

令和8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

「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配布していますので、お問合せください。



☆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〉

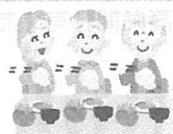
陸別町地域包括支援センター 電話27-8001

〈ポイントカードの配布、ポイント交換に関する問合せ先〉

陸別町社会福祉協議会 電話27-2760

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 うたごえサークル・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）
*タクシー代の助成を行っています。

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

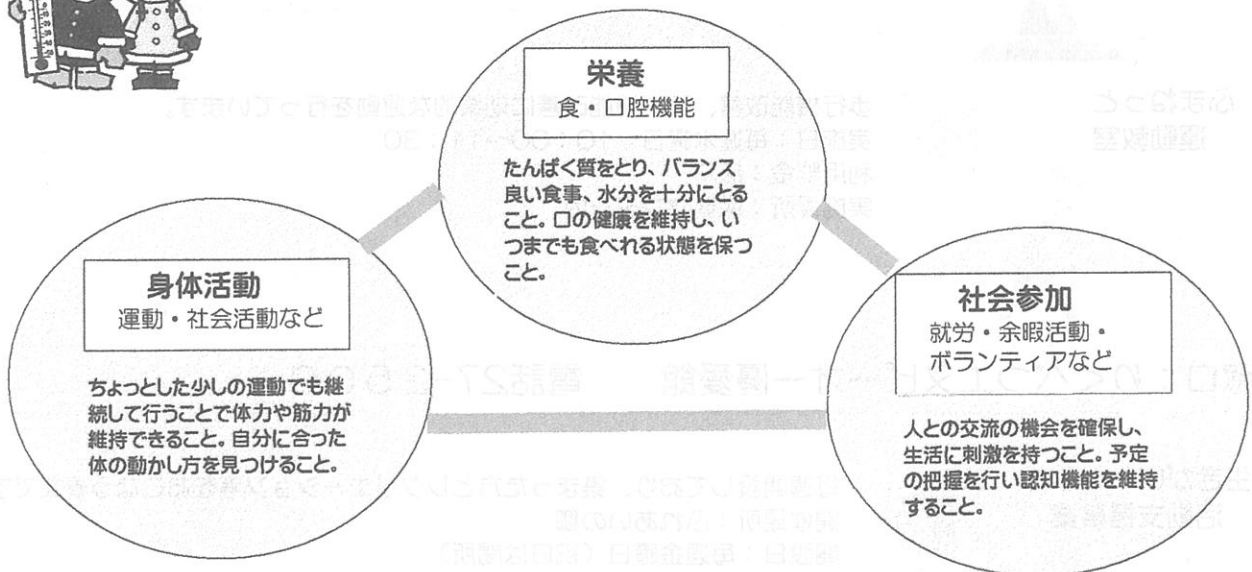


歯科衛生士（北見市在住）と地域包括支援センター職員が、高齢期特有のお口の悩みに対応します。
1. お口の健康教室
2. 個別訪問～随時対応
※日時についてはお問合せください。

◎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



介護予防といえば「運動をすることでしょう？」と答える方が多い傾向にありますが、運動だけでは不十分であるといわれるようになってきました。介護予防には3つの柱があり、この3つをうまく組み合わせて自分に合った介護予防を習慣化することが大切です。

～あなたの「元気」を地域に活かしてみませんか～

令和8年度 陸別町介護予防ポイント事業のお知らせ

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。

〈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）



【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。

★★★令和7年度のポイントカードを持っている方へ★★★

令和7年度にためたポイントのうち、10ポイントに満たなかった端数のポイントは、繰り越すことができます。令和8年度分のポイントカードをもらう時に、令和7年度のポイントカードを提示してください。

例：商品券に交換できなかった7ポイントが残っている場合

→7ポイントを令和8年度のポイントカードに繰り越すことができる

〈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8年度に発行するポイントカードの有効期限は令和9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）