

### 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

◎大阪・関西万博高齢者有償ボランティア活動と  
大阪大学との共同研究について

11月25日 大阪市西区役所で西区民向けに、高  
齢ボランティア活動参加者募集の説明会を開催し  
ました。これは、日本ガス協会・大阪ガスの協力  
のもと大阪ガスネットワーク(株)エネルギー・文化  
研究所が主催する事業で、万博ガスパビリオン“お  
ばけワンダーランド”で使用するVR体験用ゴー  
グルの消毒などを繁忙期にサポートしていただ  
き、同時に大阪大学医学研究チームで行うウェア  
ラブルデバイスによる連続血圧等バイタルデータ  
収集に協力していただくシニアを募集するもの  
です。

西区によると、参加者受付1日半で説明会募集定  
員に達し以降お断り者が多数出るなど参加者集め  
に苦労する区としては異例のイベントになったそ  
うです。

説明会当日に参加された70歳代の西区民は16名  
で全員がボランティア活動に応募され、後日抽選  
を行った結果、西区からのボランティアとして男  
性3人、女性6人(平均年齢は74.5歳)が決ま  
りました。

◎羽曳野市 KIS 事業導入決定

◇11月27日 羽曳野市と KIS 事業を推進する大  
阪府・NPO ラボとで初顔合わせを行い、羽曳野  
市 KIS 事業取組みスキームについて議論しました。  
その結果、縦割り行政として異例ですが、都市魅  
力部経済労働課と保健福祉部介護予防支援室が  
タッグを組んで、急遽1月30日に市民向け募集  
説明会を行くことになり、市報はびきの1月号でそ  
の説明会参加者募集記事を掲載すべく、12月13  
日に事業者向け説明会を実施するになりました。  
羽曳野市から経緯を伺ったところ、8月末に柏原  
市 KIS 事業に初めて協力されたハローワーク藤井  
寺から羽曳野市へ KIS 事業実施の提案があったそ  
うで、ハローワークも KIS 事業を積極的に応援し  
てくださるありがたい状況が生まれつつありま  
す。

◎その他

11月9日 日本応用老年学会第19回大会「新世  
代シニアのための社会創造～産官学民が共創する未来ビ  
ジョン～」(於：慶応義塾大学日吉キャンパス) に参  
加しました。幸福学の権威慶応大学前野教授が“自己  
決定感(自己効力感)”と“人とつながっている感覚”  
が幸福感に大きく影響するとの話など興味深いシンポ  
ジウムがありました。

11月20日 2024シニア充実ライフ万博(主催：新  
宿区、公財)新宿区勤労者・仕事支援センター 於：  
新宿区筆筈区民ホール)に参加しました。  
仕事の経験や興味などを視覚化し整理する仕事発見グ  
ラフのほか、身体機能チェック(2時間待ち)や健康  
測定コーナーに行列ができていて、シニアの健康に対  
する関心度の高さを改めて感じました。



### 12月の予定

- 5日 大阪ガス環境・共創部勉強会で講演
- 6日 宝塚市地域福祉課コープこうべ就労トライアル者  
ヒアリング同行
- 12日 大阪府シルバー連絡協議会と情報交換、講演打  
合せ
- 13日 羽曳野市事業所向け KIS 説明会
- 15日 大阪・関西万博高齢者有償ボランティア活動者  
参加者向け説明会
- 17日 摂津市事業所向け KIS 説明会
- 19日 吹田市高齢福祉室へ KIS 事業説明
- 22日 日本世代間交流学会(東京)
- 23日 東京都健康長寿医療センター研究所 挨拶訪問

### 啓発・研修事業分野

(担当：山口・山本・大林)

#### 【フレミラ宝塚】

初めてのスマホ Android&シニア向け機種コース  
(AM/PM 同内容)

#### 《11/7》 相談会

後期1回目の相談会で、受講生それぞれの疑問点や習ったけどあまり理解ができていない操作などを、担当チューターに相談してもらいました。ある受講生から「今までアプリ操作しながらこれでいいのかと漠然とした不安があったが、しくみを習ったことにより安心してさわれるようになった」との感想をいただきました。今後もシニアの不安を取り除き、スマホの活用がより進む講座を目指したいと思います

#### 《11/14》 課外講座(国立民族学博物館)

万博記念公園内の国立民族学博物館に行ってきました。少し遠かったせいか参加人数は少なかったものの、素晴らしいお天気に恵まれ楽しい一日でした。太陽の塔をバックに記念撮影の後、博物館で世界の民族衣装や生活道具などの展示品を見学、当日の宿題の「面白い写真」もいっぱい撮れました。付き添いチューター達とも仲良くおしゃべりしながら、ゆるゆると大人の遠足を楽しんでいただきました。



#### 11/21》 Google フォト 講師：大林

Google フォトで、保存された写真の見方と整理の仕方を学んでいただきました。

写真のバックアップ設定、フォトの写真から複数選んでのアルバム作成、位置情報の入れ方など、少し難しく感じる受講者もおられましたが、相談会などで復習していただきたいと思います。Google アプリはいつの間にか設定や表示が変わっているので、講師・チューターも気が抜けず、ブラッシュアップが必要とされます。

#### 《11/28》 LINE (その1) 講師：大林

まずLINEのKeepメモ機能を使ってスタンプや写真の送信練習、次に友だち追加のやり方、友だちとのスタンプや写真のやりとり、グループの作り方、LINE通話などを学んでいただきました。

すでにLINEを日常で使っておられる方、初めての方、めったに使わない方などで難易度が違うので、習った後の疲労度もそれぞれのような感じでした。LINEは慣れたら本当に便利なアプリ、頑張ってマスターしていただきたいと思います。

#### 【伊丹市きららホール・サポーター養成講座】

#### 《11/7 3回目》 講師：大林

全3回講座の最終回の今回はLINEです。LINEの通常の使い方に加えて、LINEの画像編集と、スキルチェックのアンケートを取り上げました。

今回は、当日申し込みの飛び入り参加の初心者レベルの方と、他の参加者のレベルの差が大きく、講座の進行にやや苦労しましたが、概ね好評だったと思います。

スキルチェックのアンケートでは、7人中4人が50点満点と、少数の参加者でしたが参加者のレベルは高かったようです。

今後、今回の参加者の中から、できるだけ多くの方が、伊丹市スマホ相談室メンバーと一緒に活動していただけることを期待しています。

### 2024年12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	12月5日	10:30-12:00	LINE(2)スタンプの取得
			13:30-15:00	
		12月12日	10:30-13:30	年賀状を作ろう!
12月19日	13:30-15:00	相談会(LINE全般について)		
	10:30-12:00			
サポーター養成講座	ラスターホール(伊丹市立 生涯学習センター)	12月5日	9:30-11:30	基本設定・操作、検索
		12月19日	9:30-11:30	カメラ関係、Googleレンズ

## スマホカフェプロジェクト (担当：橋之爪)

- ・12月11日(水) 11:30-12:30 @ 宝塚市 zukavo フリースペース (予定)  
12月は出張版スマホ相談カフェを試行開催します。
- ・12月21日 スマホチューター養成講座 (1回目/全3回) @ ここおる

### ここおる通信

どこにある?どこにある! **ここおる通信** Vol.29

#### 2024年12月 ここおるイベントカレンダー

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

グレー表示の日( )は休館日です。

12/26(木)～1/6(月)は休業させていただきます

【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・インスタグラムでご確認ください。

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、事務局までお問い合わせください。

Adobe III

### ～12月のここおるイベント～

12/3(火) 10:30-11:30 **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・お菓子付き)  
●予約可：ここおるインスタDMにて

12/3(火) 10:30-12:00 **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

12/6(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。

12/10(火) 13:00-15:00 **ニットサロン**  
編み物好き集まれ～!  
編み棒や毛糸などはご持参ください。  
●定員：4名  
●当日参加も可能。ふらっとお越しください

12/11(水) 10:30-14:00 **洋服お直し・リメイク相談会**  
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)

12/13(金) 10:30-14:00 \*はな\*MARI **しめ縄アレンジ**  
毎年人気!!  
しめ縄飾りのフラワーアレンジです。  
●参加費：3,000円(お飲み物・お菓子付き)  
●好きな時間にお越しください。

12/20(金) 10:30-12:00 **足爪健康チェック  
爪レスキュー** 予約可  
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!  
健康な足の爪を目標しましょう!  
●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

12/20(金) 14:00-15:00 **論語カフェ** 予約可  
12/21(土) 15:00-16:00  
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。  
●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。

12/25(水) 10:30-12:00 **ちびっこここおる**  
ここおるでクリスマス会をしよう!  
幼児さんから楽しめるゲームや絵本の読み聞かせ、  
簡単なクリスマスのおやつづくりも。  
遊びに来て下さいね!  
※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：1歳～小学生  
●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お問い合わせください

まちのつどいば **ここおる** 最新情報  
宝塚市 鶴の丘 10-15  
Instagramから  
cocomo.office@gmail.com  
Adobe III

## 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】  
「うまくいかなかった就労事例」のヒアリングの中で、  
“サポートしてくれる機関がない” “個人で努力だけで  
は” “身の丈にあうものがない” などの声が多くあり  
ました。そこで、シニアの就労の進んでいる首都圏の  
シニア就労のサポート体制・機関を調べています。ハー  
ド、ソフトともに充実しているようです。

しかし、関西では、この分野はまだ未整備で、個人の努力と今  
までの経験や実績頼みとなっています。首都圏のサポート体制とそ  
の実施機関、関西の実情などを図鑑のレポート部分に挿入します。  
さらに、年末年始にかけて就労していないシニア女性たち(68歳か  
ら74歳 5人)の取材を予定して  
います。

東京しごとセンター トラシヨリ→  
オンライン面接練習用個室ブース

**オンライン面接  
練習用個室ブース**

- ✓ 面接練習用個室ブース
- ✓ 面接練習用個室ブース
- ✓ 面接練習用個室ブース

【利用時間と予約可能時間】  
平日(月曜日から金曜日) 午前9時から午後5時まで