

# 謹賀新年

今年もよろしく  
お願いします

## ラボ理事幹事の今年の抱負をご紹介します

### ❁ 遠座俊明 ❁

★健康・生きがい就労トライアル事業  
支援>> 宝塚市、川西市、大阪市（西  
区）、摂津市、吹田市、高槻市、枚方市、  
柏原市、羽曳野市、生駒市から更に拡  
大中！  
★万博ガスパビリオンでの高齢者活動  
運営と労災予防に関する阪大医学部と  
の共同研究（～10月）  
ほか同窓会活動や地域での活動、講演  
会も多数・・・今年も超蛇（へび）～  
な年になりそうですが、「活動すること  
で元気・健康になる！」を共有しなが  
ら少子高齢化する社会と向き合い、人  
生を楽しんで進んでいきます。

### ❁ 山口義博 ❁

NPO 活動を始めて今年で5年目になり  
ます。  
①今年も高齢者向けのスマホ講座の運  
営を中心に活動します。  
・スマホ講座の満足感を高めたい  
・スムーズな人員配置に努めたい  
②私自身も昨年从去年から後期高齢の年齢に  
なりました。まわりの先輩シニアたち  
が、どのように活動し、アクティブラ  
イフを送っているのかを知り、自身の  
健康管理や活動の幅を広げる参考にし  
たい。

### ❁ 山本啓子 ❁

①軌道に乗ったスマホ講座をより充  
実させ、受講者、チューターが共に  
楽しく学べる時間にしたい。  
②万博シニアボランティアのまとめ  
役として、皆さんが楽しく活動でき  
るように尽力したい。  
③ラボの会計作業の効率化を進め、  
時短を図りたい。  
④それらを実行するために、健康管  
理に気を付けたい。

### ❁ 大林茂樹 ❁

空いた時間にちょっとしたお小遣い稼  
ぎのつもりではじめたラボでの活動が、  
いつの間にか4年目に入りました。  
昨年までの3年間でスマホ講師を130  
回、チューターを94回務めさせていた  
できました。  
今年もさらに回数を重ね、楽しくてタ  
メになるスマホ講座の運営を続けて、  
ささやかな社会貢献をしていきたいと  
思います。

### ❁ 吉住博樹 ❁

年齢や立場を問わず、「価値を与え、受  
け取る」喜びを実感できる社会を創る  
ことを私のライフワークとしています。  
与えることから始まり、与えられたも  
のを気持ちよく受け取ることで、自分  
自身も社会も豊かになる。その生きが  
いの本質を広めるため、社業や健康・  
生きがい就労ラボの活動を通じて「ギ  
ブ&ギブ」の循環を実現していきま  
す。今年も、多くの人々が輝ける場を  
増やす挑戦を続けてまいります。

### ❁ 中江幸一 ❁

男性健康寿命が縮まる傾向なのでそ  
れに逆らい健康である状態を維持す  
る努力を惜しまないようにする一年  
にしたい。具体的には野球週3シニ  
アカレッジ週2仕事週1、「がんばる」  
のではなく「楽しむ」をこころがけ  
たい

### ❁ 橋之爪鮎子 ❁

#### 2025年の抱負は【自律】

「スマホ相談カフェ」で宝塚市内の地域  
を自ら回り、つながり強化&おもしろ  
い人さがしを行っていき、ローカルイ  
ノベーションを起こすべく行動します。



### ❁ 井川京子 ❁

今年乙巳年。巳（蛇）といえば脱  
皮することで知られている。何も脱  
皮するのは蛇や昆虫たちの専売特許  
ではない。人生にも『脱皮』の瞬間  
はいくつもあり、変容をかさねてき  
ているはず。しかし、かなりのエネ  
ルギーと、瞬発力が必要で、脱皮不  
全に陥ることもある。パワー不足で  
なかなか脱皮できないこともある。  
今年、Creepy Nutsの歌のように  
『脱皮している毎日』を過ごしたい。  
また、はたらくきっかけづくりで、  
ひと皮剥けるのをお手伝いしたい。  
This is me(巳・み)



### 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（以後 KIS 事業と略）及び 自治体関連の進捗

#### ■自治体 KIS 事業

◎羽曳野市主催の KIS 事業者向け説明会で講演

12月13日羽曳野市役所会議室で行われた説明会で KIS 事業についてお話をしました。

羽曳野市からは経済労働課、介護予防支援室の4名、参加事業者は当日都合のついた介護や保育の4事業者。また羽曳野市等を管轄するハローワーク藤井寺から所長と統括職業指導官、更に隣接するハローワーク河内長野から2名が参加されたほか、羽曳野市商工会からも2名が参加され、ハローワークや羽曳野市の力の入れようが伝わってきました。なお、大阪府下自治体に KIS 事業展開を推進する大阪府福祉部の地域支援グループ長も参加されています。

ハローワーク藤井寺職業指導官からは、KIS 事業を各地のハローワークに紹介していますとありがたいお話も伺いました。

◎摂津市主催の KIS 事業者向け説明会で講演

12月17日摂津市立コミュニティセンター2F 会議室で行われた説明会で KIS 事業のお話をしました。

摂津市では今年が5回目になるため、新規に参加を検討される6事業者（介護・医療5、保育1）の7名が参加され、ハローワーク茨木から職業指導官2名、大阪府地域支援グループからも2名参加されました。

ハローワーク茨木から今回参加事業者のうち3つは求人を管轄する本部が大阪市東淀川区や和歌山市にあるとの話を伺い、和歌山県にも KIS 事業の広がる可能性を感じました。

◎吹田市が KIS 事業導入を決定

12月19日吹田市役所へ大阪府福祉部の地域支援グループ長と一緒に KIS 事業について説明に伺いました。

吹田市役所からは高齢福祉室の室長ら計5名が出席され、大阪府からの「令和6年度 健康・生きがい就労トライアル事業」説明の後、KIS 事業と高齢者スマホ講座の取組についてお話しをしました。

吹田市からの「シルバー人材センターや社協の事業、活動ポイント事業などいろいろと実施してきたが、どれも人が集まらない」に対し「KIS 事業では市民向け募集広報を市報に載せると、どの市でも数日で定員に達する」と応えると大変驚かれ、吹田市も 2025 年度に KIS 事業を実施することになりました。

◎コープこうべ店舗での継続就労者（64～71歳）にインタビューを実施

12月9日に宝塚市地域福祉課の担当者とコープこうべ3店舗を回り、KIS 事業トライアル就労（9～11月）後の継続者に対しインタビューを行いました。

「パートが初めてなので、3か月のトライアルはちょうどよかった。当初は4時間でもへとへとだったが、すぐに慣れて体力がついた。以前は買い物に行くのもしんどかったが、今では余裕で行ける」

「わかりことも周りの人に聞けば教えてくれるので安心して働ける。仕事は生きる励みだと思う」「醤油や砂糖は重いがコツがつかめて体力もついた。自分がスーパーなどに買い物に行った時はその店のレジの並びや商品陳列の仕方を観察するようになった」

各店長からも「若いアルバイトと違い、シフトを守ってくれ責任感があり、ありがたい。客もシニアが多いのでちょうど良い」「シルバー人材センターからと違い KIS 事業による直接雇用は働き手と直接コミュニケーションが行え、気付いたことなど様々な提案もしてくれるのでありがたい」「KIS 事業はコープこうべ第1地区（宝塚市周辺）が初の取り組みだが、人材確保策として本部の人事担当に他地区でも取り組むように進言するつもりだ」など、ありがたいコメントをいただきました。



コープこうべ就労継続者

#### ■大阪・関西万博ガスパビリオンでの高齢者有償ボランティア活動

◎参加ボランティア向けに研究及び事務手続き会を開催  
大阪ガスネットワークエネルギー・文化研究所（以下 CEL と略）が主催し、NPO ラボがその運営を受託する形で、12月15日グランフロント大阪 CEL 都市魅力研究室にて開催しました。大阪府や大阪市西区職員もサポーターとして参加されました。



会場の様子



阪大鷹見先生の説明

### 1月の予定

- ・7日 WHO 健康開発総合研究センターと情報交換 (WHO 神戸センター)
- ・8日 大阪ガスネットワーク月例情報交換会 (グランフロント大阪 都市魅力研究室)
- ・9日 大阪府シルバーアドバイザー連絡協議会勉強会での講演 (大阪市立大淀コミュニティセンター)
- ・17日 ソフトバンク主催ショートタイムワークアライアンス情報共有会 (オンライン)
- ・19日 NPO ラボ定例理事会 (グランフロント大阪 都市魅力研究室)
- ・21日 川西市 KIS 事業市民向け募集説明会 (川西市役所)
- ・26日 万博参加高齢市民向け説明会 (フォローの必要な方対象) & スマホ講座 (大阪市西区役所)
- ・30日 羽曳野市 KIS 事業市民向け募集説明会 (羽曳野市役所)

### 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 同じ内容)

#### 《12/5》LINE (その2) 講師：山本

LINEの2回目で、メッセージのやり取り、無料スタンプの取り方、便利な裏技などを学んでいただきました。シニアへはメッセージの音声入力をお勧めしています。2種類のマイクボタンをうまく使い分ければ、手入力よりも素早くメッセージ送信ができるので、ぜひ使いこなしていただきたいと思います。無料スタンプも可愛いものが沢山あるので、何個かをダウンロードして喜んでいただきました。

#### 《12/12》LINE で年賀状や X'mas カード作り 講師：山本

LINEの画像編集機能を使って、オリジナルの年賀状や

X'mas カードを作っていただきました。

Google フォトから好きな写真を選び、文字やスタンプを入れる作業に苦戦しながらも、出来上がった作品を見て皆さん大満足、とても嬉しそうでした。この授業はいつも皆さんに喜ばれる、フレミラならではの楽しい内容だと自負しています。

#### 《12/19》相談会 (LINE に関して)

2回目の相談会、LINEの授業が続いたのでその復習を兼ねて、あれこれ質問していただきました。受講生とチューターがほぼマンツーマン体制で、手厚く対応できたと思います。「毎週この講座がとても楽しみ」「スマホのことが段々理解できて、楽しくなって来た」と嬉しい感想もいただきました。楽しいのが何より、これからも分かり易く楽しい講座を目指して、工夫を重ねて行きたいと思います。

#### 【伊丹市ラストホール・サポーター養成講座】

##### 《12/5：1回目 12/19：2回目》講師：大林

全3回のサポーター養成講座の1回目と2回目を開催しました。

定員20名のところ、受講者数は16名とまずまずの人数に集まって頂きました。

1グループを4名で構成して、4つのグループに分け、各グループに1人のチューターを配置し、さらに遊軍チューターを1人配置する、全5名のチューターで対応しています。各グループに1人程度、初心者レベルの受講者がいますが、現状のチューターの配置で対応できています。

初回の内容として基本設定・基本操作・検索を、2回目の内容としてカメラ・Google レンズ・MAPを取り上げ、初心者シニアに対応する際の注意点に触れながら、講座を進めています。各グループとも、アットホームな雰囲気の中、受講生同士がお互いに教えあいながら和気あいあいと楽しく受講いただいています。

伊丹市では、今年度までは、中央公民館で月2回、スマホ相談室を開催していましたが、早ければ今年4月から、中央公民館に加えて、きららホール、ラストホールの3拠点で、スマホ相談室を開催する方向で動き出しました。今回の受講者の中からできるだけ多くの方が、スマホ相談室の相談員として活躍頂けることを期待しています。

### 2025年1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	1月9日	10:30-12:00 13:30-15:00	こんなアプリってあるんだ! (Google マップ、乗換案内など)
		1月16日	10:30-13:30 13:30-15:00	スマホで備える! (日常生活で役立つこと!)
		1月23日	10:30-12:00 13:30-15:00	相談会 (1年間の分らないこと)
		1月30日	10:30-12:00 13:30-15:00	修了式
サポーター養成講座	ラストホール (伊丹市立生涯学習センター)	1月16日	9:30-11:30	LINE

### スマホカフェプロジェクト (担当：橋之爪)

#### スマホカフェ

スマホサポーター養成講座が21日から始まりました。受講生の方はスマホを通じた”おせっかい”をするために教え方を学びにきました！とやる気満々で、今後の活躍が既に楽しみです。



#### ここおる通信

12/2宝塚市文化芸術センターで開催された「こもたのカーニバル」にリースづくりワークショップで出店。ここおるの作家さん(ママからシニアまで)の作品販売など。シニアの作家さんは、イベント出店が初めての方もおり、たくさんの人に驚きながらも充実し新たな創作のヒント探しの場にもされていました。

25日はここおるでクリスマス会を開催しました。今年は初のプレミアのサンタボランティアさんをお願いしたところ、子供も大人も、サンタさん達も大喜び！今後もここおるが、たくさんの素敵な地域活動の活躍の場になれるようにと感じた1日でした。

2025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 スマホサロン 10:30-11:30 暮らしの保健室 10:30-12:00	8 洋服お直し リメイク 相談会 10:30-14:00	9	10 *はな*MARI ハンドメイド カフェ 10:30-14:00	11
12	13	14 ニットサロン 13:00-15:00	15	16「こもたのカーニバル」	17 爪レスキュー 10:30-12:00 論語カフェ 14:00-15:00	18
19	20	21	22 ちびっこ ここおる 13:30-15:00	23	24	25 論語カフェ 15:00-16:00
26	27	28 街角 美容サロン 10:30-13:00	29	30	31 *はな*MARI ハンドメイド カフェ 10:30-14:00 おゆずり会 10:30-14:00	

グレー表示の日( )は休館日です。



「こもたのカーニバル」



クリスマス会

### はたらくきっかけづくりプロジェクト (担当：井川)

相変わらず『就労しない理由』を探究し、根源となるモノを探っています。作家トルストイに『幸福な家庭はみな一様に似通っているが、不幸な家庭はとりどりに不幸である』の名言がありますが、取材対象者の口からあふれるのは、まさにさまざまなマイナスの言霊。ナマ身の愚痴、変革の時代に切り捨てられたとの恨み

つらみ…。しかし、この人たちをなんとか動かすことができれば、これからの世間(社会よりsmall)はプラスに変わるという確信を得ました。働かないのではなく、一歩踏み出すにチャンスとサポーターがないのだという現実。行政もさまざまなサポートを開始していますが、このプロジェクトでも、一歩踏み出してもらうための試みを企画中です。よろしくお願いします。

