

**健康・生きがい就労関連
就労開発・支援事業****(担当：遠座)****健康・生きがい就労（以下 KIS と略）及び
自治体関連の進捗**

■自治体

◎ 川西市

25日川西市役所にて福祉部地域福祉課と KIS 事業の進め方について打合せを行いました。

今後、11月に事業者向け説明会、1月初めに市報にて市民向け募集広報を行い1月下旬に市民向け説明会を実施後3月から3か月就労トライアルを実施することになりました。

また、来春に川西市のメイン駅前にあるアステ市民ホールにて市民向け講演会を開催し、市役所、市議会や介護関係者に対して事業の認知度向上とムードアップを図ることになりました。

◎ 摂津市

27日保健福祉部高齢介護課から今年度の KIS 事業について相談があり、事業者向け説明会を12月中旬、市民向け説明会を3月3日に行うことになりました。

摂津市は KIS 事業を2020年から開始されていますが、市民に対し就労の選択肢を広げたいとのことで、これまでの介護分野から保育分野へと職種を拡大されます。

◎ 大阪市西区

KIS 事業の新たな動きとして、高齢者が来春開幕する大阪・関西万博ガスパビリオンにおいてスタッフのお手伝いという形で軽作業を行っていただくことになりました。11月1日発行西区報かぜに高齢区民向け募集記事が掲載されます。

来年が大阪ガス操業120周年の記念の年に当たるため、大阪ガス(株)・大阪ガスネットワーク(株)の社会貢献活動として高齢者の就労的活動(有償ボランティア)が企画され、それに大阪ガス創業の地である大阪市西区の高齢者などに参加していただくものです。

この取り組みについては、大阪大学大学院医学系の教授(老年・総合内科)から、就労の安全性を担保するモニタリングシステムづくりを目的に、血圧の変動が

影響するといわれている転倒リスクの研究をしたいと申し出があり、日本初の医療機器レベルの血圧連続測定が可能なウェアラブルデバイスを参加される高齢者に装着してもらうことになっています。

私たち NPO は、ますます増える高齢就労者がより安心して働き、活動できるようにすることを最終目的にしたこの研究プロジェクトにも参加することになりました。

10月の予定

- 10日 フレミラ宝塚イキイキゼミナール向け地域活動説明会 退職者向け
宝塚市立老人福祉センター運営委員会
- 11日 宝塚市ボランティアプラザ運営委員会
中頃 枚方市(大阪府)と KIS 事業の進め方打合せ(事業所向け説明会は1月開催予定?)
- 26日 NPO 定例理事会
- 28日 フレミラ宝塚いきいき学舎未来塾での講演
- 30日 宝塚市協働のまちづくり審議会
など

**シニアの働くきっかけづくり
プロジェクト (担当：井川)**

【シニアの就労図鑑取材】

駐車場の巡回ファシリティフスタッフ(宮繕)、農園カフェスタッフ、生活支援員、介護施設の調理サポート、キッチンカーオーナーなどの話を伺いました。

最近、働くシニアが急速に増え、地域社会の中でも働きたいというシニアも増えてきています。しかし、定年後、全く働かない、働きたくないシニアも相変わらず多いようです。働くきっかけを探して、就労の成功事例を伺ってきましたが、視点を変えて、

- ①定年後、積極的に社会で就労しない理由
- ②生きがい就労やボランティアの興味の有無
- ③学び直し、身につけたいスキルや知識の種類
- ④今後、やりたい事、目標などをヒアリングしています。

その中で、やはり働きたいが思うような活躍の場がない、自分のデジタルスキルでは、今の企業では通用しない、周りの無理解やハラスメントなどをあげる方が多いです。

啓発・研修事業分野

(担当：山口・山本)

【フレミラ宝塚】

9月は講座が休みなので、その間に講師・チューターのブラッシュアップを図るべく、フレミラとの共催で3日間の「チュータースキルアップ講座」を実施しました。

《9/5》講演「AIを強い味方にするために」

外部講師：田中健吾氏

AIの仕組みや昨今話題のチャット GPT の効果的な使い方、注意点等を、分かり易く具体的にお話ししていただきました。「AIからより良いアドバイスや答えを引き出すための質問の仕方」「しつこく何度聞いてもダメ出ししても、人間と違って文句を言わず健気に応えてくれる」等の話が面白く、チューターの方々も感心しながら興味深そうに聞いておられました。

《9/12》講座「スマホとPCの同期」「電話番号そのままキャリアの乗り換え」大林講師

ここ数年で携帯通信料は格段に安くなっていますが、キャリアとの高額な契約そのままの方もまだまだ多いようです。講師の体験に基づき、格安プランへの乗り換え等を具体的に教えていただきました。受講生から相談があった際に的確なアドバイスができればいいなと思います。値上げラッシュのこのご時世、シニアも情報を得て生活防衛を図ることが必要であり、その手助けになれば幸いです。

《9/19》チューター交流会

最初に「講師・チューターとして心がけていること」の内容で2名が体験発表し、その後数名ずつに分かれてグループディスカッションを行いました。グループ発表では、より良い講座のための様々なアイデアやご意見が出たので、取り入れ可能なものは今後形にして行けたらと思います。昨年の交流会でのご提案は徐々に取り入れ、残っていた「チューター全員のグループLINE」は今月から実践しています。

3回の講座それぞれが違った切り口で、スキルアップに役立つ内容だったと思います。

ほぼ全員のチューターさんが参加され、新しい情報に真剣に聞き入っておられました。

今後もその熱意をもって、ラボのスマホ講座にご協力いただきたいと願っています。

【すみれが丘地区スマホ講座】 9/28 (4回目) 遠足

4回目の今回は課外実習として、阪急宝塚駅から手塚治虫記念館への道のりで Google マップのナビ機能を体験することを企画しました。9月中旬までの猛暑がやっとやわらぎ、薄曇りなので、汗ばむ天候ではありましたが、なんとか1.5Km程度の道のりも歩くことができました。

3回目の講座で Google マップを学んだおかげで、参加者のほとんどは、テキストを見るだけで、目的地の設定ができていました。音声で「残り1分」「左折します」などと教えてくれる機能を楽しんでいただきました。今回の Google マップのナビ機能の体験が、参加者の活動範囲を広げることに役立つことを期待しています。

2024年10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Android・簡単スマホ後期講座 | フレミラ宝塚 | 10月3日 | 10:30-12:00 | オリエンテーション&基本用語等 |
| | | | 13:30-15:00 | オリエンテーション&基本用語等 |
| | | 10月10日 | 10:30-12:00 | 基本設定・操作 |
| | | | 13:30-15:00 | 基本設定・操作 |
| | | 10月17日 | 10:30-12:00 | カメラ機能 |
| | | | 13:30-15:00 | カメラ機能 |
| | | 10月24日 | 10:30-12:00 | QRコード & 音声検索 |
| | | | 13:30-15:00 | QRコード & 音声検索 |
| 初心者向け”スマホ講習会3日間コース” | 川西市緑台 多田グリーンハイツ 第2自治会館 | 10月2日 | 13:30-15:30 | 基本設定・操作 |
| | | 10月9日 | 13:30-15:30 | カメラ機能・Googleレンズ他 |
| | | 10月16日 | 13:30-15:30 | LINE |
| サポーター養成講座 | きららホール伊丹市立 北部学習センター | 10月10日 | 14:00-16:00 | 基本設定・操作、検索 |
| | | 10月24日 | 14:00-16:00 | カメラ関係、Googleレンズ |
| 宝塚すみれが丘地区 スマホ講座 | エステオ集會室、 | 10月12日 | 13:30-15:30 | LINEをマスターしよう！ |



授業で習った Google マップを遠足で実践。

ここおる通信

10月はハロウィン！好きな衣装をしてここおるに来るとお菓子をプレゼントします。開催日はカレンダーの🎃マークがついている日です。（担当：橋之爪）

どこにある？どこにある！ **ここおる通信** Vol.27

2024年10月 ここおるイベントカレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|------------------------------------------------------|------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------|---------------------------------|
| | | 1 スマホサロン 10:30-11:30 暮らしの保健室 10:30-12:00 | 2 | 3 | 4 *はな*MARI ハンドメイド カフェ 10:30-14:00 | 5 |
| 6 | 7 | 8 ニットサロン 13:00-15:00 | 9 洋服お直し リメイク 相談会 10:30-14:00 | 10 | 11 *はな*MARI ハンドメイド カフェ 10:30-14:00 | 12 |
| 13 | 14 | 15 おしゃべり スマホカフェ 笑(ニコ) 10:30-12:00 | 16 | 17 | 18 爪レスキュー 10:30-12:00 論語カフェ 14:00-15:00 | 19 |
| 20 | 21 | 22 ハンド セラピー 10:30-12:00 | 23 ちびっこ ここおる 13:30-15:00 | 24 | 25 *はな*MARI ハンドメイド カフェ 10:30-14:00 | 26 🎃 論語Bar 16:00-17:00 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

🎃 10/26午前、10/28～10/31 ハロウィン特別企画を実施します。グレー表示の日（ ）は休館日です。詳細は別途お知らせします。

【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・Instagramでご確認ください。

まちのつどいば「ここおる」は、赤ちゃんから大人まで、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。ここおるの運営やイベント開催に興味のある方は、事務局までお問合せください。



～10月のここおるイベント～

10/1(火) スマホサロン 予約可

ここおるスタッフがスマホのお悩み相談に乗ります！

- 定員：4名
- 参加費：500円(お飲み物・お茶菓子付)
- 予約可：ここおるインスタDMにて

10/1(火) 暮らしの保健室

看護師とちょっと気になる最近の体調やモヤモヤをお話しませんか？おしゃべりが薬より効くことだってあるんです！気楽にお立ち寄りください。予約不要・相談無料

10/4・11・25(金) 10:30-14:00 *はな*MARI ハンドメイドカフェ

ハンドメイド好きさん！おしゃべりしながら各々の作業しませんか？ポーセラーツ体験(マグカップ¥1,500)も可能です。●参加費：300円(お飲み物・お菓子付き) ●好きな時間にお越しください。

10/8(火) ニットサロン

13:00-15:00 編み物好き集まれ～！編み棒や毛糸などはご持参ください。●参加費：500円(お飲み物・お菓子付き) ●定員：4名 ●当日参加も可能。ふらっとお越しください

10/9(水) 洋服お直し・リメイク相談会

10:30-14:00 大手アパレルでの長年の経験者が相談に応じます。対象となる古い洋服、お着物等をお持ちください。●参加費：無料(お直し等は有料になります)

10/15(火) おしゃべりスマホカフェ ニコ

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。

- 参加費：300円(飲み物 お菓子付き)
- 定員：4名
- 予約：不要

10/18(金) 足爪健康チェック 予約可

10:30-12:00 爪レスキュー 巻き爪、肥厚爪などにお困りの方！爪があたって痛いなど…ご家族の足の悩みも是非ご相談下さい！健康な足の爪を目指しましょう！

- お飲み物・お菓子付き
- 参加費：相談のみは無料(施術については内容に応じ500円～)
- 予約可：ここおるインスタDMにて

10/18(金) 論語カフェ 予約可

14:00-15:00 人生のバイブルともなる「論語」の素読会です。文法などの難しい話はありません。お気軽にご参加ください。

- 参加費：300円(飲み物 お菓子付き)
- 予約優先
- 終了後は自由参加の懇親会があります。

10/23(水) ちびっこここおる

13:30-15:00 ここおるで、親子で遊ぼう！幼児さんから楽しめる、「簡単なおやつ作り」を予定しています。おうちではなかなか出来ないことを、みんなで体験しましょう！※お昼ごはん持ち込みOK！※申込不要、時間内のいつでも参加OK！●対象：2歳～小学低学年 ●参加費：無料

10/26(土)午前中、10/28(月)～10/31(木) ★★ハロウィン特別企画を実施します。★★★詳細は別途インスタ等でお知らせします。

イベントの予約はここおる事務局・InstagramDMでお問い合わせください



まちのつどいば ここおる

宝塚市鶴の荘 19-15
【ここおる事務局】水曜10:00-18:00
cocor.office@gmail.com

※ここおるには専用駐車場はありません。(徒歩10分コインパーキングあり)

最新情報
お問合せは
Instagramから！



Instagram



ホームページ