金：無料
実施場所：保健センター内



窓口：りくべつエヌピーオー優愛館 電話27-2500

生きがい
活動支援事業

毎週開設しており、集まった方とレクリエーション等をおこなう事業です。
開催場所：ふれあいの郷
開設日：毎週金曜日（祝日は閉所）
午前の部～10:00～13:30 運動、健康チェック、脳トレなど
午後の部～13:30～16:00 趣味や交流などのサロン
*昼食の提供を受けることができます。（1食500円）

※裏面あります

窓口：陸別町地域包括支援センター（保健センター内） 電話27-8001

ほっとカフェ



春・夏・秋・冬の年4回の開催で、「認知症に関するお話」をテーマとして企画します。

実施日と場所は「くらしのカレンダー」で確認してください。

時間：13：00～15：00

利用料金：無料

リハビリテーション活動支援事業



足寄町国保病院の理学療法士がご自宅を訪問し、リハビリの視点から身体の動きなどについて助言・指導を行う事業です。

対象者：身体的な不調の回復のために助言を受けたい方。

実施日：毎月1回（要予約）

※日時などについてはお問合せください。



お口の介護予防事業



歯科衛生士（北見市在住）と地域包括支援センター職員が、高齢期特有のお口の悩みに対応します。

1. お口の健康教室

2. 個別訪問～随時対応

※日時についてはお問合せください。



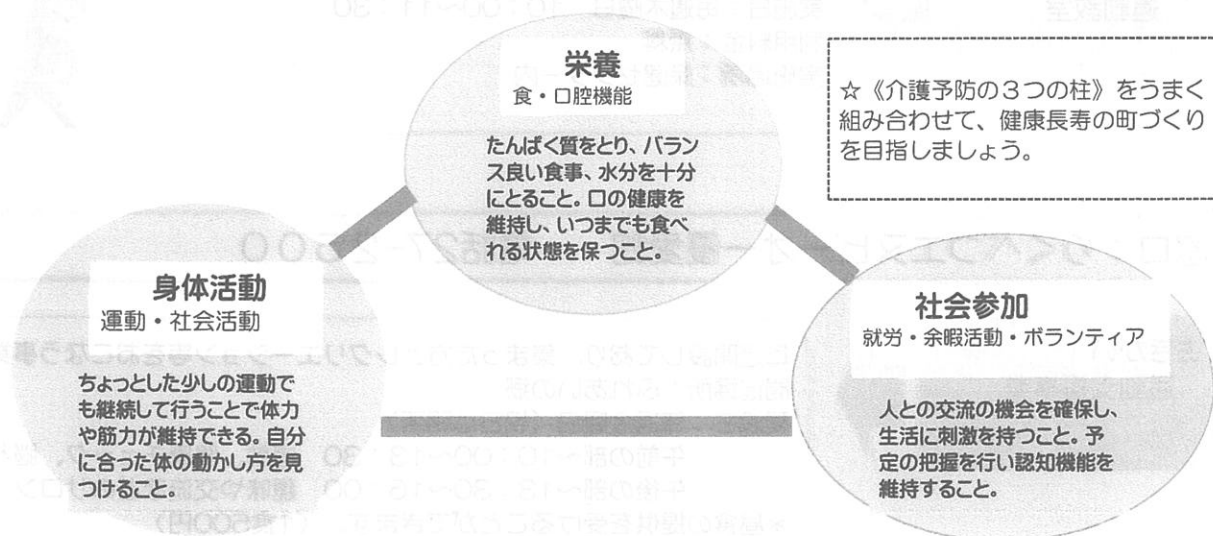
◎掲載されている事業の他に、介護予防に該当する事業があれば、「つららちゃんポイント」の該当となります。〈くらしのカレンダー〉や〈町内回覧〉でその都度お知らせしますのでご確認ください。



介護予防の3つの柱

年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けた時に回復できる力が低下し、健康に過ごしていた状態から、生活を送るために支援を受けなければならない要介護状態に変化していきます。

介護予防には3つの柱があり、この3つが連鎖していくことで、老い（自立度の低下）が休息に進みます。



令和7年度 陸別町介護予防ポイント事業 活動先一覧

◎事前に登録申請をした方が次の活動先で活動を行うと「しばれくんポイントカード」にポイントが付与されます。活動を希望する方は、各自で連絡先にお問い合わせの上、調整をお願いします。

◎職員の調整の都合上、希望する活動の1週間前までに問合せをしてください。

〈事業に関する問合せ先〉
陸別町地域包括支援センター
電話0156-27-8001



事前登録の申請先は、
陸別町社会福祉協議会です

特別養護老人ホームしらかば苑 〈連絡先〉 0156-27-3803

〈担当者〉 佐藤

活動名称	機能訓練体操アシスタント
活動内容	機能訓練指導員による体操の補助と、利用者様と一緒に体操しながら活気ある雰囲気づくりを担う活動です。
活動時間	15:30~16:30(第2木曜日) ※しらかば苑の夕食前の活動です。
活動場所	しらかば苑ユニット内(機能訓練指導員がご案内します)
その他	動きやすい服装で来てください。ユニット内で使用するスリッパなどの上履きをご持参ください。

活動名称	機能訓練アシスタント
活動内容	機能訓練指導員による機能訓練の補助です。指先を使ったペットボトルのラベル剥がしと、口腔機能の維持を目的とした唱歌レクの補助をお願いします。
活動時間	10:00~11:00(第1・第3火曜日と木曜日)
活動場所	しらかば苑ユニット内(機能訓練指導員がご案内します)
その他	動きやすい服装で来てください。ユニット内で使用するスリッパなどの上履きをご持参ください。

(しらかば苑における共通事項)

※1 活動時間は、基本的に提示した時間での活動となりますが、緊急的な通院や対応などが発生した場合には時間調整や人員の調整がつかない場合もあり、その際は中止にさせていただきます。

※2 しらかば苑では、集団感染のリスク軽減のため、施設で実施している感染対策にご理解ご協力いただきます。(感染リスクが高くなる時期の受入れについては、別途ご相談させていただきます。)

※3 当苑での活動を希望される方は、前日までにご連絡ください。

りくべつエヌピーオー優愛館 グループホームゆうの里あいの里
〈連絡先〉 0156-27-2500

〈担当者〉 原子

活動名称	体操とゲームのボランティア
活動内容	利用者様が行う体操とゲームと一緒に参加してもらう活動です。体操とゲームを行う職員がいるので、一緒に楽しんでください。
活動時間	9:30~11:30
活動場所	ゆうの里あいの里内の廊下

活動名称	食事の配膳・下膳ボランティア
活動内容	利用者様の昼食の配膳と下膳を行う活動です。
活動時間	11:00~13:00
活動場所	ゆうの里あいの里ルーム



活動名称	話し相手ボランティア
活動内容	利用者様の話し相手になる活動です。
活動時間	13:00~15:00
活動場所	ゆうの里あいの里ルーム



活動名称	お茶出しボランティア
活動内容	午後のおやつの時間にお茶とお菓子を出してもらいます。利用者様と一緒にお茶を飲みながら楽しんでもらいます。
活動時間	14:00~15:30
活動場所	ゆうの里あいの里ルーム

（グループホームゆうの里あいの里における共通事項）

※1 感染症等の状況により、ボランティアの受入れができないことがあります。

※2 すべての活動において、エプロン着用希望の方はご自分のエプロンをご持参ください。

陸別町デイサービスセンター 〈連絡先〉 0156-27-3881

〈担当者〉 波多野

活動名称	話し相手
活動内容	施設に来てもらい利用者様の話し相手
活動時間	13:45~14:45
活動場所	デイサービスセンター内
その他	職員がそばにいるのでわからないことがあったら聞いてください。



活動名称	工作作りのお手伝い
活動内容	デイサービス内に飾る絵（貼り絵など）の作成や、折り紙を折る手伝いです。
活動時間	16:00~17:00 ※希望の方は事前に日時の確認をお願いします。
活動場所	デイサービスセンター内
その他	職員が不在時もあるので、事前にお問合せください。



陸別町地域包括支援センター 〈連絡先〉 0156-27-8001

〈担当者〉 請川、伏見、亀田

活動名称	「ほっとカフェ」におけるお菓子作りの手伝い
活動内容	ほっとカフェで提供するお菓子を、職員と一緒に作る活動です。
活動時間	ほっとカフェの前日16:00~17:00
活動場所	保健センター内調理室
その他	ほっとカフェの日程は回覧でご確認ください。



〈担当者〉 高橋

活動名称	食事作りの手伝い
活動内容	ふれあいサロン、昼食会、こども食堂での食事作りを職員と一緒にしてもらいます。
活動時間	9:00~12:00
活動場所	保健センター内調理室
その他	エプロン、三角巾のご持参をお願いします。

活動名称	こどもカフェのおやつ作りの手伝い
活動内容	職員と一緒におやつ作りを行ってもらいます。
活動時間	前日準備：15:00~17:00 当日：10:00~12:00
活動場所	保健センター内調理室
その他	エプロン、三角巾のご持参をお願いします。

活動名称	ふまねっとサポーター
活動内容	ふまねっと運動教室での参加者の指導をお願いします。
活動時間	毎週木曜日 10:00~11:30
活動場所	保健センター内トレーニング室
その他	上履きの持参をお願いします。 サポーターとして指導するには、サポーター研修の受講が必要です。研修受講を希望される方は、担当までお問合せください。

《すべての活動先に共通》

☆連絡の取り方の例☆

1. まずは《してみたい活動》を選ぶ。
2. その活動先に連絡をする。
⇒「(住所)の(名前)といいます。介護予防ポイント事業でしてみたい活動があるので、日にちと時間の調整をお願いします。」
3. 担当者から活動の日時を教えてもらい、メモをする。
4. 指定された日時に活動先に行って活動をする。

メモを取ることが
大事!