

杉並ぐる

つなぐ ささえる ひろがる

2022年9月発行 vol.25



このマークは、「顔は知っているけれど…」というご近所さん同士が、お互いに助けあえるような第一歩を踏み出してほしい、という想いから生まれました。困ったときに「ちょっと手伝って」「手伝いましょうか」とお声が掛けあえる関係に繋がれば、嬉しく思います。ぜひご活用ください。

杉並区 生活支援体制整備 マーク

検索



長期化しているコロナ禍では、スマホやネットを活用したコミュニケーションや情報収集が一般化していますが、多くの高齢者はスマホなどを十分に使いこなせておらず、日常的に使用しているそれ以外の世代との間に「デジタルディバイド」といわれる格差が生じています。その課題を少しでも解消しようとする取組が、杉並区内でも始まっています。杉並区の高齢者向け市民講座「杉の樹大学」では、今年度のすべての講座をスマホ講座に切り替えました。また、阿佐谷北2丁目で活動する地域団体「あさきたシルクロード実行委員会」は、スマホ相談会を開催し、安否確認の場とする活動を始めています。2つの現場取材しました。

杉の樹大学

買う前にスマホを体験できる講座

「スマホは、持ち運べるコンピュータに電話の機能がついていると思ってください」。手作りの図解ポスターを貼ったホワイトボードをバックに、講師役の野村博さんが受講者に語りかけます。高齢者活動支援センター（高井戸東3丁目）の一室で行われた杉の樹大学のスマホ講座は、まず、「スマホは電話」という発想を改めるところから始まりました。

取材した7月21日は最も初歩の体験講座。ほかに、基礎講座、活用講座があります。2時間半の体験講座（受講者20名）では、電話のかけ方、メール、写真撮影、地図検索、ニュース検索などを学びます。講師の野村さんのほか、2名のインストラクターが受講者の間を巡って、質問に答えた

り手助けをしたりします。

講座では全員が自分のスマホではなく、用意されたものを使います。受講者のなかには、まだ自分のスマホを持っていない方もいました。ある女性は「スマホを使う友人たちに携帯電話で連絡すると、面倒がられてしまうので、自分もスマホでLINEをやりたい」とのこと。別の男性は、スマホを買ったものの、しまいこんで全然触っていないそうです。



杉の樹大学スマートフォン体験講座（講師は野村さん）

今号の主な内容

- スマホをシニアの味方に 杉の樹大学スマホ講座・あさきたシルクロード実行委員会……………1～3面
- ケア24の空きスペースを地域の“美術館”に 一松ノ木ケアチーム……………3面
- 地域の支えあいキーワード紹介……………4面

講座事業を受託しているNPO法人竹箒の会副理事長の橋詰信子さんは「出歩くのが楽しくなくなったとき、スマホで買い物、手続き、情報収集ができれば、生活の質を落とさなくて済みま



竹箒の会副理事長の橋詰信子さん

す」とスマホの重要性を訴えます。今年度の杉の樹大学では、スマホ講座を26講座、また1回5人までの相談会を24回開催する予定。

シニア同士で教え合う楽しさ

竹箒の会では、平成12年からパソコンなどのIT機器の指導を、高齢者の活躍の場作りとして取り組んできており、今回の講座でも、講師やインストラクターは全員がシニア。「シニアの方が、シニアに分かりやすい言葉で伝えることができま

す。教える人たちは、スマホに特別詳しい必要はありません。むしろ、少し前まで初心者だった人の方がよいくらいです。初心者がどこでつまづくか、よくわかっているからです」。(橋詰さん)

月に10～15日ほど講座や相談会を担当し、忙しく活動している野村さんも、6、7年前に講師を始めた頃は、むしろスマホは苦手だったとか。「常に新しいことを勉強していかなければなりません、受講者に感謝されると嬉しいですね」とやりがいを語ります。また、別の日の講座の講師を務めた酒井美奈子さんは「受講者の質問に答えられなかった時など、スタッフ同士で助けあって進めていく、チームワークが楽しいです」と言います。



スマホ講座インストラクターの皆さん (中央が酒井さん)

あさきたシルクロード

地域で力を合わせて相談会

「地域に小さな集いの場があれば、そこで安否確認ができるのに…」。コロナ禍で個別訪問がしづらくなったあんしん協力員の、この嘆息がきっかけとなって、阿佐谷北2丁目の地域団体「あさきたシルクロード実行委員会」は立ち上がりました。ケア24(地域包括支援センター)阿佐谷の山崎恵さんが、民生委員、あんしん協力員のほか、阿

佐谷北二丁目町会や、地域で子ども食堂を開催している久遠キリスト教会、地域で訪問看護ステーション等を運営する社会福祉法人いたるセンターに声をかけ、集いの場作りの話し合いをしました。



お困りごと相談会(第2回スマホ相談会)チラシ



あさきたシルクロード実行委員会と相談会ボランティアの皆さん

そうしてたどり着いた答えが、6月30日に久遠キリスト教会で開催した「スマホ相談会」でした。チラシを作り、掲示板や回覧板で宣伝したところ、11名の利用者が集まりました。スマホ指導は、教会の若手ボランティア2名と、訪問看護ステーションなどを運営する社会福祉法人いたるセンターの職員が担当。来場した利用者にマンツーマンで、制限時間を設けずに相談にのったり、使い方を教えたりしました。7月30日の第2回相談会では、ス

マホの使い方を教わるだけでなく、若いボランティアと楽しそうにおしゃべりをする利用者さんの様子が見られました。スマホが多世代交流のきっかけになっているようです。

なんでも相談できる場所に

2回目のチラシをよく見ると、イベント名は「お困りごと相談会」となっていて、「スマホのことも」と小さく書き添えられています。「1回目は『スマホ相談会』としたのですが、スタッフのなかには保健師や作業療法士もいますし、本当は健康のことなど何でも相談してほしいです」と山崎さん。病院に行くほどではないが体のことが気にかかる、といった相談が気軽にできる場所になれば、という期待もあるそうです。

相談の後、来場者がおしゃべりを楽しめるよう相談コーナーとは別にラウンジを作り、町会が飲み物を用意しました。「コロナでおたっしや訪問



スマホ相談は1組30分ほどになるという

ができなくなった高齢者の方に電話をすると、決まって長電話になります。人に会えなくて、話したいことが溜まっているんです。ここがおしゃべりを楽しむ場所になってくれたら」と民生委員の米原千衣子さんは言います。町会長の佐藤文夫さんは「回を重ねることが大切だと思っています。そうすると、『あそこへ行って良かった』と評判が口コミで広がります」と息の長い取組を目指します。実行委員会の取組がスマホ相談会と併せて、参加者同士のつながりの場として定着していくことを期待したいものです。

ケア24の空きスペースを地域の“美術館”に —松ノ木ケアチーム—

ケア24(地域包括支援センター)松ノ木の中に今年5月、地域住民の皆さんの美術作品などを展示できる「松ノ木美術館」がオープンしました。高齢者の“よろず相談所”であるケア24に親子連れなどが姿を見せるようになり、ちょっとした地域の情報発信と交流の場になりそうです。

美術館はケア24事務室の隣にある6畳ほどのスペース。ケア24が以前から「このスペースを有効活用できないか」と思案していました。「松ノ木ケアチーム」(ゆうゆう館、保育園、診療所などで構成)に相談したところ、ゆうゆう堀ノ内松ノ木館から「誰でも気軽に入れるようなものがあるとよいのでは」と提案あり、ケアチームで話し合った結果「美術館」とすることになったものです。



さっそく5月上旬から、ゆうゆう館の塗り絵サークルの作品を展示したほか、6月上旬からは「にじのいるか保育園」の5歳児クラスが作った折り紙を使った絵、7月中旬からは3歳児が紙皿で作っただんご虫を展示しました。「コロナ禍でなくなった展示機会ができて、高齢者のモチベーションになる」(ゆうゆう館)、「子どもたちの作品を家族で見に来てもらえた」(ケア24)などと好評です。塗り絵の作品を見に来た人が、そのサークルに加入するという“副産物”もあったようです。

ケア24は来館者へのアンケートを通じて地域に関心がある人の発掘にもつなげたいと期待しています。

地域の支えあいキーワード紹介

今号のキーワード「ケア24」

「名前は聞いたことがあるけど…」詳しく知らない方も多いのではないのでしょうか。
今号では、杉並ぐるの中でもよく登場するケア24について紹介します。
※杉並区では、地域包括支援センターのことを「ケア24」と呼んでいます。

杉並区では、高齢者が住み慣れた地域で自分らしい生活をするができるよう、医療・介護・介護予防・住まい及び自立した日常生活が包括的に確保される体制(地域包括ケアシステム)の構築を進めています。

区内に20か所あるケア24は、この体制を構築する上で中核的な役割を担う機関です。

「ケア24」とはこんなところ！

総合相談

状況に合ったサービス・制度をご紹介するほか、介護保険の申請や認知症に関するご相談等をお受けします。家庭での介護方法や家族の負担を和らげるためのアドバイスも行います。また、ご近所の方からの心配事にも対応し、必要に応じて適切な支援に繋がります。

権利擁護

「悪質な訪問販売で困っている」「金銭管理に自信がなくなった」「これって虐待では？」といったご相談を、消費者センターや成年後見センター等の担当窓口につなぐなど、権利を守るお手伝いをします。

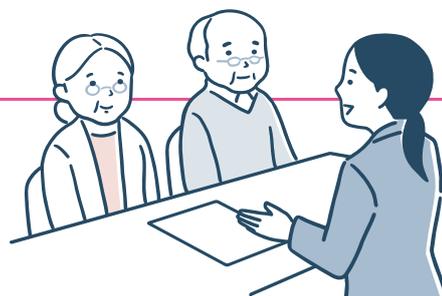
介護予防

いつまでも元気に暮らしていくためには、自分自身で健康づくり・介護予防の意識をもって取り組むことが重要です。健康づくりのための運動ができるなど、さまざまな「集いの場」(*)や介護予防の情報を紹介します。

※体操やウォーキング、趣味のグループ、おしゃべりを楽しむサロンなどの活動。(新型コロナウイルス感染症の拡大により、活動状況が変わる可能性があります。)

地域づくり

誰もが住み慣れた地域で自分らしい生活をするができるよう、ご近所同士が知り合い、ちょっとした困りごとがあった時に気軽に支えあい、助けあえる地域づくりを、地域の方々とともに進めています。



「地域づくり」の1つである、ケア24善福寺が主催した認知症勉強会の様子

★詳しくは区公式ホームページで
ご確認ください。



ケア24

検索

