

## 自治体（他地域）への事業紹介活動 （担当：遠座）

### 10月の動き

●伊丹市パンダカフェで講演（10月23日）  
伊丹市「男性の地域社会デビューを応援する会」にて講演（伊丹市いきいきプラザ1F調理室）  
パンづくり男性（だんせい）ボランティア…略称パンダチームのセミナー付サロンで後半人生の歩き方について、9月25日、10月23日 課題編、実践事例編の2回に分けて講演しました。市民や市議会議員の方々が参加され、講演後、手作りパンランチを食べながら意見交換を行い、「非常に分かりやすい内容だった。」「様々なことにトライしてみようと思った」などの感想をいただきました。



●大東市大東夕学講座第1回にて講演（9月20日）  
「長くなった後半人生、地域で生きるということ」と題して講演（10月27日）  
詳細は夕学欄（P4）をご覧ください

●日本応用老年学会「ジェロントロジー検定試験」第1回大阪会場をサポート（10月30日 大阪大学会館）

●大東、摂津、宝塚3市の健康・生きがい就労トライアル実施スケジュールが決定（説明会にて健康・生きがい就労について説明予定）

- ・大東市就労トライアル  
事業所向け説明会（11月1日）、  
市民向け募集説明会（12月13日）、  
3カ月トライアル（1～3月）
- ・摂津市就労トライアル  
事業所向け説明会（12月6日）、  
市民向け募集説明会（3月1日）、  
3カ月トライアル（3月～）
- ・宝塚市就労トライアル  
事業所向け説明会（12月19日）、  
市民向け募集説明会（1月24日）、  
3カ月トライアル（3月～）

### 11月の動き

●アジア健康寿命イノベーション賞受賞式（11月8日 東京）



●日本応用老年学会第17回大会（11月12、13日 九州産業大学）にて、高齢者が高齢者を支援するスマホ講座の可能性に関する研究と題してチューターへのアンケート結果などを発表

## 啓発・研修事業分野 (担当：山口)

### ※スマホ講座関連※

#### 10月の動き

##### \*フレミラ宝塚

- Android コース 2 年生と iPhone コース 2 年生を 10 月 19 日、20 日に実施しました。  
井川講師が Canva と Instagram、ビジュアルデザインの概念などを講義しました。
- 初心者向けスマホコース (Android) 後期半年コースは 10 月 6 日、20 日に LINE の基本とカメラ機能、撮影の基本と、その実践講義を行いました。
- 宝塚グラファー養成講座は 10 月 13 日に橋之爪講師から Canva について学び、27 日には井川講師から今後の進路や記者クラブの活動、冊子作成の流れについて説明を受しました。

- \* 宝塚市立男女共同参画センター (ソリオ 2) でのスマホ講座チューター候補養成講座 (独自開催) が先月終了し、今月からチューターとしての実習が始まりました。10 月には正式に 4 名の方がチューターとしての課程を全て終了されました。

##### \* 摂津市社会福祉協議会

- チューター養成講座  
スマホの基本操作 & 検索 & カメラ 10 月 18 日  
LINE と ZOOM 10 月 25 日  
を 2 回に分けて大林講師が実施。

##### \* 川西市川西公民館

- 初心者向け Android スマホ講座の 3 回目 (最終回) が 10 月 11 日に終わりました。

- \* 大阪西区老人クラブの初心者向けスマートフォンの使い方講座 (Android 限定) を実施。10 月 1 日に大阪ガスハグミュージアム (第 1 日目) でスマホの基本操作 & 検索について学び、10 月 15 日 (第 2 日目) 大阪市西区社会福祉協議会 会議室にてカメラ機能について、平均年齢 80 歳の方々が学ばれました。



宝塚グラファー養成講座での講座風景



川西公民館での講座風景



ハグミュージアムでの講座風景

#### 11月の動き

##### \*フレミラ宝塚

- Android コース 2 年生 11 月 16 日
- iPhone コース 2 年生 11 月 17 日
- 初心者向けスマホコース (Android) 後期半年コース 11 月 10 日、17 日 (遠足)
- 宝塚グラファー養成講座 11 月 10 日 (補講)

##### \* 摂津市社会福祉協議会

- 初心者向けスマホ講座 11 月 7 日
- チューター養成講座 11 月 14 日、21 日
- スマホ相談カフェ+Zoom 講座 11 月 21 日

##### \* 大阪市西区老人クラブ

- Android 初心者向けスマホ講座 11 月 1 日

～プロジェクト別にご紹介します～

## 子育て支援事業 (担当: 橋之爪)

### ハロウィンイベント

10/30 (日) ここおるでハロウィンイベントが行われました! かわいい衣装をした子供たちが集まり、60名ほどの親子が手作りの布おもちゃや、ミニゲームを楽しんでくれました!



## ここおる スマホカフェ (担当: 堀内)

ここおるは今日 (11/11) で開業後半年が経ちます。この間、スマホ相談カフェでは延べ27名の方に来ていただきました。

また、ご近所と挨拶をかわす回数も多くなり、すっかり地域の仲間入りをしたなど感じています。「スマホは電話とメールさえできれば…」とおっしゃる方がほとんどである中、今後はスマホを楽しむ時間を生活の中に取り入れてもらえるよう、ご提案していきたいと思えます。



「ここおる」がある宝塚市鶴の荘ですが、駅から離れていて何かと不便であるものの、昔からの人、昔からの家、昔からの街が残っており、風情を感じることもあります。

10月22日、だんじり祭りが行われました。

写真は「ここおる」の前にて撮影。

太鼓とカネの音が、遠くからだんだん接近してきたので、待ち構えて撮りました。

「ここおる」の前を2往復しましたが、歴史のある、本物の祭りというものを子供の時以来、数十年ぶりに間近で見ることができました。



# 10月27日(木) 大東夕学始まりました

**受講料 無料**  
だいとうせきがく

## 大東夕学

### 第1期生募集

5回シリーズ  
※3回以上受講の方には、修了書をお渡します。  
終了後も、活動をサポート。

毎月第4木曜日 18:00~20:00



受講される方には、大東シニアのことが丸わかり大東シニア walker ファイルプレゼント!

それは、時代や社会、地域の変化を意識し、まさに今を学び、行動する

シニアのための実学、大東夕学が始まる

人生100年時代を生き抜く方法。

2022年10月27日

## 「Discover Myself

### 地域で生きる新しい自分 再発見！」

講演：長くなった後半人生 地域で生きるということ  
NPO 健康・生きがい就労ラボ理事長 遠座 俊明 (キャリアコンサルタント)

ワークショップ：ライフストーリー作成、自分再発見!

<p>2022年11月24日</p> <p>ひとまちくらしいきいき ひとりでも始められる まちづくり 井上 博晶氏 (大阪産業大学 講師)</p> <p>ワークショップ</p>	<p>2022年12月22日</p> <p>進取の気性で乗り切る 歴史が物語る 森田 拓馬氏 大東歴史民俗資料館 館長</p> <p>ワークショップ</p>	<p>2023年1月26日</p> <p>動いている大東シニア 多彩な道路 自分の介護を考える 吉村 悦子氏 (生活サポート センター長)</p> <p>ワークショップ</p>	<p>2023年2月23日</p> <p>大東シニアの道路ナビ 大東市で活躍する シニア団体大集合</p> <p>活動シミュレーション ワークショップ</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------

●会場：大東市立 生涯学習センター アクロス 4F 特別会議室  
●定員：毎回先着 30名 ●開講時間：毎回 18:00~20:00  
●申込方法：QRコード、メール、FAXにて、住所・氏名・連絡先をご記入の上、お申し込みください。  
FAX 0120-81-0399 mail: lab-contact@lifespiceworks.com

第2回目は、ひとまち くらし いきいき  
大東のええもん、ええひと、ええこと再発見!



受講料 無料

受講生には、大東シニアのことが丸わかり大東シニア walker ファイルプレゼント!

5回シリーズ

講演：ひとりでも始められるまちづくり  
大阪産業大学 講師 井上 博晶氏

ワークショップ：Daito pedia 大東大百科づくり

●とき：11月24日(木) 18:00~20:00 (10~2月 毎月第4木曜開講予定)  
●ところ：アクロス 4F 特別会議室  
●対象・定員：おおむね60歳以上の大東市民・大東市在勤の方 先着 30名  
●申込方法：QRコード、メール、FAXにて、住所・氏名・連絡先をご記入の上、お申し込みください。  
FAX 0120-81-0399 (お申込み用紙は裏面にございます) mail: lab-contact@lifespiceworks.com

第1回目は、Discover Myself



大東シニアの道路をナビゲーション! 大東シニアライフを楽しみましょう!

受講料 無料

受講生には、大東シニアのことが丸わかり大東シニア walker ファイルプレゼント!

地域で生きる新しい自分再発見!

講演：長くなった後半人生 地域で生きるということ  
NPO 健康・生きがい就労ラボ理事長 遠座 俊明氏 (キャリアコンサルタント)

ワークショップ：ライフストーリー (人生グラフ) などを作成してみよう!  
進んでる大東シニア! 学び、行動する大東シニア見聞録!



「人生100年時代」となり、私たちの人生は以前よりはるかに長くなりました。公的年金の受給開始年齢が上がり、企業の定年延長や再雇用制度も整備される中で、働ける間は働きたいというシニアも増えてきて、人生はマルチステージの時代です。人生には『前半戦』と『後半戦』があり、それを繋ぐのが、学び直しです。長くなった人生の後半戦をいかに生きるのか、そのヒントは地域にあります。自分らしい地域との関わり方をこの大東夕学で学び、一緒に+αの人生を過ごしましょう。

