

2026 抱負

新年明けましておめでとうございます。

NPO法人健康・生きがい就労ラボの設立から今年で丸5年となります。
組織は新たなフェーズに入りますが、
無茶をしないように気を付けながらも前進します。

理事長 遠座 俊明

中江 幸一

- ①健康維持が大前提なので運動と食に気を配りつつ何事でも感謝！と受けとめながら日々を送ります。
- ②今日やるべき事は明日に延ばさないで、すぐやるように心がける。「今日という日は明日の2倍の値打ちがある」を座右の銘に。決して「明日できることは今日しない」ではないよう、先延ばししないことを自分に言いかけさせる。

古結 洋子

2026 健康体を維持できるよう、飽きっぽい私だけど、楽しみになる運動習慣見つけたいです

山本 啓子

昨年は骨折というハプニングで、改めて健康の有難さを認識しました。
今年は怪我や病気に気を付けてまず健康第一、そして無理せず楽しく、ラボの皆さんと協力して活動して行きたいと思います。
シニアのデジタルリテラシー向上を目標に「はたらく健康」を実践します！

吉住 博樹

目の前のことを大事にしつつ、一方で目の前のことだけにとらわれず、一つ一つを大切に。ファーストハンド、ハンズオンそしてわくわくする心で。

遠座 俊明

“プロダクティブエイジング”
自分のために、自分で選び、
築く貢献的人生
初心を忘れず
「心の欲する所に従へども
距を越えず」
「彼を知り己を知れば
百戦殆からず」

大林 茂樹

ラボでスマホを教える活動を始めて、今年で5年目に入りました。
これまでの4年間で、スマホ講師として169回、チューターとして124回の機会をいただき、多くの方々と学びの時間を共有することができました。
昨年は、万博会場のバスパビリオンで16日間ボランティアとして活動する機会を頂き、万博を堪能させていただきました。また、2月から7月の半年間は、豊中市役所で週4日スマホ相談員を務めることができ、スマホ指導のスキルをさらに磨く機会にも恵まれました。豊中市での活動を通じて、スマホにお困りのシニアの方々がまだまだ多くいらっしゃることを改めて実感しました。
今年も引き続き、講師・チューターとして活動を重ね、楽しくて役に立つスマホ講座を運営しながら、ささやかながら社会に貢献していきたいと思います。

山口 義博

NPO活動を始めて今年で6年目になります。
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。
今年から高齢者のスマホ講座は、初心者向けから中級者向け内容も含めた、新たな段階になります。新しい中級内容のステップアップを行い、受講生の満足感を高めたい。
今年は私自身も喜寿を迎え、体力・判断力・生活環境が少しずつ変化する中で、これから安心して過ごすため、自身の健康管理（動く習慣、食事の工夫、睡眠を整えるなど）と更なる断捨離などの終活を進めたい。

井川 京子

昨年は、皆さまのお力で、偶然をチャンスに変えながら、考動することができました。感謝感謝です。やんちゃで、暴走気味ではありますが、今年も**ブランドハブドスタンス**（井川訳：兆しをつかめばウマくいく）で自分らしく一所懸命駆け抜けたと思います。
今の活動が、今後地域や社会にどのような影響を与えるかはわからないけど、少しでもよい方向に向かうきっかけができれば幸いです。

健康・生きがい就労関連 就労開発・支援事業

(担当：遠座・中江・古結)

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

◎ 生駒市

12月2日 R7 年度第2回 KIS 市民向け説明会にて「人生100年時代ハタラクことで元気・健康寿命を延ばす」と題して講演を行い、参加市民に対し各事業者ブースへアプローチを促すサポートを行いました。

社会福祉法人・医療法人6事業者からの15人の求人に対し高齢市民20人（男性6人、女性14人）が参加、うち18人が現地事業者の施設見学に申し込まれました。奈良県福祉保険部 地域包括ケア推進担当者3人も見学に来られ、来年度から奈良県での実施に向けて様々な質問を受けました。

◎ 熊取町

12月17日開催された KIS 事業者向け説明会にて KIS 事業について説明を行いました。

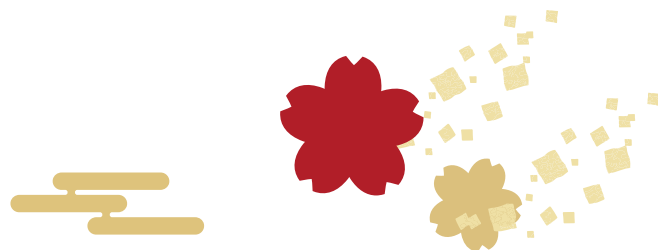
3福祉法人が参加され、和やかなこじんまりした説明会でしたが、熊取町では町長まで本事業実施の話があがっているようで健康福祉部部長が冒頭に挨拶をされ、力の入れようを感じました。町民向けの募集説明会は3月23日熊取交流センターコットンホールで予定されています。

◎ 茨木市

12月19日茨木市福祉部地域福祉課推進係が、市役所本館6F第1会議室で開催された KIS 事業者向け説明会にて KIS 事業について説明を行いました。

茨木市には介護施設が多くありますが、その中の有力3法人が参加され、今後茨木市ではスムーズに KIS 事業が浸透するのではないかと感想が参加者から聞かれました。

なお、万博での KIS 事業に関する共同研究を取材された読売新聞社が、これからの社会を見据えて先進的な取り組みをしている方を紹介するくらし家庭面の「ミライ実践帳」というインタビュー企画のため写真撮影に来られていました。



元気なシニア大募集！今回から介護事業所以外も参加 生駒市健康・生きがい就労トライアル説明会

シニアを対象とした合同就職説明会を開催します。仕事内容は、人材不足に悩む介護事業所や障害福祉事業所の職員のサポート。特別な資格や経験は必要ありません。仕事を運じて心身ともに活力ある毎日を過ごしましょう。

▷対象 市内に住む60歳以上(資格不問)
▷とき・ところ 12月2日(水)14:00～16:30、コミュニティセンター

▷定員 25人程度
▷申込み・問合せ 11月7日(金)から、市ホームページの申込フォームからか電話で、地域包括ケア推進課(内線7571) ▶フォームはこちら

■トライアルの流れ
12月2日の説明会に参加して、応募先の現地説明会に参加し、面接を受ける
3か月のトライアル開始！

■3つのおすすめポイント
①柔軟に働ける
短時間(トライアル3か月)×短時間(1日2～3時間)で働ける他、事業所とのマッチングがうまくいけば、3か

月のトライアル終了後も働けます。

②資格がなくてもチャレンジできる

仕事の内容は調理補助やレクリエーション、備品の補充、配膳・下膳、食事の片付け、清掃、洗濯、送迎ドライバーなどです(業務内容は事業所によって異なります)。

③トライアル中も賃金がもらえます(最低賃金以上)

トライアルを経て
継続して働く人に聞きました

家に居るより身体を動かすことが好きで、社会参加と健康のために応募しました。説明会の後、職場を見学できる現地説明会があり、資料や映像を使って仕事内容を分かりやすく説明してもらえたので安心して参加を決めました。

退職後、もう一度働こうと思っていたときに広報紙を見て応募。合同説明会で「私にもできそう」と思って、働いてみると生活にも刺激があるし、スタッフは良い人ばかりだし、利用者も笑顔で話してくれるので、やりがいを感じています。

2025.11月号 いこまち 14

■その他

◎ 朝日新聞からの KIS 事業等についての取材対応

12月25日 大阪ガスネットワーク(株)エネルギー・文化研究所 CEL と一緒に万博ガスパビリオンでの共同研究の取り組みのほか、CEL 在籍中に遠座が立ち上げた NPO の活動について説明を行いました。これは、朝日新聞大阪市政記者クラブの方から、日本一高い介護保険料を抑制するため大阪市が取組んでいる介護予防の“すかいプロジェクト”に対する取材の一環として大阪ガスに対し「Daigas グループの高齢者就労の取り組みについて教えてほしい」との申し出に対応したものです。

1月の予定

8日 ハローワーク大阪西へ KIS 事業説明訪問

16日 大阪市西区役所 KIS 事業所向け説明会



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 コース

《12/4》LINE の裏技 講師：大林

LINE の各種裏技について学びました。メッセージ長押しでできるリアクション機能・メッセージのコピー・送信取り消しと削除・リプライ機能などを、班のグループLINE を使って練習しました。また自分の位置情報の送り方も練習、これはシニアにとって覚えておくときと役に立つ機能だと思えます。これらの機能は、感心してすぐにマスターされる方、難しく感じて不要と思われる方など、受講生によって反応はさまざまでした。

《12/11》LINE で年賀状・Xmas カード 講師：山本

ここ何年かシーズンになると続けている年賀状・Xmas カード作り、今年も自分のお気に入りの写真でチャレンジしました。前期に作った暑中見舞いとやり方は同じですが、一から復習、写真にメッセージやスタンプを入れてオリジナルの年賀状やカードを作りました。指先の細かい作業に四苦八苦しながらも、出来上がると皆さん大変満足そうでした。転送の仕方も復習して、それぞれのご家族や友人に送っていただきました。

《12/18》相談会

今までの講座で習ったことの相談会でした。午後の相談会よりも一人のチューターの担当人数が多く、グループ全員に公平にサポートするのは難しいところがあります。一人の相談を他のメンバーも共有し、自分事として学べるような雰囲気作りが大切だと感じます。受講生も積極的な方、おとなし目の方とタイプも色々なので、不公平感が出ないよう、遊軍チューターも全体に目を配ってサポートに回るようにしています。

《午後のスマホ相談会》12/4 12/18 12/25 相談員：大林 大林(千) 程 山本

相談会の最初に行うミニ講座では「12/4 ホーム画面の整理」「12/18 キーボードにメルアド登録(語句登録)」「12/25 Youtube の見方」を学びました。少し難しい作業は相談員が代行して、ご自分のスマホを使い易くするお手伝いをしました。相談よりもおしゃべりが楽しい方もおられ、友達作りの場として役立っているようで嬉しく思います。

《中級コース実施に向けて》

今年度末の短期(5回)と次年度1年間(30回)で中級コースを実施することになり、大体的内容も決まりました。「デジタル生活応援コース」と銘打ち、今までフレミラでは扱わなかったPayPay・Amazon・マイナンバー等、金銭や個人情報に関わる内容も含まれるので、1/29にそれに向けてのチューター研修会を行います。チューターさんの中にもやや不安に感じる方もおられるので、きちんと説明・研修を行い、トラブルが起きないように慎重に進めていきたいと思っています。

【川西多田地区】

《12/11》スマホ相談会7回目 相談員：大林(茂)・大林(千)・山本

第7回目の相談会には7～8名が参加されました。この相談会は困りごとを抱えて来られる方がほとんどなので、こちらも何とか力になりたいと、初めての事例でも検索を駆使して解決策を見つけています。Google 検索やChatGPTの有難さを感じながら、相談員の勉強にもなっています。寄せられた相談やこちらから提案して教えた内容は下記の通りです。

Viber (LINE のようなアプリ) の操作 キーボード操作 Google レンズ 再起動のしかた LINE 操作あれこれ(電話・友だち追加・スタンプ等) 会員アプリの登録・更新 ストレージ容量について 機種買い替え・料金コースのあれこれ Google フォトのインストール・アルバム作成 Google アカウントの作成 スクリーンショット 「調整さん」の使い方 機種買い替え時のトラブルについて 「笑顔みらい貯金」アプリインストール

講座名	場所	開催日	時間	内容
はじめてのスマホ講座 Androidコース	フレミラ宝塚	1月8日	10:30-12:00	困った時どうする?!
		1月15日	10:30-12:00	安全に使うために
		1月22日	10:30-12:00	相談会
		1月29日	10:30-12:00	修了式
スマホ相談会 (8回目)	川西緑台 第2自治会館	1月22日	13:30-15:00	チューター研修会
			14:00-16:00	緑台地区で申し込まれた方に実施