

事業名

# 高齢者向き運動と スマホ・コミュニケーションツールで 見守り活動

## 事業概要

- 高齢者を対象に初心者向け「LINE講習会」、「YouTube講習会」を開催。仲間とのコミュニケーションを楽しんでもらうとともに、LINEグループによる見守りにつなげる。
- コロナ禍で外出や交流機会の減少した高齢者にゲートボールを楽しんでもらい、健康寿命の増進をめざす。

実施期間 令和4年5月11日～7月8日  
参加人数 延べ約40名  
(LINE講習会、YouTubeを楽しむ会、ゲートボール実践講習会の各回10名程度)  
事業総額 約27万6,300円  
(地域の底力発展事業助成金 27万6,000円)

### 役割分担

〈 実行委員会 (3名) 〉  
東栄会自治会1名、東栄長寿会2名  
〈 講習会・講師 (1名) 〉  
自治会長 (当時) の岩瀬英治さんが講師を務める



6月11日に開催した「LINE講習会」。スマホを持ちながらLINEを使用していない初心者が対象。

### 主な経費 (助成対象)

- 物品購入費  
ゲートボール用品、プリンター、印刷用紙、参加賞

### 実施までの主な流れ

- 令和4年
- 5月11日 第1回実行委員会を開催。趣旨、スケジュール案を示し、外部からの参加も積極的に展開して高齢者の見守り活動としていくことを説明。近隣のゲートボール、カラオケサークルに周知。
  - 5月26日 第2回実行委員会を開催。ゲートボール用具を購入。LINE講習会とYouTube講習会の開催日程及び内容を決定。
  - 6月11日 第3回実行委員会を開催。「ゲートボール実践講習会」の開催日程及び内容を決定。  
LINE講習会開催
  - 6月12日 YouTubeの「初歩講習会」とYouTubeを楽しむ会
  - 6月22日 ゲートボール実践講習会 (第1回)
  - 6月29日 ゲートボール実践講習会 (第2回)
  - 7月8日 YouTubeを楽しむ会、反省会

## 事業の実施内容

### ● LINE講習会、YouTubeを楽しむ会

実施場所 東栄会公会堂  
開催日 令和4年6月11日（LINE講習会）  
6月12日、7月8日（YouTubeを楽しむ会）

#### LINE講習会

スマートフォンは使っているが、まだLINEの経験のない高齢者が対象。自治会長（当時）の岩瀬英治さんがオリジナル入門資料を用意し、講師を務めた（参加者7名）。

#### YouTubeを楽しむ会

第1回は「初歩講習会」を兼ねて開催。スマホによるYouTubeの基本操作を学習。タブレットでテレビにYouTubeの映像を映し、カラオケを楽しむ（参加者8名）。

第2回もタブレットとテレビをつなぎ、YouTubeの動画を見ながら、マイクで歌を楽しんだ（参加者9名）。



### ● ゲートボール実践講習会

実施場所 東栄公園  
開催日 令和4年6月22日、6月29日  
（7月末開催予定は新型コロナ感染拡大により中止）

#### 第1回

東栄公園を測量し、ゲートボール会場を構築。初歩的なルールを習い、玉打ちを練習（参加者7名）。

#### 第2回

基本的なルールを学び、チームに分かれて初歩的な競技を実施（参加者11名）。



玉打ちを練習する皆さん

## 事業による成果・効果

### スマホによるコミュニケーションが日々の見守りにつながる

これまでスマートフォンを電話にしか使えなかった高齢者が、LINEやYouTubeを体験できた。さらに、YouTubeを一人で楽しむだけでなく、映像をテレビに表示して仲間でカラオケを楽しむグループもできた。長寿会（老人会）を中心にLINEグループを形成し、健康情報やカラオケ、ゲートボールなどの話題を日常的にやり取りして、見守りにつながる第一歩となった。

ゲートボールはコロナ禍で外出することが減った高齢者にとって、外に出て活動する良い機会となった。今後、コロナ禍が収束すれば定期的に開催していく予定。

## 事業を振り返って

### 皆で楽しむことを大切に

「スマートフォンのコミュニケーションツールの使い方をただ教えるだけでは、興味を持ってもらえません。YouTubeは一人でも楽しめますが、皆でつないで動画を映して歌ってもいい」と「LINE講習会」「YouTubeを楽しむ会」で講師を務めた岩瀬英治さん。デジタル活用を高齢者にもすすめて、皆で楽しむことで日頃の交流活動が活発になり、結果的に見守り活動につながる。

自治会のサークル活動でLINEグループを作り、サークルの運営に利用していくことも考えている。



「ただ使い方を覚えるだけでなく、楽しむことを大切に」と前自治会長の岩瀬英治さん