

令和

年度

地域支援ボランティア手帳
笑顔のたすき



登録番号

氏名

この手帳について

この手帳は、あなたが住み慣れた地域でいきいきと楽しく暮らし続けるために役立てていただこうと作成しました。

いきいきと楽しく暮らし続けていくためには、あなたの毎日の暮らしの支えになるような、気持ちが明るくなるような活動（生きがい）を持つことが大切です。

あなたがしたいことを実現すること、得意なことやできることを、家庭や地域の中で発揮できることを目標にし、その目標を達成するために自分が何をしたらよいかを考え積極的に取り組んでいきましょう。また、あなたの取組への参加度合は、地域の人たちと一緒に確認しましょう。高齢期に新しい友人を作れることは何事にも代えがたい皆さんの財産です。

この手帳は2部に分かれています。前半パート1では、ボランティア活動について記録でき活動実績や内容を振り返ることができます。後半パート2では、わたしのライフプランとして生活上の希望や目標を立て、実現に向けて何をするかを記入できます。

年齢を重ねて、できることが少なくなっていく人生ではなく、いくつになっても年齢に応じていつまでも生きがいを持って取り組める。

そんな池田町に暮らせてよかったと思えたら素晴らしいですね。

あなたが地域に参加することで、他の人の目標達成の力になることもできます。

地域のみんなで協力し合い、いきいきと楽しく健康な暮らしを続けましょう。

池田町

社会福祉法人 池田町社会福祉協議会

も く じ

- ①住民主体の助け合い活動システムにおける概念図 4P
- ②介護・地域支援ボランティアポイント事業の名称と
区分ついて…………… 5P
- ③介護予防・地域支援ボランティアに取り組む際の
注意点…………… 6P
- ④ボランティアポイント対象事業参加履歴表…… 7P
- ⑤ボランティア活動の心得…………… 8P
- ⑥ボランティア活動をするときのマナー…………… 9P
- ⑦介護支援・地域支援ボランティア手帳
～わたしのボランティア活動～……………10P
- ⑧池田町地域支援ボランティア制度について……38P
- ⑨ボランティア・町民活動支援ルーム『ROCOCO』
利用の手引……………39P
- ⑩ボランティア・町民活動支援ルーム『ROCOCO2号店』
利用の手引……………40P
- ⑪介護予防手帳 ～わたしのライフプラン～ …… 41P
- ⑫池田町民憲章……………50P

住民主体の助け合い活動システムにおけるボランティア概念図(池田町)



介護・地域支援ボランティアポイント事業の名称と区分について

本事業の財源は、介護保険の第1号被保険者の方の保険料の一部が財源として使われることから、登録できるのは65歳以上の方でなければなりません。

しかし、ボランティア活動者の中には、65歳未満で活躍されている方も多数おり、同じ活動をしているにも関わらず、年齢を理由にポイント非該当にすることはこれからの共生社会の構築を目指す観点からも適当でないと考えております。

従いまして、今後更に年齢の若い方の育成も不可欠であると考え、65歳未満でポイント対象のボランティアをされる方は、地域支援ボランティアとし、社協の一般財源で活動を支援していくことにしております。町民の皆様全員参加をめざし、地域での参加呼びかけをお願いします。

介護・地域支援ボランティアポイント事業の区分

介護支援ボランティア	地域支援ボランティア
65歳以上	65歳未満
池田町に登録 (登録証は池田町発行)	池田町社協に登録 (登録証は池田町社協発行)
ポイント交換時の申請先は池田町。	ポイント交換時の申請先は、池田町社協。
ボランティア手帳の色が黄色。	ボランティア手帳の色が緑色。

介護予防・地域支援ボランティアに 取り組む際の注意点

- 1 介護予防・地域支援ボランティア活動事業は、介護保険の財源が使われていることから活動対象のメニューは関連した活動に限られています。
ボランティア活動を通して①介護予防を促進しよう②ポイントを 商工会商品券 に換券して町の活性化につなげようという目的で実施される事業です。
スタンプ対象にならないボランティア活動も地域にはたくさんあります。そちらにも引き続き積極的に参加をお願いいたします。
- 2 町内会館や個人宅で行われるサロン活動は、介護支援・地域支援ボランティア事前研修を受講いただければ全員ポイント対象となります。
- 3 地域の様々な場所に出向いてボランティア活動をします。
まずはご自分の体調管理をしっかりと下下さい。例えば風邪を引いている時は軽度であっても無理せず休んでください。
来場・退場時に手洗いなど励行する。会場で咳がひどくなった時には必ずマスクを着用。
速やかに帰宅するなどインフルエンザ等の感染拡大につながるようなことは絶対に避けてください。
- 4 ボランティア活動が進み慣れてくると研修内容を忘れてしまうことがあります。ボランティア活動の心得やマナーについて、日々確認する習慣をつけましょう。
- 5 受診時に主治医から『普段どんな活動をされていますか』と聞かれることがありますので、手帳を見せながら説明すると便利です。活動記録として手帳にメモを残す習慣をつけましょう。

ボランティアポイント対象事業参加履歴表

	参加	活動メニュー	参加開始年月
介護支援・地域支援ボランティアポイントの対象となる活動	<input type="checkbox"/>	ふまねっと健康教室（町内会館等）	平成 / 令和 年 月～
	<input type="checkbox"/>	ふまねっとカフェ（ROCOCO2号店）	平成 / 令和 年 月～
	<input type="checkbox"/>	レクリエーション吹矢サロン （ROCOCO2号店 / ROCOCO本店）	平成 / 令和 年 月～
	<input type="checkbox"/>	くもん脳トレ教室（ROCOCO本店、虹の家）	平成 / 令和 年 月～
	<input type="checkbox"/>	ROCOCOサロン（ROCOCO本店）	平成 / 令和 年 月～
	<input type="checkbox"/>	ふれあいネットワークサロン （各町内会館等）	平成 / 令和 年 月～
	<input type="checkbox"/>	再生ボランティアサロン （ROCOCO本店）	平成 / 令和 年 月～
	<input type="checkbox"/>	天声人語茶論（ROCOCO本店）	平成 / 令和 年 月～
	<input type="checkbox"/>	知識カアップサロン（ROCOCO本店）	平成 / 令和 年 月～
	<input type="checkbox"/>	ふれあい昼食会（保健センター）	平成 / 令和 年 月～
	<input type="checkbox"/>	LOREN 支えあいマネージャー活動	平成 / 令和 年 月～
	<input type="checkbox"/>	ROCOCO2号店の運営支援 （キャスト活動）（ROCOCO2号店）	平成 / 令和 年 月～
	<input type="checkbox"/>	サロン虹の家運営支援ボランティア	平成 / 令和 年 月～
	<input type="checkbox"/>	サロン虹の家活動支援ボランティア	平成 / 令和 年 月～
	<input type="checkbox"/>	サロン虹の家調理支援ボランティア	平成 / 令和 年 月～
<input type="checkbox"/>	各種スキルアップ研修事業 （社協指定）	平成 / 令和 年 月～	

ボランティア活動の心得

◆身近なことから無理のない範囲で

ボランティア活動と一言で言っても様々な活動があります。数多くあるボランティア活動の中からどのようにして選ぶのが良いでしょうか。まずは身近な地域で、自分の健康を考えて無理のない範囲で行うことが望ましいでしょう。活動を継続するためにも自分に向いている活動をお選びください。ボランティア活動に関する相談は池田町社会福祉協議会でお受けしていますので、気軽にご利用ください。

◆相手を理解し、尊重した活動を

ボランティアだからといって、一方的で勝手な行動は慎まなければなりません。ボランティアには、一人ひとりの生活習慣や価値観を尊重し、ボランティア活動を行うことが求められています。また、ボランティア活動の依頼者や活動の仲間と共にコミュニケーションをとることでよりよい活動になるでしょう。

◆秘密や約束を守りましょう

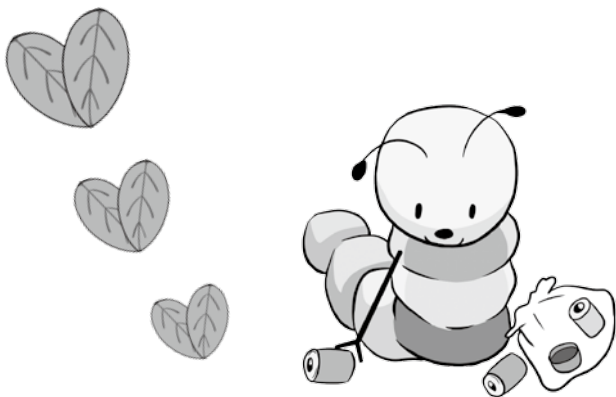
ボランティア活動では、ときに依頼者のプライバシーに関わることを知ることがあります。しかし、活動を通して知り得たことであり、他の方にちょっとした内容の事でも漏らさないでください。ボランティア活動をやめた後も同様にお守りください。また、時間など約束したことは必ず守りましょう。体調不良や急用で活動を休む場合には、必ず連絡を入れるなどの対応をしましょう。

ボランティア活動をするときのマナー

- その 1 まずはあいさつと自己紹介をしよう！**
少しの勇気を出して、自分のことを覚えてもらいましょう。
- その 2 笑顔を忘れないで！**
あなたの笑顔は活動をスムーズにします。
- その 3 行事は参加者間全員の会話を広げて！**
ボランティアだけの会話にならないよう配慮を。毎回新しい友人が作れることが最大の目標です。
- その 4 約束ごとや決まりは必ず守りましょう！**
約束や決まりを守ることでお互いに気持ち良く活動ができます。
- その 5 困ったことがあったら遠慮なく相談しよう！**
いつまでも悩んでいないで周りの人に相談しよう。
- その 6 どんなに小さなことでも、責任をもって真剣に取り組もう！**
自分で決めた活動だから、責任をもちましょう。遅刻や欠席するときは必ず事前に連絡をしましょう。
- その 7 感謝の気持ちとお礼の言葉を忘れずに**
ボランティア活動は、多くの人がかかわってできるものです。そのことを忘れないようにしましょう。

介護支援・地域支援ボランティア手帳





～わたしのボランティア活動～








ボランティア活動記録簿

____年度
繰り越し
スタンプ数






個

	活動印	活動場所・内容
1		
2		
3		
4		





ボランティア活動記録簿

	活動印	活動場所・内容
5		
6		
7		
8		
9		






ボランティア活動記録簿

	活動印	活動場所・内容
10		
11		
12		
13		
14		

ボランティア活動記録簿

	活動印	活動場所・内容
15		
16		
17		
18		
19		






ボランティア活動記録簿

	活動印	活動場所・内容
20		
21		
22		
23		
24		


ボランティア活動記録簿

	活動印	活動場所・内容
25		
26		
27		
28		
29		






ボランティア活動記録簿

	活動印	活動場所・内容
30		
31		
32		
33		
34		






ボランティア活動記録簿

	活動印	活動場所・内容
35		
36		
37		
38		
39		






ボランティア活動記録簿

	活動印	活動場所・内容
40		
41		
42		
43		
44		






ボランティア活動記録簿

	活動印	活動場所・内容
45		
46		
47		
48		
49		






ボランティア活動記録簿

	活動印	活動場所・内容
50		
51		
52		
53		
54		






ボランティア活動記録簿

	活動印	活動場所・内容
55		
56		
57		
58		
59		

ボランティア活動記録簿

	活動印	活動場所・内容
60		
61		
62		
63		
64		






ボランティア活動記録簿

	活動印	活動場所・内容
65		
66		
67		
68		
69		






ボランティア活動記録簿

	活動印	活動場所・内容
70		
71		
72		
73		
74		






ボランティア活動記録簿

	活動印	活動場所・内容
75		
76		
77		
78		
79		






ボランティア活動記録簿

	活動印	活動場所・内容
80		
81		
82		
83		
84		






ボランティア活動記録簿

	活動印	活動場所・内容
85		
86		
87		
88		
89		






ボランティア活動記録簿

	活動印	活動場所・内容
90		
91		
92		
93		
94		






ボランティア活動記録簿

	活動印	活動場所・内容
95		
96		
97		
98		
99		





ボランティア活動記録簿

	活動印	活動場所・内容
100		
101		
102		
103		
104		

ボランティア活動記録簿

	活動印	活動場所・内容
105		
106		
107		
108		
109		






ボランティア活動記録簿

	活動印	活動場所・内容
110		
111		
112		
113		
114		

ボランティア活動記録簿

	活動印	活動場所・内容
115		
116		
117		
118		
119		

ボランティア活動記録簿

	活動印	活動場所・内容
120		
121		
122		
123		
124		

ボランティア活動記録簿

	活動印	活動場所・内容
125		
126		
127		
128		
129		

スキルアップ講座参加証

日 付	事業名	参加印

池田町地域支援ボランティア制度について

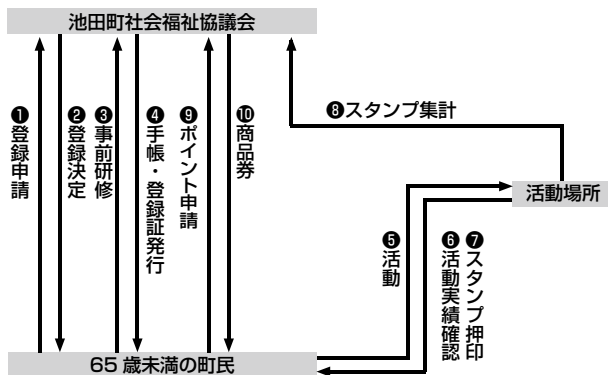
●目的

高齢者の介護支援ボランティア活動を、若年者が側面から支える活動を地域支援ボランティアとし、その活動を奨励及び支援し住民間の共助意識を醸成する事を目的とする。

●対象者

池田町にお住まいの 65 歳未満の方

●事業の流れ



- ※ 1活動につき1ポイント、1日の上限は2ポイントまで。
- ※ 50ポイントを限度に翌年度に限り繰り越すことができます。
- ※ ポイントを他者に譲渡することはできません。

ボランティア・町民活動支援ルーム
『ROCO』 利用の手引

1. 利用できる方

池田町内でボランティア活動をしているか、これから活動しようとしている団体、個人の方が利用できます。

例) ○自分のため、地域のためにボランティア活動をしている方

○ROCOで行われている社協主催の事業やサロンに参加されている方

○社協の各種会議、社協に事務局のある団体の会議

○一般町民の方

※ただし、宗教活動、政治活動、営利目的での利用はお断りします。

2. 利用時間

○開館時間 月曜日から金曜日
午前9時～午後5時30分

○休館日 12月29日～1月3日

○時間外 平日 午後5時30分～午後9時
土日祝祭日 午前9時～午後9時

時間外利用について

○時間外には職員はいません。

○事前に社協事務局に来ていただき、鍵をお受け取りください。

○鍵の管理は申請者の責任とします。

○鍵のまた貸しや複製は絶対にしないでください。

『ROCOCO2号店』利用の手引

1. 利用できる方

「ROCOCO」と同様となっております。また町内、町外問わずどなたでもご利用いただけます。

2. 利用時間

○開館時間 月曜日・金曜日（祝日含む）

午前9時30分～午後4時

※時間外の利用はできません。

○休館日 上記曜日以外及び12月29日～1月3日

3. 利用について

○利用は無料です。

行事によっては参加費をいただくものがございます。

○職員2名が常駐しています。お気軽にお話しください。

○開館中は多くの方がいらっしゃるため、お互い気持ちよくご利用できるようご協力をお願いします。

※予約利用について

○施設利用の予約についてはボランティア登録が必要です。予約のご相談は必ず社協事務局（579-2222）へお願いします。

介護予防手帳

～わたしのライフプラン～



していることや興味の確認

あなたが日常的に行っている行為や興味のあることなどを確認しましょう。

■以下の行為について該当するものに○をつけてください。

- | | |
|--------------|------------|
| 01 買い物をする | している・してみたい |
| 02 料理をする | している・してみたい |
| 03 掃除をする | している・してみたい |
| 04 洗濯物を干す | している・してみたい |
| 05 自分でお風呂に入る | している・してみたい |

■趣味や興味のあるものについて該当するものに○をつけてください。

- | | |
|-----------------|------------------|
| 01 読書・生涯学習・歴史 | している・してみたい・興味がある |
| 02 俳句 | している・してみたい・興味がある |
| 03 書道・習字 | している・してみたい・興味がある |
| 04 絵を描く・絵手紙 | している・してみたい・興味がある |
| 05 パソコン・ワープロ | している・してみたい・興味がある |
| 06 写真 | している・してみたい・興味がある |
| 07 映画・観劇・演奏会へ行く | している・してみたい・興味がある |
| 08 お茶・お花 | している・してみたい・興味がある |
| 09 歌を歌う・カラオケ | している・してみたい・興味がある |
| 10 音楽を聴く・楽器演奏 | している・してみたい・興味がある |
| 11 編み物・針仕事 | している・してみたい・興味がある |
| 12 畑仕事 | している・してみたい・興味がある |
| 13 家族との団らん・孫の世話 | している・してみたい・興味がある |
| 14 地域の子どもの世話 | している・してみたい・興味がある |
| 15 動物の世話 | している・してみたい・興味がある |

■趣味や興味のあるものについて該当するものに○をつけてください。

- | | | |
|----|-----------------|------------------|
| 16 | デート・異性との交流 | している・してみたい・興味がある |
| 17 | 居酒屋へ行く | している・してみたい・興味がある |
| 18 | 賃金を伴う仕事 | している・してみたい・興味がある |
| 19 | 友達とのおしゃべり | している・してみたい・興味がある |
| 20 | 将棋・囲碁 | している・してみたい・興味がある |
| 21 | 麻雀・花札 | している・してみたい・興味がある |
| 22 | 散歩・体操・運動など | している・してみたい・興味がある |
| 23 | 野球・相撲観戦 | している・してみたい・興味がある |
| 24 | 競馬・競輪・競艇・パチンコ | している・してみたい・興味がある |
| 25 | 音楽を聞く・楽器演奏 | している・してみたい・興味がある |
| 26 | 地域活動(町内会・老人クラブ) | している・してみたい・興味がある |
| 27 | お参り・宗教活動 | している・してみたい・興味がある |
| 28 | 旅行・温泉 | している・してみたい・興味がある |
| 29 | ボランティア | している・してみたい・興味がある |
| 30 | | している・してみたい・興味がある |
| 31 | | している・してみたい・興味がある |
| 32 | | している・してみたい・興味がある |
| 33 | | している・してみたい・興味がある |

※得意なことを活かして活動してみたいことがありましたら、下記にご記入ください

(例：お花の免許を活かして、お花を教えたい)

わたしの『これまで・いま・これから』

- これからしたいこと、
つながりたいところやつながりたい人など



これから

これまで・今

- これまでできていたこと、
つながっていたところやつながっていた人など
- 今していること、
今つながっているところやつながっていた人など

**生活支援コーディネーター（生活支援C）からの情報
（活用できる地域資源など）**

**リハビリテーション専門職や
医療・介護等の専門職からの提案**

わたしの生活の目標

リハ職や生活支援Cなどからの助言を参考にしたり、自分がしたいことを実現する為には何をしたら良いかを考えて具体的に書きましょう

わたしの生活の目標を達成するために行うこと

作成日

年 月 日

一緒に作った人

- 地域包括支援センター ()
- 介護支援専門員 ()
- 理学療法士・作業療法士 ()
- 社協職員(生活支援コーディネーター) ()
- その他 ()

わたしの生活の目標

リハ職や生活支援Cなどからの助言を参考にしたり、自分がしたいことを実現する為には何をしたら良いかを考えて具体的に書きましょう

わたしの生活の目標を達成するために行うこと

作成日
一緒に作った人

年 月 日

- 地域包括支援センター ()
- 介護支援専門員 ()
- 理学療法士・作業療法士 ()
- 社協職員(生活支援コーディネーター) ()
- その他 ()

わたしの生活の目標

リハ職や生活支援Cなどからの助言を参考にしたり、自分がしたいことを実現する為には何をしたら良いかを考えて具体的に書きましょう

わたしの生活の目標を達成するために行うこと

作成日
一緒に作った人

年 月 日

- 地域包括支援センター ()
- 介護支援専門員 ()
- 理学療法士・作業療法士 ()
- 社協職員(生活支援コーディネーター) ()
- その他 ()

こういうことがあれば すぐに相談しましょう

相談するところ

電話

電話

電話

池田町民憲章

わたしたちは十勝川と利別川にはぐくまれた
池田の町民です。

- 一、生きがいの ある はつらつと した まちを つくろう。
つよい ところと じょうぶな からだで
はたらく ことに 誇りと よろこびを。
- 一、くらしの 豊かな 明るい まちを つくろう。
しごとを くふうして 生産を 高め
むだを はぶいて 生活を よりよく。
- 一、ねがいを もつ しあわせな まちを つくろう。
こどもの ゆめを はぐくみ
みずから まなぶ おとなに。
- 一、ひとを だいに する あたたかい まちを つくろう。
いまを 築いた としよりを うやまい
すべての ひとに 親切と いたわりを。
- 一、楽しい うるおいの ある まちを つくろう。
きまりを 守り 環境を うつくしく
スポーツに したしみ よい 趣味を。



地域支援ボランティア登録基本情報

登録日	平成 / 令和 年 月 日
氏名	
生年月日	年 月 日 (歳)
住所	池田町字
電話番号	☎ / 携帯
緊急連絡先	住所
	氏名 続柄
	☎ / 携帯
かかりつけ医	病院名
	医師名 ☎
ケアマネジャー	事業所名
	氏名 ☎
所属団体	<input type="checkbox"/> 町内会 () 町内会
	<input type="checkbox"/> 老人クラブ名 () クラブ
	<input type="checkbox"/> ボランティア団体名 ()
	<input type="checkbox"/> 趣味・サークル ()
	<input type="checkbox"/> その他 ()

お問い合わせ



社会福祉法人 **池田町社会福祉協議会**

〒083-0023 中川郡池田町字西3条6丁目14番地1
TEL:015-579-2222

池田町福祉課 (保健センター内)

〒083-0023 中川郡池田町字西3条5丁目2番地1
TEL:015-572-2100