

健康・生きがい就労関連 就労開発・支援事業

(担当：遠座)

2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)

①健康・生きがい就労及び自治体関連の進捗

◎宝塚市

◆22日(木)特別養護老人ホームで働く介護サポーターにインタビューを実施

健康・生きがい就労として、宝塚栄光園にて昨年から就労を継続されている方を宝塚市地域福祉課の方々と一緒に取材し、以下の話を伺いました。

・75歳男性…10～16時 週3日就労 口腔物品消毒、シーツ交換、段ボールからの物品配置などを担当。

「生活のリズムも出来てよい。できれば今後も継続して働きたい。」

・75歳女性…9～16時 週3日就労 洗濯、洗濯物たたみと入居者別の仕訳を担当。

「ずっと立ち仕事で最初はどうなるかと思ったが、慣れた。今は、あっという間に1日が過ぎ、充実した毎日を過ごしている。お金を稼げるということは非常にうれしいこと。先日貯まったお金で友達と旅行に行きとても楽しかった。休暇も前もって言えば取れるし、今後もずっと続けていきたい。」

◆22日(木) 阪神北園域リハビリテーション支援センター 介護予防研修会で登壇(於:宝塚市立西公民館ホール) 作業療法士、理学療法士等の集まりであるリハビリテーション支援センター研修会の座談会に、宝塚市役所課長と一緒に遠座が出席し、宝塚市で大きな成果を上げている健康・生きがい就労事業について紹介しました。会場からはシルバー人材センター事業との違いなど健康・生きがい就労事業に関する質問が相次ぎ出ました。また、メインの講演者であった生駒市で介護保険財政を大きく改善させた実績を持つ特命監から、3月1日にある宝塚市の就労トライアル市民向け募集説明会に生駒市職員を派遣したいとの申し出もありました。

◎柏原市

◆18日(日)第35回柏原市社会福祉協議会柏原ふれあい広場 福祉講演会にて講演(於:柏原市リビエールホール) 参加者約150名

市長の挨拶の後、「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?」と題して講演を90分行ないました。

講演後担当者からは、「講演を聞いてこれからの生活に活かしたいというご意見がたくさん見受けられた。ぜひ柏原市でも健康・生きがい就労トライアルを実施したい」との感想をいただきました。

◎摂津市

◆26日(月) 摂津市健康・生きがい就労トライアル市民向け説明会で講演(於:摂津市立コミュニティプラザ コンベンションホール)

6介護事業所からの求人18人に対し、高齢市民18人が参加されました。

今回、説明会初の試みとして実際に就労トライアルに参加し継続されている80歳の女性が登壇し、「施設のスタッフに温かく接してもらい80歳まで働けている。2万数千円のお給料をもらった時は、会社で初給料をもらった時のようにうれしかった」と感想を述べられました。

◎自治体以外

◆バイザー株式会社名古屋本社にて情報交換

昨年11月バイザー社の社員研修会に呼ばれ高齢社会について講演を行いました。同社で健康・生きがい就労トライアル事業を新規事業として検討したいとの話があり、大阪ガスネットワーク金澤部長と訪問し、お互いのスタンスを確認しました。バイザー社は自治体に地域コミュニケーションシステムを納めているIT企業で、自治体への提案メニューを拡大したい考えでした。



②その他

◆12日(月) シニアのたまご(他孫)育て講演会&トークセッションを開催(於:宝塚市立ソリオホール) 来場者約40名。

人口ボリュームの大きなシニア層が少子化対策を兼ね地域の子育て支援に動き出さずしていただくことを目標にした一連の活動の一つとして、今どきの子育て事情を知ってもらうイベントを以下の3部構成で企画・実施しました。

- ①講演会:「今どきの子育て、孫育て」(横浜のNPO 孫育て・ニッポン 棒田明子理事長)
- ②トークセッション「子育て当事者と考えるシニアの子育て支援」(子育て中の男女3人+棒田氏)
- ③活動のための地域の公的資源情報紹介(宝塚市社協、宝塚市教育委員会、宝塚市子ども未来部)

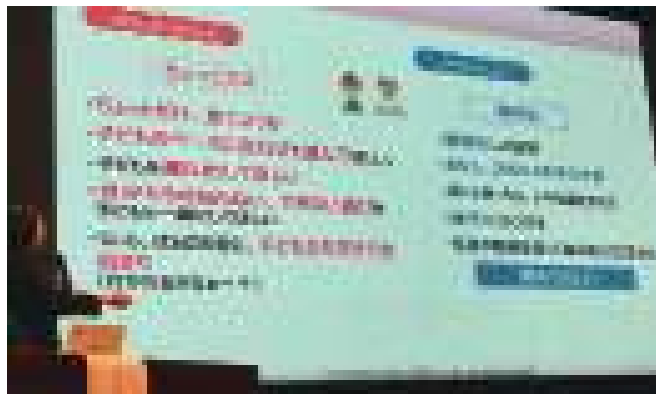
○来場された方々の声(アンケートの抜粋)

- ・子育て・地域活動を考えている人に共有したい内容だと思った。講演もわかり易くとても参考になった。トークセッションも子育て世代の生の声を聞けて楽しかった。
- ・全て良かった。もっと多くの方に聴いてほしい。でも、まず自分から動き出さなきゃです。

・とても講演の内容が良かったので、多くの市民に知らせる機会があればと思った。

・初孫ができたが従兄弟がいない、おばさんも一人だけ、身内がいないというのが現状。かかわってくれる人が多くいれらうれしい。トークセッションを聞いて近所の子に声掛けする勇気を出そうと思った。

また、棒田氏の話には、来場者だけでなく、登壇者・スタッフも大変参考になった!との声が聞かれました。



今どきの子育て、孫育て

NPO法人孫育て・ニッポン 理事長
NPO法人 ファザーリング・ジャパン 理事
ばうだ あさこ
boudo@magosodate-nippon.org

ひとりの子どもを育てるには、村中みんなの力が重要(アフリカのことわざ)
お年寄り子どもをばなしてはいけない彼らを引き継ぐことは、
過去と未来を断つことと同じだ(アメリカインディアンの言葉)

1. 今と昔の違い 子育てをとりまく社会、制度

- ・共働きの増加
- ・タイパ(効率的)、コスト(費用対効果のよいもの)
- ・お産 計画出産、無痛(和痛)分娩、帝王切開出産 入院日数7日→5日に短縮
- ・男性育休 産後休暇/来てもらう出産/夫婦二人で出産

2. 祖父母の役割、立ち位置 IOか条 別紙参照

立場のスライド 親→祖父母に子→親に 考え方は皆違う 異文化交流を楽しもう!
他、息子が親になるサポートをする+生活の自立、経済的自立も重要

育てる人から、見守る人へ。育てられた人から、育てる人へ。

3. 見て、真似る機会、ななめの関係の減少

ナンパジー: 母がひとり育てる→ 年に一度子どもを産む
人 間 二 年に1人子どもを産み、群れて育てる

少子化、親族の縮小化が進むと、大人になるまでに会う人の数も減少

たまご(他孫)育てをしよう!

4. 子育てが「しんどい」「ちょっと」が欲しい時期...

- ① 産後1か月から産後4か月 ママの孤独
- ② イヤイヤ期 1歳半~3歳
- ③ 9歳 思春期のはじまり

こどもであるということは、おとなが入ってこない空間をもつということ
こどものみもっている空間があるということ
「おとながこどもにできること」(春秋社)より

5. 子ども・親とかかわる POINT

中学2年生、期末テストで0点だったと話してくれました。認められることは?

●ほめる と 認める の違い
ほめる 大人の側の基準で一定の水準に達した、水準を超えたと評価する **結果**
認める 子どもなりのごたわりで、努力したり工夫したりしたことを認める **経過**

★認めるコツ★
何度も練習したから、できるようになったんだね。(その子(親)が努力したことを言語化する)
昨日よりも、今日の方が〇〇だね。(その子(親)の前と後を、言語化する)

3月の予定

- 1日 宝塚市健康・生きがい就労トライアル（以下健康Xと省略）市民向け説明会で講演
- 7日 枚方市総合政策部へ健康X事業を説明
- 15日 兵庫県情報政策課へスマホ講座事業を説明
- 17日 宝塚市他孫育て応援 講演会&交流会
- 18日 大阪大学大学院人間科学研究科と万博での高齢者就労研究打合せ
- 19日 池田市総合政策部へ健康X事業を説明
- 20日、21日 社会関係学会（東京）
- 25日 厚生科学研究所（長寿科学振興財団 WEB版機関誌『Aging&Health』）取材対応
- 27日 大阪府と大阪ガスネットワークの高齢者健康X等に向けた連携協定調印式に出席

啓発・研修事業分野

（担当：山口・山本）

【フレミラ宝塚】

※2024年度の新規講座の説明会（2/1 AM・PM）
4月から始まる「初心者用 Android コース」と「シニア向け機種限定コース」についての事前説明会を実施。ラボの理念やスマホ講座の特色（特にチューター制度）を紹介し、スライドでフレミラでの授業風景や今後の講座内容等を説明、各自の機種チェックもしました。参加者はスマホに不慣れな高齢シニアが殆どで、ぜひ講座に参加して色々教えてほしいとの切実な思いを感じました。

※短期の「シニア向け機種限定コース」（2/7～2/28の毎水曜日 PM）
全8回の内4回を実施、4月から始まる同コースの前哨戦と捉えて、高齢シニアへの効果的な教え方を試行錯誤しています。
スマホの基本操作やLINEの使い方を、ゆっくりとしたペースで反復しながら講義し、詰め込み過ぎて受講生が消化不良を起こさないよう気を配りました。相談会では、スマホ相談というより身の上話を聞いてほしいような受講生もおられ、高齢者に寄り添うチューターのあり方を、改めて考えさせられました。

※「初心者向け Android コース& iPhone コース」（2/18～2/22の毎木曜日 AM・PM）

LINE(音声入力&裏技紹介)・YouTube・相談会等の内容で行いました。

LINEのさまざまな便利機能には、「これ便利!」「なるほどね～」等の声が飛び交い、受講生に喜んでいただけたようです。

YouTubeも実際に見て楽しさ面白さを実感していただき、加えてWi-fiの無い場所での通信量の留意点等も説明しました。

便利さ楽しさの反面、怖さもあることを理解して、上手に利用していただきたいと思います。

【ひょうごボランティア基金助成事業】

※スマホサポーター養成講座（2/10 伊丹市中央公民館 参加者18名）

ボランティア基金助成事業「サポーター養成講座」の最終回を行いました。

裏技を含めたLINEの講義もよく理解されている参加者が多く、初心者コースとの違いを感じます。最後のQRコードによるスキルチェックも難なくクリア、受講者のみなさん、大変満足そうでした。

今後、受講者の方々が学んだことを地域で生かせるよう、ラボと自治体とが協力してその場づくりをしていく必要を感じました。

2024年3月のスマホ講座予定

講座名	場所	開催日	時間	内容	
初心者向け暮らしに役立つスマホコース	フレミラ宝塚	3月7日	10:00-11:30	相談会	
			13:30-15:00		
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	フレミラ宝塚	3月14日	10:00-11:30	修了式	
			13:30-15:00		
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	フレミラ宝塚	3月6日	10:00-11:30	便利アプリ	
			13:30-15:00	便利アプリ	
			13:30-15:00	相談会・修了式	
伊津市スマホ・サポーター養成講座	伊津市新島 公民館	3月2日	9:30-11:30	基本操作・基本設定・検索 カメラ・Google レンズ・MAP LINE	
			3月9日		9:30-11:30
			3月16日		9:30-11:30



ここおる通信 Vol.20

2024年3月 ここおるイベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					*はな*MAPI ハンドメイド 作業日 10:30-14:00	
3	4	5	6	7	8	9
	ボラコ 移動カフェ 10:00-12:00	スマホサロン 10:30-11:30			*はな*MAPI ポーセラーツ マグカップ作り 10:30-14:00	
10	11	12	13	14	15	16
		ニットサロン 13:00-15:00	洋服お直し リメイク 相談会 10:30-14:00		*はな*MAPI ハンドメイド 作業日 10:30-14:00	
17	18	19	20	21	22	23
		おしゃべり スマホカフェ 笑(ニコ) 10:30-12:00			*はな*MAPI ハンドメイド 作業日 10:30-14:00	編織Bar (夜席) 16:00-17:00
24	25	26	27	28	29	30
		福祉ネイル 10:30-12:00	ちびっこ ここおる 13:00-15:00			
31						

グレー表示の日：>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・イベント予定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・インスタグラムでご確認ください。

まちのつどいは「ここおる」は、まちから入ります。どなたでもふらっと立ち寄れるコミュニティスペースです。ここおるの最新イベント情報に興味のある方は、事務局までお問い合わせください。

～3月のここおるイベント～

*はな*MAPI

ハンドメイド作業日

3/1(金) 3/15(金) 3/22(金)

いずれも10:30-14:00

何を作るお稽に決まりはありません。やりかたも持ち込み、お借りしながらそれぞれの作業を楽しんでください。
●参加費：300円(お飲み物・お菓子付き)
●お好きな時間にお越しください

ボラコ移動カフェ

3/4(月) 10:00-12:00

「ボランティア活動したい」「ボランティアで働きたい」「ちょっとおしゃべりしたい」などの条件をお選びします。
●参加費：無料
●予約不要：ご都合にお越しください

スマホサロン

3/5(火) 10:30-11:30

ここおるスタッフのスマホのお悩み相談にきます！
●参加費：4名
●参加費：500円(飲み物・お菓子付き)
●予約あり：ここおるインスタDMにて

*はな*MAPI

ポーセラーツ マグカップ作り

3/8(金) 10:30-14:00

見習いのお茶会やお茶会の準備も一緒に体験プログラムを
作りましょう。
●参加費：540円
●参加費：1500円
●予約あり：ここおるインスタDMにて

ニットサロン

3/12(火) 13:00-15:00

編み物好きさんへ！
編み物や毛糸などはご持参ください。
●参加費：300円(飲み物・お菓子付き)
●参加費：4名
●参加費も可。ふらっとお越しください

洋服お直し・リメイク相談会

3/13(水) 10:30-14:00

大手アパレル店の長年経験者が相談にのります。お直しと
改めの種類、お直し料もお得な価格です。
●参加費：無料(お直し料は別料金となります)

おしゃべりスマホカフェ 笑

3/19(火) 10:30-12:00

デジタル推進委員のシニアスマホ本気心者の方
お悩み解決をお手伝いします。
●参加費：300円(飲み物 お菓子付き)
●参加費：4名
●予約：不要

福祉ネイル&足爪チェック

3/26(火) 10:30-12:00

ネイリストによる福祉ネイル講習、足爪のチェックな
ど、美容・健康のためのイベントです。足元にお困り
の方、そのご家族の方も是非ご参加ください。お飲み物、
お菓子付き！
●参加費：足爪の検診・無料 ネイル講習:500円～
●予約あり：ここおるインスタDMにて

ちびっこここおる

3/27(水)13:00-15:00

ここおるでおやこで遊ぼう！子育てサポーターが
幼児さんから楽しめる工作を用意して待っています！
お菓子のプレゼントもあるよ！
★お申し込みは持ち込みOK！
★申込不要、開館内のいつでも参加OK！
●対象：2歳～小学低学年
●参加費：無料

イベントの予約はここおる事務局・インスタグラムDMでお問い合わせください



まちのつどいは ここおる
宝塚市朝の丘 3F-3F
TEL:078-844-4000
cocoro.office@gmail.com
https://www.cocoro.or.jp/

お問い合わせ
kokoro@cocoro.or.jp



kokoro

ココロ

ここおる通信

金曜日は「ハンドメイドの日」ということで、ここおるスタッフがワークショップをやったり、ハンドメイドカフェを開いています。

材料や道具を広げていると、「何してるの?」「次は何を作るの?」「こんなワークショップやってほしい」「今日は何をやってるかな?」と、初めての方でもふらっと入って来てくれたり、散歩のついでにここおる、と覗いてくれる方も増えました。すっかり地域に馴染んできたなと感じています。

