

ハマいき通信 VOL. 10



発行日：平成26年9月 いきいき案内人 健康ほうし君

よこはまシニアボランティアポイント スキルアップセミナー 参加者募集



さあ歩こう! 気負わず、 楽しく、長く続ける健康づくり



日時 平成26年 **11月1日** (土) 10:00~12:00 (9:00~ 受付開始)

場所 パシフィコ横浜 会議センター 1階 メインホール
みなとみらい線「みなとみらい駅」徒歩3分 JR・市営地下鉄「桜木町駅」徒歩12分

講師 よこはま健康づくり広報大使
中村 格子 先生 (整形外科医・スポーツドクター)

1992年横浜市立大学医学部卒業。
健やかに美しく歳を重ねるための運動に関する著書多数。
主な著書に『大人のラジオ体操』シリーズ



講演内容

※平成26年度 横浜市「介護の日&よこはま健康スタイル」フォーラムのひとつの催しです。

「きちんとやると効果てきめん!」すでに始めている人にも役立ちます。

疲れない体を作るポイントは姿勢にあります。良い姿勢を保つ筋肉は年齢と共に衰え、姿勢が悪くなると体が痛みやすくなります。「ウォーキング」や「ラジオ体操」等の手軽な運動は、一つ一つの動きを意識することで、効果的な健康維持の特効薬となります。当日は会場にて、中村先生の実演に合わせ、正しい姿勢や呼吸法などのポイントを体感していただきます。

テレビ・雑誌などでご活躍中の中村格子先生の講演会に、みなさん、ぜひご来場下さい。(定員500人 事前申込制・先着順)

お申込み先

お申込みは往復はがきに、代表者及び参加を希望する方の氏名(1枚で3名まで)、ポイントカード番号、ご住所、電話番号をご記入の上、下記までお送りください。(記入方法は次ページ参照)

宛先: 〒231-0017 横浜市中区港町1-1 横浜市健康福祉局介護保険課

申込期限: 9月30日(火)(当日消印有効)

問い合わせ先: 横浜市健康福祉局介護保険課 045-671-4252

※申込期限までに、先着順で定員に達しましたら受付を終了します。ご了承ください。

申し込み用往復はがきの記入方法

- ①往復ハガキをご用意ください。
1通で3名まで申し込めます。
1グループ1通のみのお申込とさせていただきます。
代表者を変えての重複申し込みはできません。
往復ハガキ以外でのお申込は無効とさせていただきます。



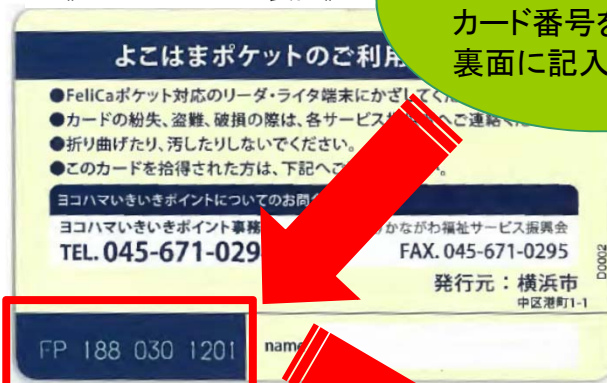
- ②往復ハガキの往信ハガキ裏面に次の内容を記入してください。
 - ・代表者の方は郵便番号・ご住所・電話番号・ポイントカード番号
 - ・参加希望者全員のお名前、ふりがな
- ③返信ハガキの宛名面に往信ハガキに記入した代表者の方の郵便番号・ご住所・お名前を記入してください。

《ポイントカード番号とは・・・》

《ポイントカード 表面》



《ポイントカード 裏面》




ポイントカード裏面のFPからはじまる10ケタのカード番号を往信ハガキ裏面に記入してください



《記載例》


《往信ハガキ 宛名面》

 231-0017 横浜市役所介護保険課 シニアボランティアポイント 担当行	横浜市 中區港町 一丁目一番
--	----------------------

《返信ハガキ ウラ面》

何も 記入しないでください

《返信ハガキ 宛名面》

 〒XXX-XXXX 代表者のお名前	代表者のご住所
---	---------

《往信ハガキ ウラ面》

【代表者氏名】 ◎横浜花子(よこはまはなこ) 《住所》 〒XXX-XXXX ○区△町1-1 《電話番号》 671-4252 《カード番号》 XXXXXXXXX 【参加者氏名】 ○横浜太郎(よこはまたろう) 《カード番号》 ○横浜次郎(よこはまじろう) 《カード番号》
--

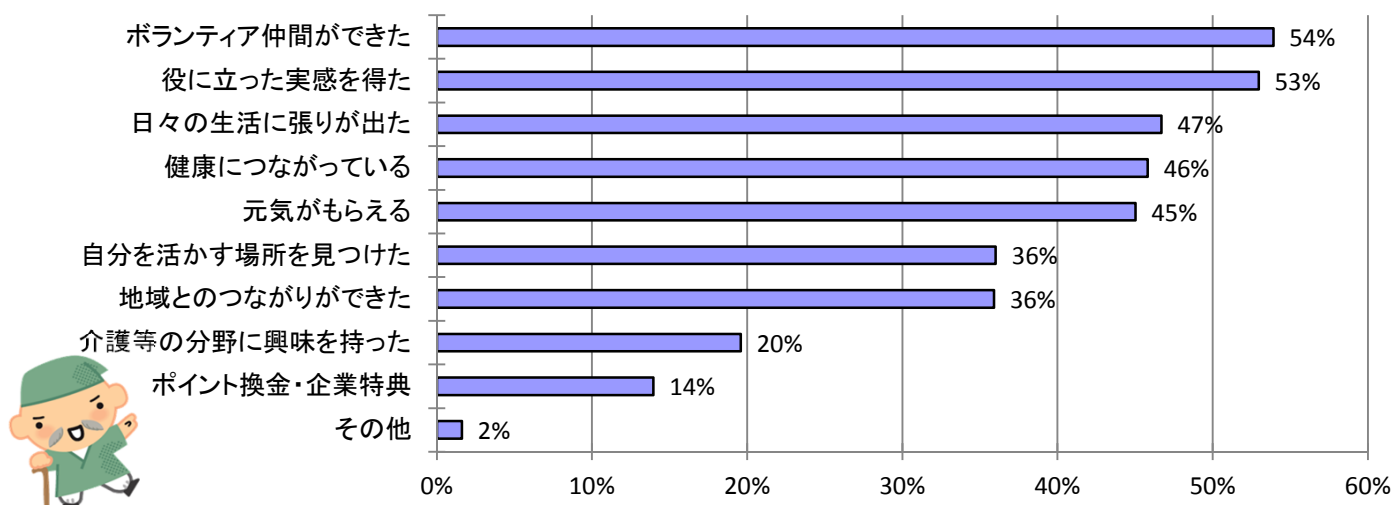
ヨコハマいきいきポイント登録者アンケート 集計結果

26年2月にポイント換金のお知らせをお送りした際に、同封したアンケートの結果を取りまとめました。ここでは、アンケートで「現在活動をしている」とご回答いただいた4,456人分の回答をご紹介します。
(アンケートの詳細は、「平成25年度ヨコハマいきいきポイント実施報告書」をご覧ください。ホームページアドレス <http://ikiiki.kanafuku.jp> で公開しています。)

<調査概要> ○対象者：登録者全員（8,703人）
○回答数：4,936人（回答率57%）
【内訳】活動している方：4,456人、活動していない方：480人

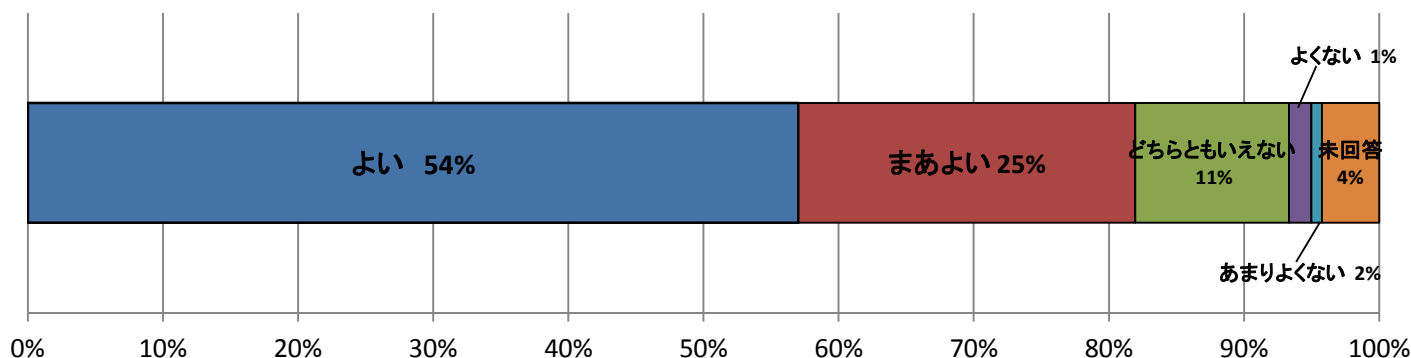
Q 活動してよかったこと(n=4456 複数回答)

「役に立った実感が得られた」、「ボランティア仲間が出来た、関係が深まった」との回答が約3割。健康に繋がっている、生活に張り合い、元気がもらえるが4割台。



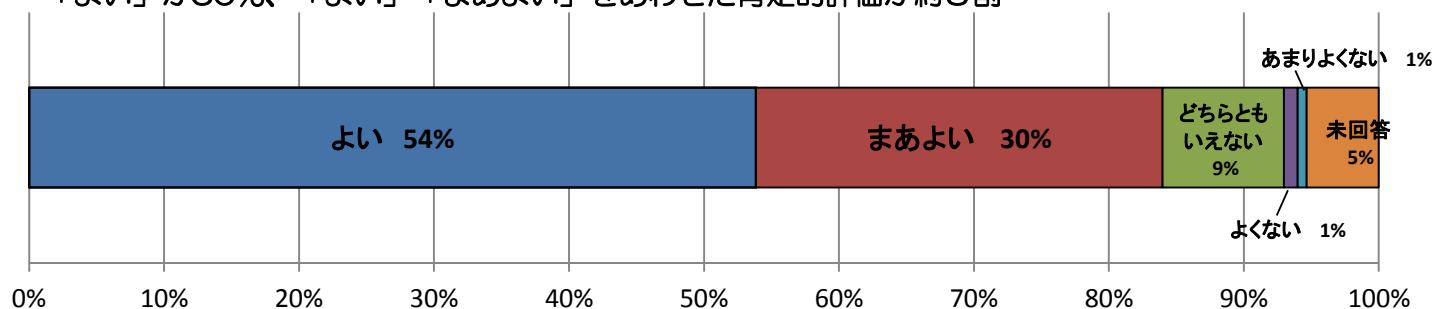
Q ポイント換金についての考え方(n=4456)

換金に対し、「よい」「まあよい」の回答を合わせると、約8割。



Q いきいきポイントの評価(n=4456)

「よい」が50%、「よい」「まあよい」をあわせた肯定的評価が約8割



アンケートにご協力いただきありがとうございました。





ボランティア活動の対象拡大

26年4月～ 本格実施！

平成26年4月から、障害者支援ボランティア活動にも活動の対象を拡大しました。



対象施設

- ・中途障害者地域活動センター
- ・障害者地域活動ホーム
- ・精神障害者地域活動センター

主な活動

- ・利用者の作業補助
- ・リハビリ教室の手伝い
- ・利用者の送迎 など



ご寄付いただき、ありがとうございました



25年度の換金・寄付について、換金申請者の方々のうち、約491名の方が寄付をしてくださいました。寄付先の団体から、お礼の言葉をいただきましたので、ご報告いたします。本当にありがとうございました。

また、ご自分の口座へ換金後、ご自身で寄付をされた方もいらっしゃると思います。ボランティア活動により貯めたポイントを還元していただきまして、誠にありがとうございました。



教えてほうしくん！ボラポ活動QA



Q：午前中にボランティア活動し、午後にまた別施設でボランティア活動した場合、両方の活動にポイントは付与されますか？

A：これまではポイント付与の対象となる活動であれば、午後の活動にもポイントを付与していました。（換金対象となるのは1日200ポイントまで）しかし、活動実績と換金対象のポイントが異なり分かりにくいので、1日に2回以上、別施設でボランティア活動しても、200ポイント以上は付与されないよう、端末の設定を26年秋以降、順次変更していきます。



Q：昨年のポイントが1,000ポイント未満だった場合、翌年に繰り越すことはできますか？

A：これまでは1,000ポイント未満の方について、前年度分については、繰り越せる取扱いでしたが、26年度分以降、1,000ポイント未満の繰り越しは1回限りとし、2回連続の繰り越しは行わないこととします。



日々のボランティア活動、ありがとうございます。

平成26年9月発行 発行責任：横浜市健康福祉局介護保険課