

## ICT を活用した高齢者の生きがいづくり

アナ： 「市長が語る 2021 三島」第3回の今日は、「ICT を活用した高齢者の生きがいづくり」についてお話を伺います。豊岡市長、よろしくお願いします。

市長： よろしく申し上げます。

アナ： 新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、社会経済活動が長期にわたり大きな影響を受けております。三島市では、このような中でも、コロナ禍に対応した高齢者の生きがいづくりに積極的に取り組まれているとお聞きしました。

市長： はい。コロナ禍におきましては、人々が大勢で集まるということが難しくなりました。また、外出自粛や人との接触が減ったことで、ご高齢の皆様が家庭に閉じこもり、孤立してしまうことを大変心配しております。

そこで、三島市では直接集まることは出来なくても、インターネットなどの情報通信技術（ICTと呼ばれているものですが）、を活用し、ご高齢の皆様にもパソコンやスマートフォンを簡単に使っていただき、他者とつながることができる取り組みを進めております。

具体的には、パソコンやスマートフォンから、ご家族やご友人などと会話をしたり、文章のやり取りをしたりできるアプリケーションを使ってみる体験会や、「Facebook」と呼ばれるインターネット上の交流サイトを使った「仲間づくり講座」、また、「Zoom」と呼ばれる映像のやり取りが行えるアプリケーションを使った「運動教室」なども開催しております。コロナ禍であってもご高齢の皆様が孤立せず、生き生きと毎日を過ごしていただけるよう工夫を重ねております。

アナ： それは、素晴らしい取り組みですね。ですが、高齢者の方が、スマートフォンなどのデジタル機器の使用方法を覚えるのは難しいのではないですか。

市長： 講座の講師は、スマホ・タブレットアドバイザーの資格を持った、定年退職を迎えたシニアの方々をお願いしております。10人程度の生徒さんに対し、同世代の先生が、2~3人で、ゆっくり、丁寧に、分かり易く説明いたしますので、参加された皆さんは楽しみながら覚えることができます。

アナ： 同世代の方が先生だと、親近感も沸き、会話も弾みそうですね。

市長： みなさん熱心に受講され、わからないことも、その都度質問し、和気あいあいとした雰囲気だと聞いております。また、習ったアプリケーションの機能を使って、講座終了後も、参加者の皆さんどうして日々の情報を交換して、楽しまれているようです。

アナ： この講座は、スマートフォンなどの機器の使い方を習うためだけの講座ではないのですね。

市長： そのとおりです。機器の簡単な利用方法を覚えていただくことで、それをご高齢の皆さんの仲間づくりや生きがいに役立てていただきたいという趣旨で実施しているものです。コロナ禍で集まることが難しい状況ではありますが、パソコンやスマートフォンを活用しながら、交流を図り、いつまでも生き生きと、お元気に過ごしていただきたいと願っております。

アナ： 昨年から続いている新型コロナウイルス感染症の拡大により、私たちの働き方や学び方、日々の生活に対する意識が大きく変化しました。

コロナ禍がなければ、高齢者の皆さんにスマートフォンやパソコンを積極的に使っていただく事業は思いつかなかったのではないのでしょうか。

市長： そうですね。コロナ禍でご高齢の皆さんにも、多くの楽しみを我慢していただけている状況ですので、新しい取り組みを実施し、皆さんに様々な方法を選んでいただけるようになったことは、一歩前進できたと感じております。今後も、その時々状況に応じ、工夫を凝らし、皆さんの生きがいに繋がる事業を実施してまいります。

アナ： とは言え、やはりパソコンなどは苦手だという方もいらっしゃいますよね。

市長： もちろん、その通りです。そのような方には、感染症対策を講じた上で、今までと変わらない方法での交流に加え、「脳トレ素材集」などをお配りするほか、手紙や郵便を使い、集まらなくても皆さんと繋がっている実感を持っていただけるように支援してまいります。高齢者の皆さん 一人一人が自分に合った方法により、ストレスを感じることなく元気に活動していただきたいと考えております。

アナ： ご紹介いただいた、事業に関する問合せ先を教えてください。

市長： ICT を活用した運動教室や Facebook で仲間づくり講座は、広報みしまに参加者の募集を掲載します。その他、地域での活動などの場に、スマホ・タブレットアドバイザーを派遣して、いつものお仲間と学んでいただくことも可能です。

ご興味をもっていたいた方は、

地域包括ケア推進課（電話番号 983-2609）までお問合せ下さい。

アナ： 豊岡市長、本日はありがとうございました。

市長： ありがとうございました。