

自宅で楽しみながらポイントを貯めよう！ コロナに負けずに元気に過ごそう！

おうちでスマイルポイント



主催：常滑市社会福祉協議会

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、自宅で過ごす時間が長くなっている今、自宅で出来る運動や脳トレなどに取り組むことでポイントがもらえる、スマイルポイントの特別版「おうちでスマイルポイント」を期間限定で実施します（今回はポイントカードではなく、専用の記録用紙で行います）

コロナに負けずに介護予防に取り組みましょう♪

☆参加対象者 … 70才以上の市民の方

スマイルポイントとは、高齢者の介護予防推進を目的に、登録された方が運動等の活動に参加した場合にポイントがつく等、高齢者が楽しみながら活動に取り組むことを応援する事業です。新規登録の受付は社会福祉協議会で行っていますので、未登録の方はこの機会にぜひご登録ください。

☆内容 … 1日に「運動」「脳活」「生活」の3つの項目について、自宅等でそれぞれ取り組み、何を行ったかを記録します。50日間行い、記録用紙がいっぱいになったら、記念品と交換できます。

☆期間 … 令和2年6月15日(月)～9月30日(水)

【参加方法】

- ①事業の説明書(このチラシ)と記録用紙(日々の取り組みを記入)を配付場所(※)で受け取るか、または社会福祉協議会よりご自宅へ郵送します
(※青海・南陵公民館、とこなめ市民交流センター、市役所高齢介護課、南部高齢者相談支援センター、ドラッグスギヤマ奥条店の各所で配付します。なお、社協のホームページから印刷することもできます)
↓
- ②参加者は期間内に、自宅で「運動」「脳活」「生活」の3つのメニューに取り組み、行った内容をそれぞれ記録用紙へ記入します(記入方法は裏面参照)
↓
- ③記録用紙に50日分記入し終わったら、記録用紙を社会福祉協議会へ郵送かご持参ください
(送付先は裏面参照)
↓
- ④おつかれさまでした！ 社会福祉協議会から記念品を進呈します(原則郵送)

特典

1週間連続で取り組んだ方には「皆勤賞」として、記録用紙に活動中の写真を添付された方には「活動賞」として、それぞれポイントがつきます。なお、50日実施できなかった場合は、取り組んだ日数分をポイントとして、期間終了後にご自身のポイントカードへ転記します

記入例

取り組んだ日を記入してください。毎日しなくても可です

おうちでスマイルポイント 記録用紙 ①

氏名 (〇〇〇〇) スマイルポイント番号 (〇〇〇)

| 回数 | 日付 | 体温 | 運動 | 脳活 | 生活 |
|----|------|-------|------------|-----------|--------|
| 1 | 6/15 | 36℃ | ラジオ体操 × 2回 | 新聞の書き写し | 買物へ行く |
| 2 | 6/16 | | | | 畑仕事をした |
| 3 | 6/17 | | | | 掃除をした |
| 4 | 6/18 | 35.8℃ | ストレッチ | 新聞の書き写し | 3食食べた |
| | | | ラジオ体操 | クロスワードパズル | 買物へ行く |
| | | | ラジオ体操 × 2回 | 友達と電話 | 洗濯をした |
| | | | ストレッチ | 新聞の書き写し | 3食食べた |
| | | | | 本の音読 | 掃除をした |
| 9 | 6/22 | 36.5℃ | ラジオ体操 | 友達と電話 | 畑仕事をした |
| 10 | 6/23 | 36.5℃ | | クロスワードパズル | 買物へ行く |
| 11 | 6/24 | 36.5℃ | | 本を書く | 郵便局へ行く |
| 12 | 6/25 | 36.5℃ | | 本を読んだ | 3食食べた |
| 13 | 6/27 | 36℃ | ラジオ体操 | | 畑仕事をした |
| 14 | 6/28 | 35.8℃ | ストレッチ | | 3食食べた |
| 15 | 6/29 | 35.8℃ | ラジオ体操 | | 畑仕事をした |

必ず、1日に「運動」、「脳活」、「生活」の3つとも行ってください

【運動】
その日に行った運動を書いてください。時間や回数は問いません。自分に合ったことを自分のペースで取り組んでください

【脳活】
その日に行った内容を書いてください。どれだけやったかは問いません。自分の好きなことを無理せず継続してください

【生活】
その日に行った内容を書いてください。どれだけやったかは問いません。普段の生活でやっていることを継続してください

※活動の内容例

| | 内容例 (これ以外の自分が普段行っていることでも結構です) |
|----|----------------------------------|
| 運動 | ラジオ体操、テレビ体操、散歩、ストレッチ、グラウンドゴルフ など |
| 脳活 | 新聞記事の書き写し、本や新聞の音読、友達と電話をする など |
| 生活 | 買物、掃除、洗濯、畑仕事、銀行へ行く、3食食べる など |

記録用紙の送付(提出)先 社会福祉法人常滑市社会福祉協議会

住所: 常滑市神明町3-35(とこなめ市民交流センター内) 電話: (0569)43-0660

おうちでスマイルポイント 記録用紙 ②

| 回数 | 日付 | 体温 | 活動(運動) | 脳活 | 生活 |
|----|----|----|--------|----|----|
| 26 | / | | | | |
| 27 | / | | | | |
| 28 | / | | | | |
| 29 | / | | | | |
| 30 | / | | | | |
| 31 | / | | | | |
| 32 | / | | | | |
| 33 | / | | | | |
| 34 | / | | | | |
| 35 | / | | | | |
| 36 | / | | | | |
| 37 | / | | | | |
| 38 | / | | | | |
| 39 | / | | | | |
| 40 | / | | | | |
| 41 | / | | | | |
| 42 | / | | | | |
| 43 | / | | | | |
| 44 | / | | | | |
| 45 | / | | | | |
| 46 | / | | | | |
| 47 | / | | | | |
| 48 | / | | | | |
| 49 | / | | | | |
| 50 | / | | | | |

取り組んだ感想など、ご自由にご記入ください。

※今回50日実施できなかった場合は、取り組んだ日数分をポイントとして、ポイントカードへ転記しますので、実施期間終了後に記録用紙とカードをご持参の上、社会福祉協議会か南部高齢者相談支援センターへお越しください