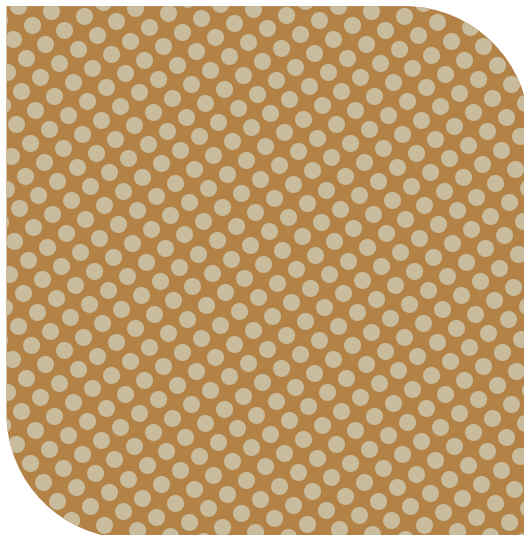


はじめる一歩! つながる一歩!

IPPO

—新たなつながり デジタル活用事例集—



静岡県

はじめに

本県では、健康寿命の延伸に向けて、「運動」「食生活」「社会参加」の3要素に重点を置いた健康づくりを推進しています。

中でも、「社会参加」については、住民が主体的に体操や趣味活動等に取り組む「通いの場」が地域の交流の場として重要であり、多くの皆様の御理解と御協力の下、毎年少しずつ増加し、令和3年度には県内4,665か所（暫定値）となりました。

一方で、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、多くの「通いの場」において休止を余儀なくされ、外出の自粛により生活が不活発となるなど、地域活動に大きな影響を与えました。

こうした中、孤立を防ぎ、心身の機能を維持するために、デジタルを活用して課題を解決する取組が出てきました。

そこで、県では、新たな生活様式に対応した健康づくりを支援するため、デジタルを活用しながら、特色ある取組をされている「通いの場」やサロン等を紹介する事例集を作成することとしました。現在「通いの場」等を運営している方々や、地域の活動を支援する方々が、今後デジタルを活用していただくための一助となれば幸いです。

最後になりますが、本事例集の作成に当たり御協力いただきました多くの皆様に、心から感謝申し上げます。

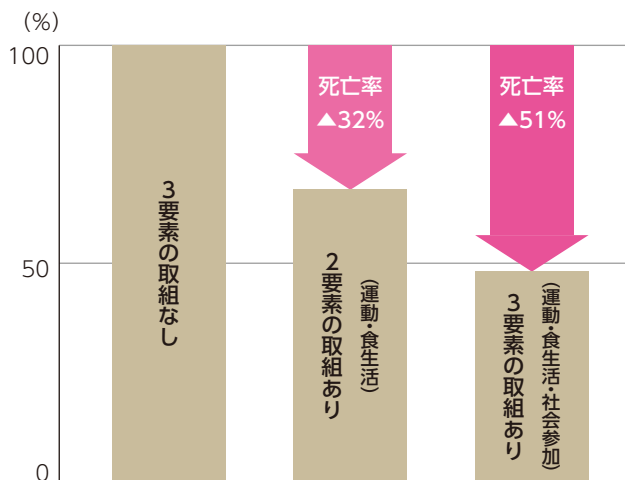
静岡県健康福祉部



健康づくりで押さえておきたいデータは2つ！

■ 延びる！健康寿命。

社会参加することで、
ぐんと死亡率が
下がります。

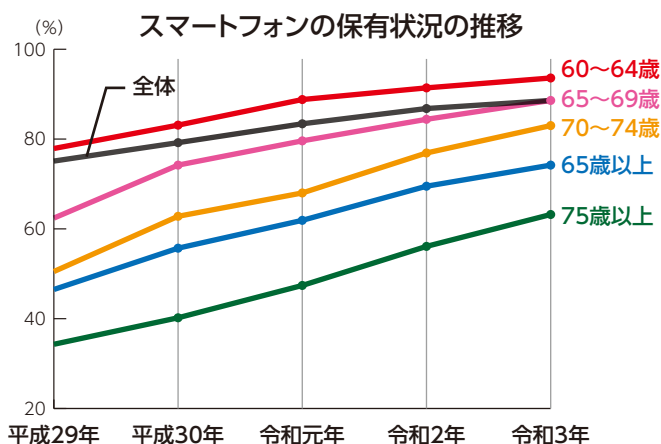


出典:静岡県総合健康センター(2012)

■ 増える！スマホ所有率。

60歳以上の所有率は上昇。
前期高齢者（65歳～74歳）のスマホ
所有率は8割程度。

しかし、実際にアプリを自分でインストールして
利用するのは難しいといった声も聞こえています。



出典:総務省通信利用動向調査

高齢者の所有率が増えた今こそ活用を促し
新しい“つながり”を創出するチャンス！

コラム

静岡大学大学教育センター
准教授 須藤 智 氏

📱 サクセスフル・エイジング（幸福な老い）の
観点では、地域社会で高齢者が役割を
獲得できる居場所が重要です。

コロナ禍では人的な交流が抑制され、特に高齢者は集まり
づらい状況ですが、デジタル技術が交流を促進し、新しい社会
的参加の場を生み出せるのではないのでしょうか。

高齢者自身がスマートフォン等の情報機器を使いこなすた
めには、使い方を学ぶ場をデザインする必要があります。今回
の事例集ではそんなデザインのヒントがあると思います。



リアルとオンライン！ ハイブリッド型の 居場所を運営中

NPO法人静岡団塊創業塾
「シニアライフ支援センター くれば」

〒420-0032 静岡市葵区両替町2-3-6

☎/FAX 054-252-8018

開催
曜日

火曜日～土曜日 13:00～17:00
(現在は変則開館、要問い合わせ)



活動内容

中高年のセカンドライフにおける社会参加を支援する居場所を展開。多人数で語り合い交流する「サロン」、見学し体験する「視察」、楽しみながら、メッセージを伝える「演劇」、知識やノウハウを伝える「ミニセミナー」、悩みや疑問に答える「相談」を精力的に行っています。



悩み・課題

10年以上に渡る活動により、様々な活動が定着し、多くの方の参加があったが、コロナ禍により、運営する居場所「くれば」の長期休館など活動の制限を余儀なくされた。



Zoomを活用した「オンライン居場所」



成果

- ①「川柳会」、「朗読会（語り上手聞き上手）」などオンラインプログラムが定着。
- ②リアル居場所では昼間に限られていた開催が夜にもできるようになった。

コロナ禍で対面での集まりができなかった中、会員の交流を促すために開始。

様々なコンテンツを試行した結果、
いくつかのプログラムが
定着した。



「くれば」IT村



成果

- ①ITに関する疑問を解消でき、学びが深まった。
- ②オンライン居場所への参加につながった。

パソコン・スマホが普及していながら、中高年は使い方がわからず、取り残されがちです。そこで、「皆が先生、皆が生徒」を目指し、集まった人同士で交流する場を始めました。

運営者の こえ

interview



理事長 原田和正さん

私たちの仲間には好奇心旺盛な人が多く、ネットを有効活用しています。コロナ禍でリアル居場所が開催できない時に始めた「Zoomを使ったオンライン居場所」が定着し、現在は「ハイブリッド型居場所」を運営しています。

参加者のこえ

加藤やす子さん

IT村には毎月参加しています。デジタル社会に備えて理解し、自ら活用して恩恵を受けたいという好奇心旺盛な人の集まりは楽しいです。学生時代の放課後に友人同士で教え合う場所に似ていて意欲が湧いて若返ります。



気軽にLINEで!写真や動画で 広がるコミュニケーション

原区白寿会

〒411-0943 駿東郡長泉町下土狩555-15

☎055-987-2471

開催
曜日

グランドゴルフ交流会 (毎週月曜日)
歩こう会 (毎月第4金曜日)
楽しくトレーニング教室 (毎月第4水曜日)

清掃奉仕活動 (奇数月第2日曜日)
友愛訪問活動 (月1~2回)
定例会 (毎月第2日曜日) など

活動内容

白寿(99歳)を目指し、「心身ともに心通者で」を合言葉に、楽しく活動するシニアクラブ。

毎月、グランドゴルフや楽トレ、歩こう会など、誰でも気兼ねなく参加できる活動を定期開催。



悩み・課題

コロナ禍の中で、例年実施している活動も大幅に減少し、集まって会話する機会も少なくなった。また、行政等主体での体操教室もほぼ無くなり、連絡のやりとりや健康づくりの機会の減少が課題となった。



参加者グループLINEによる コミュニケーションの活性化



成果

- ①タイムラグなく、出欠や様子の確認が楽になった。
- ②毎朝LINEでスクワットや腕立て伏せなどの目標を共有し、健康づくりを継続している。
- ③写真や動画などを送ることで、スマホを通じての会話が盛んになった。



手軽なスタンプ利用でのやり取りや、それぞれが気に入った写真や動画などを共有することで、連絡網としてだけではなく、コミュニケーションの手段として活用している。

運営者の こえ

八木田恒夫さん

1人で運動を継続することは難しいが、毎朝 LINE で目標を共有することで、健康づくりにつながっている。使い方に長けた参加者が、気軽に相談も対応してくれているので、助かっています。



interview

参加者のこえ

- 民生委員を経験した際に、デジタル機器を習得する機会があった。その知識を少しでもみなさんに活かしたいと考えています。
- 花や景色などの写真を送ったり見たりするだけで、外に出たいという気持ちになれる。
- 電子決済も利用していて財布代わりでとても便利。たまに分からないことがあれば、教えてもらっています。

コラム

浜松市社会福祉協議会西地区センターの取組



ちょっとしたお知らせからアンケートまで
公式 LINE を活用した情報発信&収集

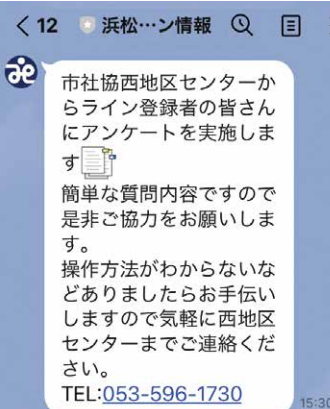
西地区センターでは、LINE公式アカウントを作成し、サロンの運営者と友達になることで、セミナーや講演会等の情報を容易に発信できるようになりました。

また、LINEではアンケートもとれるため、例えばサロンでの活動のネタに困っている等の悩みを拾い上げ、脳トレなど様々なレクリエーションを伝える等、個別支援へつなげることもできるようになりました。



浜松市社会福祉協議会
西地区センター
サ
ロン情報
友だち 103

トーク 投稿



テーマは、旅行、アート! デジタル等を活用して 地域に溶け込む 介護事業所の取組



(株)まごころ介護サービス 「まごころコミュニティサロン」

〒420-0071 静岡市葵区一番町65

☎070-1239-9448

開催
曜日

毎月最終日曜日



活動内容

デイサービスの休業日、空いている場を活用し、地域の高齢者が交流するサロンを行っています。前半は高齢者に関心の高い旅行やアートなどのデジタルを活用したカルチャー体験などを実施。後半のフリータイムでは、大学生ボランティアを中心に、お話や気軽にスマホ相談も。



悩み・課題

開催場所が介護施設のため、訪問したことが無い方が多く、参加するハードルが高いことが課題。また、参加に積極的な方は女性が多く、男性も興味をもつ内容にしたいと検討していた。

Google EarthやGoogleArts&Cultureなどを活用した旅行やアートなどのデジタル体験



成果

- ①関心が高いテーマ、初対面同士でも話が盛り上がる。
- ②次回はここに行ってみたい、見てみたいなどの意欲が出る。
- ③見るだけでなく、自分でルートを作るなど、主体的になる。

活動的な方は、自分から進んでやるようになる。体験者が近所を散歩する感覚で見たり、使い方の発展性もでてくる。以前、eスポーツ（ゲーム）なども実施したことがあり、そのときは男性の参加者が増えた。

運営者のこえ 大清水瀬奈さん

介護施設への入りにくさがあると思いますが、0歳から100歳まで、楽しみながら、為になるようなイベントを企画しています。実際に80代の方とお子さま連れのご家族が同じイベントに参加されるなど、パブリックな多世代交流も図ることができる場として認識してもらえると嬉しいです。

参加者のこえ

LINEで、テレビ電話ができることを知りました。娘にもスマホの使い方を教えてあげたいし、孫とも連絡が取りやすくなりそう。アプリは有料と思っていたけど、無料のものでも十分使えますね。

おそばを食べて 認知症予防や スマホ操作を たのしく学ぶ!



遊水匠の会 たまりば・一休

〒411-0028

三島市富士ビレッジ27-6

開催
曜日

週1回（土曜日）



活動内容

認知症の奥様を18年介護していた経験を活かし、昔懐かしい料理や子ども食堂を開催。現在は近所の高齢者を対象に、毎週土曜日のそば打ち教室のあと、スマホ教室や認知症予防についてレクチャー。動画コンテンツも活用しながら、講師役の参加者がスマホの基本操作などを教えている。



悩み・課題

スマホの扱いについては、個人ごとにわからないことが異なるために、一人ひとりの対応が必要。しかし、決められた時間内で、参加者それぞれに教えるのは難しい。



スマホ教室の開催



成果

- ①身近な仲間が講師になって、みんなに教えるカタチができた。
- ②参加者の連絡にグループLINEを活用し、気軽に参加表明ができるようになった。

古い携帯電話からスマホになる中で、持っていない高齢者が多い。家族にもあまり聞けなかったり、そもそも独居も多い。今後、発信記録や安否確認など地区の防災への活用も目指している。

運営者のこえ 小濱修一郎さん

長い文章を打たなくても、スタンプのみなど簡略した連絡で、ハードルを下げて活用しやすいようにしている。

参加者のこえ 堀井さん・赤尾さん

スマホに通知が来ても、何をしたいかわからなく、もっと基本のことが教わりたいた中、近くに先生がいるため、とても助かる。



先生は高校生！ スマホ教室を通じた 多世代交流

伏見区いきいきサロン

〒411-0903 駿東郡清水町堂庭221-1

(清水町社会福祉協議会)

☎055-981-1665

開催 月2回
曜日

活動内容

清水町社会福祉協議会が主体となり、伏見区公民館でサロンを月2回開催。体操やフラダンス、フラワーアレンジメントなどの趣味活動を実施。主な参加者は地域のシニアクラブの会員で、特に伏見区は好奇心も高く、参加者が多いことが特徴です。



悩み・課題

スマホへの移行も進む中、デジタルへの関心も高い高齢者は多いが、どうしても良いか分からず、気軽に相談しづらい環境にあった。また、多世代との交流機会が少ないことも課題となっていた。



福祉を学ぶ高校生が講師を務める スマホ・タブレット教室の開催



成果

- ① 初心者の方は、電源の入れ方や通話、音量の調整など基本操作ができるようになった。
- ② 脳トレゲームやLINEアプリの使用方法、自撮りの方法などを学んだ。
- ③ スマホ活用が得意な高校生によるマンツーマン方式で、多世代交流も図ることができた。



スマホが普及し、様々なサービスがデジタル化し、デジタル申請も増加。知徳高校福祉科の高校生27人が、参加者のレベルや相談に合わせマンツーマンで対応することで、理解が深まった。

運営者の こえ

清水町社会福祉協議会
六郷真理子さん

今回の教室では、高齢者がスマホを学ぶだけでなく、高校生と世代間交流ができ、高校生は地域福祉を考えるよい機会になりました。



interview

参加者のこえ

参加者のこえ

教えてもらってスマホってこんな便利なんだなと思いました。若い人たちと話ができ、若返った感じで笑顔になりました。

知徳高校のこえ：高校生

意外とのみ込みがよくてびっくり。いろいろお話ができて、楽しかった。

知徳高校のこえ：先生

参加者の皆さんも、生徒達も楽しく学び合える場となった。今後も続けていきたい。

コラム

三島市 地域包括ケア推進課の取組

三島市スマホ・タブレットキャラバン隊による ICT を活用した仲間づくりや介護予防

キャラバン隊は、令和3年度に講師1人と講師補助となるアシスタント9人で結成され、隊員全員がシニア世代です。

地域の通いの場へ出向いて、スマホ教室などの講座を実施しています。終了後には仲間同士がつながることができるグループLINEを作成し、継続的な交流をサポートしています。

さらにはLINEアカウント「みしまスマイル」も開設し、シニア同士を結び、高齢者の社会参加、介護予防、健康寿命延伸を目指しています。



静岡県 健康づくり応援サイト

ふじのくに

むすびば



県民みんなが健康で、元気に暮らせるように。

そんな想いをたくさん詰めて、ぎゅっぎゅっと“むすび”ました。

健康になりたいあなたを応援します。



ふじのくに むすびば

検索



こんな方、ご利用ください！

趣味や体操教室、
参加団体を
探したい！



健康の秘訣を
動画で見たい！



移動・生活
支援の
取組を知りたい。



健康につながる
サービスや
商品を探したい。



ボランティア
できるかな？



おすすめ
コンテンツに
会話形式で
ご案内！



↓ 静岡県 健康づくり応援サイト「ふじのくに むすびば」で出来ること。



健康劇場

「健康の秘訣動画」

ご当地体操やハイキング、ヨガ、減塩レシピなど、健康づくりに役立つ動画を配信しています。



地域の
すごし場

「活動団体を探す」

地域で活動している居場所やサロン、体操教室、認知症カフェなどの団体情報を「マップ」や「カテゴリ」から簡単に探せます！サイト内からそれぞれの団体に連絡を取ることも可能です。



知識の
まなび場

「健康情報や取組を調べる」

健康づくりに関する事例を紹介。行政の取組もご確認いただけます。毎日を元気に過ごす知識が学べます。



支援の
つなぎ場

「サポート団体を探す」

家事や買い物、移動支援など、ちょっとした困りごとの支援を行うサポート団体が見つかるかも。ボランティアも募集しています。



企業の
ひろ場

「企業の取組を探す」

健康につながるサービスや商品・学びの場などを提供している民間企業の取組がもりだくさん。おトクな情報も要チェック！

