



健康・生きがい就労関連 就労開発・支援事業

(担当：遠座)

12月の動き

就労開発・支援事業

(各地の健康・生きがい就労トライアルの動き)

◎大阪府

◆12日(火)大阪府福祉部介護支援課地域支援グループ(府庁別館)と情報交換

高齢者のプチ就労機会の開発に関する情報交換を大阪府担当部署と、一緒に動いている OGNW 社 金澤部長とで行ないました。金澤部長から、11月に実施された万博イベント：子どもの職業体験「みらいのたからばこ」で試行したシニア有償ボランティア(当 NPO 井川副理事長がまとめ役で大阪府高齢者大学、ボランティア団体、NPO ラボメンバーが参加)の状況・実施アンケートの結果ほか、大阪・関西万博ガスパビリオンで検討中の高齢者プチ就労実施の見通しについて説明がありました。

大阪府からは、R6 年度生活支援体制整備等支援事業での予算見通し(当初より、高校の授業料無償化施策のため各施策が大幅一律カット)の話がありました。

◆26日(火)大阪府福祉部介護支援課地域支援グループと来年度計画について打合せ

大阪府から当 NPO との R6 年度の具体的な活動計画(契約)について合意形成を行いたいという連絡あり府庁を再訪問しました。健康・生きがい就労トライアルについては、次年度も実施を希望されている高槻市を含め府内 4 市程度に導入促進を今年度の 2 倍の予算規模

で行なうことなどが決まりました。

◆27日(水)兵庫県高齢政策課とコープこうべ共同購入担当部署がここおるに来訪
高齢政策課長、同課の地域包括ケア推進班長、担当者の 3 名が、コープこうべ共同購入センター宝塚のセンター長などコープの方々 4 名と一緒に、NPO ラボの事務所でもある“まちのつどい場ここおる”を視察に来られました。ここおるは、コープの「めーむひろば」という注文購入品をコープ店舗以外で受け取る場所(週 1 日)を地域のつどい場としても位置づけ、地域の高齢者～子どもが交流する場所です。この新しい取組み(モデル)を、来年度から県内に兵庫県高齢政策課とコープこうべで協働して整備していく施策を検討しているとのことでした。

◎宝塚市

◆9日(土)シニアの地域デビュー応援講座“づか塾”(フレミラ宝塚)にて講演

主に 70 代 26 名が参加するづか塾 18 期生に向け、「長寿社会の歩き方 人生 100 年時代 元気・健康寿命を延ばすには？」と題して、宝塚市健康福祉部守川課長の講演(30 分)のあと 65 分でお話ししました。次第にメモを取り出す方もいて、3 月 1 日に健康・生きがい就労トライアル市民向け説明会を開催するとの情報は多くの方が書き留めていらっしゃいました。

◆そのほか

宝塚市と Daigas (大阪ガス) グループの包括連携協定により、大阪ガスが市に提案したお出かけ納税(ふるさと納税の返礼品=その市の飲食店等で使えるデジタルクーポン、宝塚市が全国初で今後京都市などでも展開)事業を普及されるため、シルバー人材センター会員(高齢者)が加盟飲食店開拓を担うという仕組みづくりのお手伝いもしています。

◎豊中市

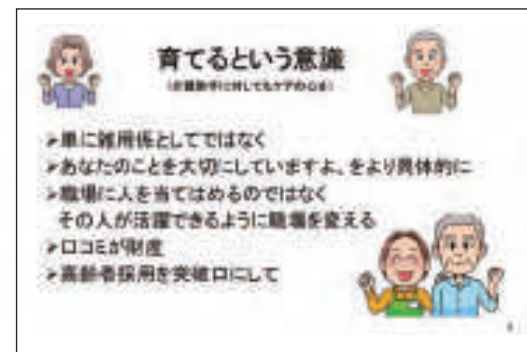
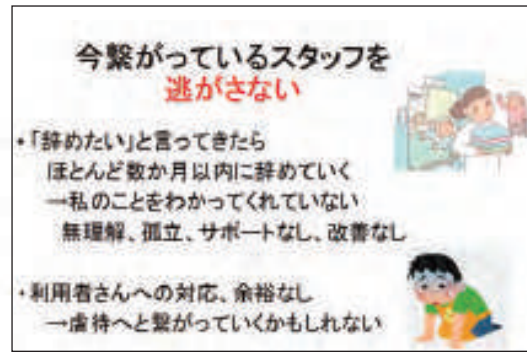
◆14日(木) 豊中市第7回就労促進講座(豊中市庄内コラボセンター“ショコラ”)にて講演
市民16名(平均年齢62歳)の参加のもと「健康と生きがいづくりに向けて 人生後半の“働く”を考える」と題して、途中休憩も入れながら90分の講演を行ないました。

【講座聴講後のアンケート結果】

- ・社会参加と健康長寿の関係性が分かった。
- ・老後のモチベーション高まった。
- ・今のところは自分の関心ある仕事をしたいと思っているが、後々の事を考え介護の勉強もしようかと思いました。
- ・自分も含めシニアの方は働くにあたり、“させてもらう”という意識をしっかりとって働く必要があると改めて思いました。
- ・働き続ける事の今回のテーマの意義をよく理解出来ました。セミナーを実施して頂きありがとうございました。
- ・たいへん興味深い講義内容でした。トライアルは大変よいと思います。一步踏み出すきっかけが欲しいと常に思っています。さらに、金銭を得ることは意欲につながり、人としての価値感にもつながります。
- ・何歳になっても社会とつながる事が大切。生活不活発にならないように、100年人生を目指せるように頑張らないと！と考えさせられました。遠座の講演後、豊中市シルバー人材センターから事業の概要説明があり、幅広い分野の仕事だけでなく、独自事業として会員がセンター内でそれまでの経験を活かし起業した事例・・・格安印刷屋、墓そうじサービスなどの紹介がありました。個人で起業するのは大変ですが、シルバー人材センターの看板を利用して営業等行えるメリットがあり、面白い取り組みだと感じました。
- また、豊中市シルバー人材センターから、遠座の講演内容はシルバー人材センターの趣旨目的と非常に重なっているので、来年度シルバーのイベントで講演を依頼したいとの話がありました。

◎摂津市

22日(金) 摂津市健康・生きがい就労トライアルの事業者向け説明会で中江副理事長と講演
4年目となる今年度は、新たに事業に参加検討をされている介護系3事業者が参加され、NPO ラボからは、遠座、中江、山本が参加しました。
摂津市高齢介護課から事業の概要について、当NPO から健康・生きがい就労トライアルについて、ハローワーク茨木から事務連絡の順で説明が行われ、特に今回は中江から、介護人材をつなぎ止める工夫や導入指南書「ご存じですか？介護助手のちから」、うまく活用している高槻荘の採用事例についての紹介・解説も行ないました。



講演資料より



1月の予定

- 5日(金) 13:30~ 宝塚市ファミリーサポートセンター訪問、シニアの就労的活動打合せ
- 9日(火) 16:00~ 伊丹市社会福祉協議会訪問 田中泰之常務理事(市役所 課長)と面談
- 27日(土) 15:30~ NPO 健康・生きがい就労ラボ 定例理事会 など

啓発・研修事業分野

(担当：山口)

12月の動き

スマホ講座関連

◎フレミラ宝塚

2023年12月の「初心者向け暮らしに役立つスマホコース」iPhone(午前)、Android(午後)は、12月7日、14日、21日に実施しました。

各日の内容は、

◆7日 「LINEで年賀状とクリスマスカード」

LINEのkeepメモを活用した画像加工の方法をクリスマスカードの作成事例を通して学びました。画像加工も何回目かの講座だったので、かなり高度な作品を作っている受講生もいました。おまけとして、QRコードを読み込むだけで、音付き動画を送れるサイトをご紹介します。早速送ってみて、家族や友人から、『お母さん、すごい!』『どうやったの?』などの反響をいただき喜んでいただけました。『昨年、年賀状しまいましたから、LINEでの年賀状やグリーティングカードにチャレンジしてみます』とのアンケートへの回答もありました。(井川講師)

◆14日 相談会

班ごとにチューターを中心にしてい、今まで学習してきた内容で、疑問に思っているところやつまづいているところを忌憚なく相談していただきました。中には、マンツーマンに近い状態で相談に乗るチューターもいて、『LINEのブロック、削除ができなくて、困っていました。丁寧に教えていただき、感謝です』との言葉をいただき、チューターも『スキルアップになりました』と、win-winの効果が生まれたようです。

◆21日 「リスクで備える!」

前月の山本講師の詐欺メールの話や踏まえ、見慣れないお願いメッセージは開かないなどのSNSの危険に備える他、スマホを紛失したとき、電池切れのときなど、さまざまなリスクに対する対応策をお伝えしました。『コンビニで充電器が借りれるなんて知らなかった』『実用的で、役に立つ』との感想をいただきました。また、『すぐに電池切れになるので、買い換えたいといけな思っていたけど、モバイルバッテリーを購入したい。どこのメーカーのがいいの?』など、突っ込んだ内容の質問も相次いでいました。(大林講師)



懸命に画面を見つめて画像加工



丁寧と評判の相談会



大林講師の講義風景

1月の予定

◎フレミラ宝塚

◆iPhoneとAndroid各コース「初心者向け暮らしに役立つスマホコース」

・1月18日(健康管理:歩数計、お薬手帳など)

・25日は(課題をクリアしよう!)

◆シニアのためのらくらく・あんしん・シンプルスマホの講座(8回短期講座)

・1月31日(基本操作)

◎ボランティア基金助成事業 スマホ・サポーター養成講座

・1月15日、22日、29日(川西市社会福祉協議会)

・1月20日、27日(伊丹市教育委員会、伊丹市中央公民館)

ボランティア基金助成事業 シニアの就労支援 (担当：井川)

ひょうごボランティア基金から、『シニアの就労図鑑作成』と2本柱で助成を受けている『大人の学び直し塾』がついに始まります。学び直し(リスキリング)と学びほぐし(アンラーニング)の重要性を訴求し、シニアの就労のミスマッチをなくして、シニア就労の促進を図りたいと思います。ぜひ、お知り合いの方にもご案内をお願いします。また、ご参集いただければ幸いです。

人生100年時代 後半戦の社会人としての学び直しと学びほぐしと実践 体験セミナー

大人の学び直し塾

学び直し

学びほぐし

01 2月1日(木) 18:00~19:45

02 2月8日(木) 18:00~19:45

03 2月15日(木) 18:00~19:45

会場：川西市アステ市長プラザ(阪急川西産物駅下車徒歩1分、アステ川西6F TEL:072-740-1115)

対象：おおむね60歳以上で社会貢献活動、就労などを希望の方

定員：20名(先着申込順) 3日制受講が望ましいですが、単発でも可

申し込み方法：名簿、連絡先、お住まいの市を記載の上、

mail: isab-contact@lifefespiceworks.com FAX:0720-81-0395 QRコード

実施団体：NPO法人 健康・生きがい就労ラボ TEL:090-8451-9447

ニュース

ここおる通信

12月3日、宝塚市文化芸術センターで、たからづか縁卓まちづくりネット主催のまちフェスが開催されました。総勢約800名が参加し、多くの親子がゲームや美味しい食べ物を楽しんでいました。「ここおる」で出会った仲良くなった親子と地域のシニアが、まちフェスと一緒に参加してくれていたのが印象的で、「子育て応援」「地域とのつながりづくり」の取り組みの成果を実感しました。



宝塚市文化芸術センター

ここおる通信

Vol.18

2024年1月 ここおるイベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
					※ 宝塚=MAA1 イントラネットWS 10:30-14:00	
14	15	16	17	18	19	20
		おしゃべり スマホカフェ 笑 (ニコ) 10:30-12:00	片断お直し リメイク 相談会 10:30-14:00			
21	22	23	24	25	26	27
			福祉キール 10:30-12:00			職歴Bar (祝日) 16:00-17:00
		ネットサロン 13:00-15:00	ちびっここおる 13:00-15:00			
28	29	30	31			
		スマホサロン 10:30-12:00				

※ 月一表示の日()は休館日です。

【ここおるオープン時間】

10:00-14:00 (水曜日のみ10:00-16:00)

※ 開館日時・イベント等は予告なく変更となる場合があります。最新情報は事務局・インストラクタまでご連絡ください。

まちづくりを担う「ここおる」は、皆でつくる大切な場です。
 とお見でもちろんと立ち代わってつなぐこと、スペースです。
 ここおるの運営をよりよくするために皆様のご意見、ご感想をお待ちしております。

1月からは、フレミラ宝塚でのスマホ講座の元受講生が立ち上げたシニアのグループ"笑(ニコ)"による「おしゃべりスマホカフェ」が始まります。これはここおるで実験的にスタートし、他の地域の拠点にも出張していく予定で、メンバーはやる気満々でした。今後の活躍が楽しみです。

日程：1/16(火)・2/20(火)・3/19(火) 10:30-12:00
 参加費 300円 (飲み物・お菓子付き) 当日参加可能

ニコ笑
おしゃべりスマホカフェ

デジタル推進委員のシニアがスマホ初心者の方のお悩み解決をお手伝いします

日程：1月16日(火) 2月20日(火) 3月19日(火)
 時間：10時30分～12時
 場所：ここおる (宝塚市鶴の荘19-15) (第一病院のすぐそば)
 参加費：300円 (飲み物、お菓子付)
 当日参加可能

※ 個人情報が必要とするサポートはお断りします
 問合せ：フレミラ宝塚 ☎0197-85-3861 平日9時～17時

気軽に遊びに来てください！

NPO 活動も4年目に突入。シニアの子育て支援や狭義の就労にとどまらない新発想でシニアが活躍する社会づくりに尽力します！（遠座）

今年の抱負は「面倒くさがらず、すぐ取り組む」です。何事も後回しにす？性格にサヨナラしたいのです。「いつやるの？今でしょう」「IT'S now or never」（中江）

- ・NPO 活動を通じ少しでも多くの社会貢献ができるようチャレンジします！
- ・スマホ講座のレベルアップに努めます。
- ・個人としては11月30日の「人生会議の日」までに、家族と話し合うための準備をします。

（山口）

2022年と2023年の2年間で、ラボ以外も含めて、スマホ講座のチューターを61回、講師を72回経験させていただきました。スマホを教えることにハマりました。今年もさらにハマりながら、スマホ講座に取り組んでいきたいと思っています。（大林）

「時代の変化に取り残されないよう、頭と身体をしっかりと使って活動したいと思います。そしてささやかな社会貢献ができれば、より幸せです。」（山本）

未来へ向かう日々。ここ数年前からペースが落ち、エネルギーが緩やかにけれど確実に減少路線へ転換しているなど自覚あり。コレについて 苦しむ毎日はいやだ！スローで どこか抜けがでる自分を否定せず 諦めず 周囲の関係者への負担を大きくしない心がけを持って、歩む歩幅は小さくても、今を楽しむスタイルで、前向きに 社会へのご恩返し行脚を遂行したいと思っています。（古結）

明けましておめでとうございます。今年からいよいよ年金暮らしが始まります。ラボの方針には逆行するかもしれませんが、スローライフにシフトしていこうかなと考えています。読書に明け暮れるか、家族と映画でも見に行くか... 考えてると楽しいものですね。でも自分の性格上、結局は忙しい日々になってしまうかも...（笑）

（堀内）



ラボメンバーの
今年の豊富

昨年、シニア向けの子育て支援団体「たからづか縁卓まちづくりネット」を始動させ、市と協働し「シニアによる子育て・孫育て」に取り組めたことで、その必要性や重要性を伝えられたと思います。今年は、ファミリーサポートセンターとの取り組みをメインに、より具体的にシニアの生きがい就労の場を広げ、元気なシニアが牽引する”地域ぐるみでの子育て”を一層進めたいと思います。（橋之爪）

昨年中は、持続可能な健康や生きがいも意味する「ウェルビーイング」について知る機会がありました。そんなウェルビーイングの構成要素としては、PERMA（パーマ）とSPIRE（スパイア）の理論が有名なようです。ウェルビーイングな状態になるには、肉体・精神・社会的のバランスが大切ではありますが、SPIRE（スパイア）の理論では、特に人間関係（社会的な幸福）が一番重要と位置づけられています。人間関係による幸福は相手がありきで自分一人で閉じるものではありません。2024年はSPIRE（スパイア）の理論を意識して一日一日を丁寧に過ごし、自分および関係する相手方のウェルビーイングな状態を継続できるように頑張りたいなと思っています。（吉住）

シニアの就労と取り組み始めて4年。多くのシニアのお話を伺いました。何らの社会活動している方は、心身ともに健やか、しなやか、元気。常に、学び直しと学びほぐしを意識して、あるいは、無意識に行っておられます。そこには、『老害（嫌な言葉）』となどと言われる事象少ないようです。そんなリアルを、知ってほしい。そして、『老害』という言葉がなくしたい。それが、今年の豊富であり、野望です。（井川）