

KOBE シニア元気ポイント

新たなやりがいや生きがい
見つけてみませんか？

対象者

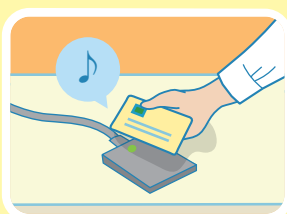
- ・神戸市民 65歳以上
- ・説明会参加の上、活動登録できる方

KOBE シニア元気ポイント制度とは

神戸市内にお住まいの65歳以上の方が、高齢者施設等で下記の対象となる活動を行なった場合に、ポイントを貯めることができ、貯まったポイントは現金と交換できる制度です。



高齢者施設等での掃除、洗濯物の整理などの活動



敬老パス等のICカードをかざしてポイント付与



貯まったポイントは現金に交換

対象となる活動

施設職員の指示を受けて行う軽微かつ補助的な活動



- 1 話し相手・傾聴・散歩相手
- 2 お茶だし・配膳・下膳の補助
- 3 施設内移動の補助
- 4 入浴前後の補助（整髪、衣類整理等）
- 5 レクリエーションの補助
- 6 利用者が利用する場所の簡易な清掃・消毒
- 7 菜園等の手入れや水やり
- 8 洗濯物の整理、寝具の環境整備
- 9 芸能等の披露（演奏、歌、演芸等） など

●2時間未満の活動で100ポイント、2時間以上の活動で200ポイント付与されます。（1日の付与上限は200ポイント）

●年1回の現金交換上限は8,000円です。

説明会日程・参加申込については裏面をお読みください

詳しくはホームページをご覧ください <https://kobepoint.jp/>



「KOBESINIA元気ポイント」説明会参加申込書

●KOBESINIA元気ポイント事務局行き

FAX番号 078-335-6542

申込日 年 月 日 ※太枠内全てをご記入ください

☎ 078-335-6543

お名前	フリガナ	年齢	男・女

電話番号	FAX番号	ご住所	
		〒 ー	

ご注意

- ・本申込書にご記入頂いた情報はKOBESINIA元気ポイント制度でのみ利用します。
- ・説明会受講書は希望会場日時の3日前にFAX・電子メール等でお送りさせていただきます。
- ・新型コロナウイルスの状況により、中止になる可能性があります。
- ・新型コロナウイルス対策により、会場毎に定員制限があります。
- ・申込は先着順です。予めご了承ください。
- ・各会場説明会は全て同じ説明内容です。

FAX申込が難しい方は、電話・メールにてお申込みください。

電話

事務局電話番号にご連絡いただき、**下記の必要情報**の内容をお伝えください。
 ※電話の方はメール・FAX・郵送のいずれかで、希望会場日時の3日前に受講書をお送りさせていただきます。説明会当日に印刷してお持ちください。

電子メール

事務局電子メール宛に**下記の必要情報**の内容でお送りください。【件名：KOBESINIA元気ポイント説明会参加申込】
 ※受講書は希望会場日時の3日前に、申込された電子メール宛へお送りさせていただきます。説明会当日に印刷してお持ちください。

●必要情報：お名前 | 年齢 | 性別 | 電話番号 | ご住所 | 希望される会場日時

説明会日程一覧

申し込みを希望する会場の を黒く塗りつぶして入れてください。

日付	会場名	時間	場所
<input type="checkbox"/> 10月5日 月	東灘区役所(東灘区住吉東町5丁目2-1)	13:30~15:00	4F 大会議室
<input type="checkbox"/> 10月12日 月	北区文化センター(北区鈴蘭台西町1丁目22-1)	10:00~11:30	すずらんホール1F多目的ホール
<input type="checkbox"/> 10月15日 木	北須磨文化センター(須磨区中落合3丁目1-2)	10:00~11:30	3F 中会議室
<input type="checkbox"/> 10月15日 木	北須磨文化センター(須磨区中落合3丁目1-2)	13:30~15:00	3F 中会議室
<input type="checkbox"/> 10月20日 火	兵庫区役所(兵庫区荒田町1丁目21-1)	13:30~15:00	2F 大会議室
<input type="checkbox"/> 10月23日 金	垂水区文化センター(垂水区日向1丁目5-1)	10:00~11:30	3F 会議室2
<input type="checkbox"/> 11月9日 月	こうべまちづくり会館(中央区元町通4丁目2-14)	10:00~11:30	3F 多目的ホール
<input type="checkbox"/> 11月11日 水	灘区民ホール(灘区岸地通1-1-1)	10:00~11:30	1F 会議室1.2
<input type="checkbox"/> 11月13日 金	長田区役所(長田区北町3丁目4-3)	10:00~11:30	7F 大会議室
<input type="checkbox"/> 11月16日 月	北神区文化センター(北区藤原台中町1丁目3-1)	10:00~11:30	2F 会議室4.5
<input type="checkbox"/> 11月25日 水	西区文化センター(西区糀台5丁目6-1)	10:00~11:30	2F 会議室1
10月から毎週水曜日10時より事務局でも説明会を開催しています！(一部、動画での説明となります)			
毎週水曜日	KOBESINIA元気ポイント事務局(中央区三宮町1-9-1)	10:00~11:30	センタープラザ10階1007
<input type="checkbox"/> 10月7日	<input type="checkbox"/> 10月14日	<input type="checkbox"/> 10月21日	<input type="checkbox"/> 10月28日
<input type="checkbox"/> 11月4日	<input type="checkbox"/> 11月11日	<input type="checkbox"/> 11月18日	<input type="checkbox"/> 11月25日

活動登録に 必要な持ち物

必ずご用意ください!!



介護保険証

※健康保険証では
ありません



敬老パスなどの
ICカード等

KOBESINIA元気ポイント
の情報について
詳しくはホームページを
ご覧ください
<https://kobepoint.jp/>



お問い合わせ

KOBESINIA元気ポイント事務局

〒650-0021 神戸市中央区三宮町1-9-1 センタープラザ1007

【受付時間】平日 9:00 ~ 17:00

※土曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く

☎ 078-335-6543

FAX番号 078-335-6542

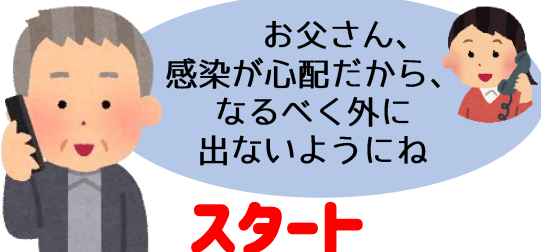
✉ desk@kobepoint.jp

／ 新型コロナウイルス感染症に負けない!! ／

これからは、外に出かけませんか？


長期化するコロナの影響により、外出を控えて自宅で生活することが長くなると、フレイル状態に陥りやすくなります。「新しい生活様式」を取り入れて、メリハリのある生活を送りましょう！

フレイルとは…病気ではないけれど、年齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことをいいます。




お父さん、
感染が心配だから、
なるべく外に
出ないようにね

スタート



新型コロナウイルスに
感染したら大変だ！
やっぱり、外出は控えて
家で過ごそう…

娘もそう
言っているし




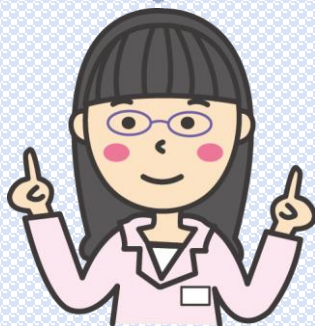
動かないと
食欲もないし
何もやる気にな
らないな…



認知機能の低下・うつや閉じこもりの危険性が
高まり、将来的には寝たきりになる可能性も…

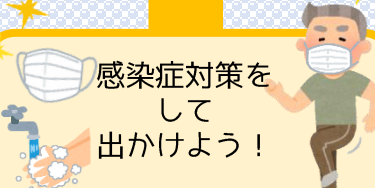
お父さん…
調子が悪そうで
心配だわ…

あなたは
どうして
いますか？




ずっと家の中に
いるのもな…
気分転換に散歩でも
したいな。

心配してくれるのは
ありがたいけれど…



感染症対策を
して
出かけよう！



フレイル予防になり、気持ちも前向きに!!
元気で自分らしい生活が送れる!!

お父さん、
元気そうでよかった！
安心したわ！

高齢者のご家族がいらっしゃる方へ

感染症を心配しすぎるあまり、過度に外出を控えたり、人と会うことを避けると、近い将来、**要介護状態になるリスクを高める**こととなります。感染対策とともに、フレイル予防にも取り組むように声をかけましょう。

また、ご家族との交流もいつも以上に大切にしましょう。要介護へのきっかけは、**社会とのつながりを失う**ことです。家から出て、友人やご近所の方と話したり、日光を浴び、ウォーキングやストレッチなど体を動かすことが大事です。



今までは…

お父さん
外出は
控えてね!

これからは!!

感染対策をして
出かけてね!

いってらっしゃい!

3密を避けて、人と交流をしましょう!

外出時には、マスクを着用しましょう!

こまめに手を洗いましょう。

今までは…

会に行かないで
おくね…

これからは!!

お互いにマスクをして
短い時間でも会おう!

こまめに電話で連絡を!

お父さん
ごはんちゃんと
食べてる?

おじいちゃん
元気??



ソーシャルディスタンス（社会的距離）はしっかり守って家族や人とのつながりを、身近に感じられるようにしていきましょう!!



ご好評につき、放送期間を**延長**しました!



🏠ご自宅で!! 今日からはじまる 神戸ではじめる

KOBE 元気!いきいき!! 体操

【放送期間】令和2年10月～12月の毎週土曜日

【放送時間】午前10:00～10:30 (30分間)

※マルチチャンネルではなくなりました!リモコン3でご覧頂けます。

【内 容】

僕たちと一緒に
体操しましょう!



- ・神戸市教育委員会のあいさつソング

「ほら、つながった♪」にのせておこなう音楽体操。

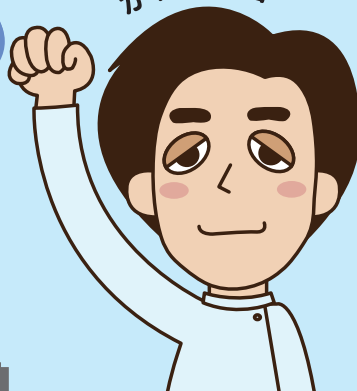
- ・口腔体操、指と頭の体操、筋力トレーニングなどの体操プログラム。

- ・フレイル予防に必要な講座や、日常生活で役立つ情報も盛りだくさん!!

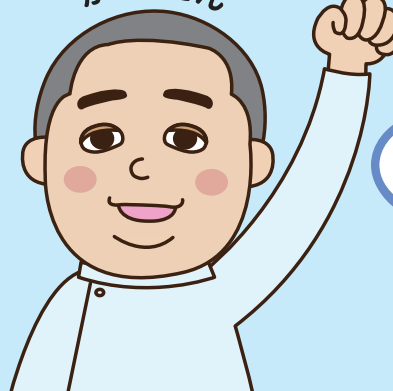
サンテレビ (3チャンネル) で放送中!!

僕たちの
講座も
お楽しみに!

かわいし君



かずおさん



土曜10時に
会いましょう!



BE KOBE

サンテレビ

×



神戸市

番組ホームページ

サンテレビ いきいき体操

