豊島区生活支援体制整備事業 第8号 (2020年11月) つながる地域づくり(つなまち)通信

高齢者はITが苦手というイメージがありますが、やりたいことがあって積極的に活用して楽しんでいる方も多くいました。今号では、高齢者等のスマホやPC(パソコン)などのIT活用について取材をしました。

また、100名以上のパソコングループ活動者がいる 「元気!ながさきの会」の代表 布施川さんからうかがったお話も掲載します。



元気!ながさきの会 代表 布施川香保利さん

元気!ながさきの会は、東京都健康長寿医療センターと豊島区が認知症予防の活動を提唱したことを機に発足しました。パソコン、太極拳、男の料理など各種のグループで、180名程の会員が長崎地区を中心に活動しています。(パソコン教室は次ページ)

元気!ながさきの会に携わるきっかけ

元気!ながさきの会は今年で発足20周年。布施川さんは会の立ち上げ当初からかかわっており、今回五代目の代表を引き継ぎました。

ご自身は長く旅行業界で働いていました。退職後は「ことぶきの家 (現区民ひろば)」で働き始めましたが、高齢者福祉の世界は全くの素人で、自身の勉強とこれまでの経験を生かせる場として「元気!ながさきの会」と関わり始めました。

そんな中で地域住民や民生委員等と関わるようになると、今までとは全く別の世界が見 えてきたと言います。そして、地域や高齢者の領域に深くかかわるようになりました。

現在は、ファミリーサポートセンターの援助会員やいくつかのボランティア活動をしながら、平成18年からは現職の特別養護老人ホームアトリエ村のボランティアコーディネーターとして、また自身のライフワークとして地域高齢者の介護予防に取り組んでいます。

地域にとっての役割

元気!ながさきの会が、カルチャーセンターやサークル活動と違うのは、地域で取り組んでいる「介護予防」の活動であることだと言います。グループで活動をするだけでなく、自分たちで運営し、チャリティーコンサート等社会貢献活動もおこなっています。

「向こう三軒両隣」の言葉をきくことがめっきり少なくなってしまいました。布施川さんは、会員同士の助け合いはできているので、更に「隣近所で困っている高齢者に気づいたら、高齢者総合相談センターに知らせてほしい」と皆さんに話しているそうです。元気!ながさきの会は、地域にとってこんな役割もあると思っています。

布施川さんも旅行グループに所属していますが、コロナ禍で旅行はできずとも定期的に 集まり、いつまでも元気でいられるよう活動中です。

ITの活用について考えてみませんか?

~4つの団体・活動を取材しました~

災害時に安心! 出かけなくてもいろいろできる【スマホ | パソコン

Zoom ズーム

機械がニガテ・・・

元気!ながさきの会 パソコングループ

元気ながさきの会には(月)から(土)まで8つのパソコングループがあり、合計 107名が活躍しています。その1つ、金曜午後グループを見学させていただきました。 皆さんノートPCを持ち込み、思い思いに課題に取り組まれていました。密を避け るために導入したプロジェクター無線 LAN ユニットで密着を避けながらも、和気あい あいの様子。Zoom (ズーム)を学びたいという要望がでたため、近々講師を招く予定 とのことでした。





大森さん

【副代表大森さんのお話】

長崎シニア活動室を教室にお借りしてい ます。年1回PC初心者講座を実施します が、受講者の半数以上が終了後に入会し、 グループに入って継続して活動していま す。常設の教室があり、PCを持参できな い方は借りられる等環境が整っているから こそ安定して活動ができています。



グループは講義形式や各自取り組む形式等それ ぞれ雰囲気が違います。ベテランメンバーがサポ ーターになる仕組みがあり、90代の女性もサポー ターとして活躍しています。コロナ禍で教室の定 員が制限され、毎週の活動を2グループに分け隔週 にせざるを得ないという影響も出ています。

元気!ながさきの会では、休憩時間にお茶やお 菓子でおしゃべりするのが特徴です(現在は感染 予防で中止)。仲間づくりや介護予防の観点から

このお茶の時間を大切にしており、まず楽しいことをして、それが助け合いにつな がればと思っています。

元気!ながさきの会 長崎2-23-14 電話・Fax: 03-3530-2506(布施川氏宅)

IT 社会に思うこと

「何でもオンライン」では困る高齢者がいます。PCにはなじみがなく、 携帯電話も持っていない、持っていてもガラケーではORコードの読み 取りはできません。公共料金等も含め諸手続きに「Hpでご確認下さい」 が増え、活用できない人にはかえって不便な時代です。



そんな中、IT に慣れない高齢者等が例えば宝くじの当選番号が送られ、信じて詐 欺被害にあうなどの報告があります。

I T活用が推奨されていますが、みんなができるわけではありません。すべてオ ンラインにするのではなく、なじみがない高齢者等が阻害されないように配慮がな されるべきだと思います。(元気!ながさきの会 布施川さん)



東池袋フレイル対策センター いーとこ

東池袋フレイル対策センターは昨年度オープンした、豊島区のフレイル対策拠点です。1日2回のとしまる体操や看護師などによる相談室、フレイル測定、各種講座を実施しています。

10/9(金)「携帯講座~フレイルのネットにつないでみよう~」が開催されました





【講座内容】

Facebook (フェイスブック) や LINE (ライン) など S N S (ソーシャルネットワークサービス) の説明をした後、実際にQ R コードの読み取り方をやってみました。

参加者の皆さんは、めいめいのスマホで、センターの Facebook や LINE とつながりました。また、YouTube (動画配信サイト)から「としまる体操」をみて流してみる方もいました (「としまる体操」動画は荒井センター長が登場します)

【講師神戸川さんのお話】

面倒くさいと感じる方も多いが、逆に「若い人が楽しそうに やっているのが悔しい」と言っていた方もいる。人数制限があ り集まることが以前より難しいが、大勢とつながるのがネッ ト。そこから楽しみを見つけてほしい。

東池袋フレイル対策センター

東池袋2-38-10 電話:03-5924-6212

典生サロン南池袋

共生サロン南池袋は、一般社団法人コミュニティネットワーク協会が地域のコミュニティ交流拠点として行っている常設のサロンです。住み慣れた豊島区に最期まで住み続けられる仕組みづくりの一環として取り組んでいます。

離れた家族とスマホで顔を見ながら話ができたり、LINEで連絡が取れたりできるようにと行われた「シニアのための携帯電話(スマホ)講座」(無料)を9/28(月)に取材しました。

講師からは、LINEの語源やお役立ち機能など画像を使って丁寧に説明がありました。スマホを使い始めた高齢の方が参加し、引き続きわからないことはサロンで対応してくださることになりました。また、当日は明治大学の学生2名がボラ

ンティアで参加しました。



共生サロン南池袋

麻雀カフェ、Beauty 塾など各種講座あり。有料の場合が多い~詳しくは問合せ 南池袋3-13-9ビスハイム池袋202 電話:03-6256-0570 メール support@100com.jp



ほっこりぷらす

ほっこりぶらすは、編み物や書、体操等楽しい講座を開催し、講座を通して繋がることのできる場所です。オンラインの講座をやっているときいて、10/6(火)新聞ちぎり絵講座を取材しました。



【講師吉田博子先生のお話】

友人から届いたはがきがきっかけで新聞ちぎり絵に魅せられ、講師を始めました。果物や野菜をモチーフにしています。オンライン講義はカメラの位置や声掛け等を三木さんとシュミレーションを重ねました。一人一人の作品もしっかり確認しアドバイスしています。

【受講者の皆さんのお話】

・これまで何度も Zoom を練習し、クリックすると全員が画面からいなくなることもありましたが、それでも楽しくやっています。

・自宅からオンラインでつながることができ、安心して参加できます。でも本当は早く皆さんと会いたい。

栗の下の部分 は少し大きめ にちぎって ね!

こんな感じですか?

【ほっこりぷらす三木さんのお話】

5月からオンライン講座の準備を始めました。 P C、タブレット、iPhone か android (機種) によっても設定画面が違うため、皆さんがお持ちのものに対応するため何度 も電話で Zoom 設定のサポートをしています。今でもトラブルはありますが少しずつ 慣れて楽しまれています。



講師と2名の生徒さんが自宅から Zoom (パソコン画面から)で、1名はほっこりぷらすにて参加

ほっこりぶらす

ワークショップ各種 1講座 1,100円より 詳しくは問合せ

南池袋2-4-1ames ビル101 電話:03-5904-8831

https://www.hokkoriplus.com

発行 豊島区生活支援体制整備事業 第1層生活支援コーディネーター

松里佳奈子

【問い合わせ先】

豊島区民社会福祉協議会 地域相談支援課

〒170-0013 豊島区東池袋1-39-2 豊島区役所東池袋分庁舎3階 電話 03-3981-4392 メール csw_seikatsu@a.toshima.ne.jp

