

日々の暮らしを楽しもう シニア × デジタル

スマートフォンやタブレット端末などは身近な存在となり、介護予防などにも活用されています。今回はスマホを活用するシニアの皆さんのお話を交え、2月から区民ひろば5か所で始まった「ひろばカフェ」やシニア向けスマートフォン講座などを紹介します。

☎ 地域区民ひろば課自主運営支援グループ ☎3981-1507
高齢者福祉課介護予防・認知症対策グループ ☎4566-2434

📱 デジタルとのつきあい方、どうしていますか??

近ごろは何でもスマホよね。操作に自信はないんだけど、とにかくやってみるしかないと思って使ってます。

スマホに興味はあるけれど、今の携帯がまだまだ使えるし不便はないわ。その時が来たら、いずれは…。

スマホは便利だけど、わからないことだらけ。何がわからないかわからないんだ。

シニアの皆さんのデジタル活用支援に取り組んでいます

- フリー Wi-Fi の設置 (区民ひろば、地域文化創造館)
- ひろばカフェの設置・ビデオ会議システムによるサテライト化 (区民ひろば)
- スマートフォン、SNS の活用講座
- スマートフォン・タブレットの貸し出し (区民ひろば)
- フレイル対策のオンライン講座
- オンラインと対面のハイブリッド講座 (としまコミュニティ大学、エリアガイドボランティアなど)

スマホとのお付き合い、サポートします ひろばカフェ

スマホ・タブレット個別相談

カフェ営業時間中にスタッフに声をかけると、ちょっとした操作の疑問などを個別に教えてもらえます。「1日に何度もお知らせが来るのを消したい」「ラジオを聴いてみたい」「とにかくこの画面を見て!」など、ご自身の悩みや困りごとを気軽に相談できます。



📱 個別相談に来ていた 河野さん@上池袋

私はスマホで写真を撮ったり、音楽を聴いたりします。今日はYouTubeで聴きたい曲を検索して音楽を聴く方法のおさらいにきました。家族だとタイミングが合わなくて教えてもらえないこともあるけれど、操作は覚えたいしこういう相談ができる場所は便利。相談をした後に、ひろばで仲間と将棋をすることもあります。ゆっくりできるスペースがあつて助かるね。

カフェ運営、スマホ教室や個別相談にのっているスタッフの皆さんです

労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団
島野さん、瀧野さん、神戸川さん(左から)



カフェのオープン中は、日常の話をしてコミュニケーションをとりながら、話しやすい雰囲気になるよう心がけています。わからないことがあれば「これは恥ずかしくて聞けない」と思うことでも、何度でも聞いてください。スマホをうまく使えば、色々な情報がその場で手に入れられるのが一番のメリットです。もちろん導入に迷いがある方もいると思います。でも、持っていたら新しい楽しみや発見がありますよ。カフェではスマホやタブレットの貸し出しもあるので、気軽に触れてみてほしいです。生活に彩りを添えるように、一緒に変化を楽しんでいきましょう。

区内の様々な場所で講座を実施しています

区民ひろば、東池袋フレイル対策センターなど、様々な場所でスマホ講座を行っています。今回は、地域の担い手のための「スマホ応用講座(全5回)」の様子を紹介します。「SNSとは」から始まり、LINE、Facebookなどの特徴や使い方を学び、各グループ活動の情報発信につなげる講座です。



▲参加者同士で交流しながら学ぶ



▲メモをとりながらFacebookに画像を投稿

順次、基本操作から学べる講座、スマホ操作に慣れた方向けの応用講座などを実施します。

今後の講座予定 スマートフォン講座(基礎編)・・・7・10・1月実施予定

詳細は、広報としまや区ホームページでお知らせします。

週に1回、区内5か所の区民ひろば(駒込・池袋・上池袋・豊成・椎名町)を巡回するカフェ。コーヒーなどを飲みながら気軽に参加できる、スマホ・タブレット教室や個別相談を行っています。障害福祉施設のお菓子やパン、商店街のお弁当なども販売していて、カフェの利用だけでももちろんOK、どなたでも利用可能です。

●カフェ営業日・時間・場所(区民ひろば) ※祝日、年末年始を除く。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
駒込	池袋	上池袋	豊成	椎名町
午前10時～午後3時				
【スマホ教室】午前10時30分～11時、午後1時～1時30分				

◇スマホ教室・個別相談は無料。飲食は有料(ドリンク100円、パンなど100円～)

スマホ・タブレット教室

📱 スマホ教室に初参加した 手塚さん@上池袋

区民ひろばの掲示板にあったチラシを見て、教室を知りました。1年前ぐらいからスマホを使っています。好きな芸能人を検索して動画を見たり、読んだ本を忘れないようにアプリで読書記録をつけています。楽しいですよ。今回は、「ピアッツァ」と「radiko」と「Twitter」のいいね!をやってみました。「ピアッツァ」は区民ひろばのイベントカレンダーをわざわざ取りに来なくても、情報がわかるので便利です。今回はコーヒーを飲みながらゆっくりしていこうかしら。

【スマホ教室】午前10時30分～11時、午後1時～1時30分◇テーマは週替わり。

◇営業日…カフェ営業日に準じる◇5名程度◇スマホの貸し出しあり。

☎電話でワーカーズコープひろばカフェ担当 ☎080-7858-0043 (平日午前9時～午後5時)へ。当日受付可(予約優先)。



ここが近所にあるから、気軽に相談に来られていいわね

▶LINEでニュースの通知が多いことから、ブロックなどの解消法を聞く。



スマホのバッテリーがすぐなくなるのが不思議でした。操作を忘れても、また教えてもらえますね

◀電池の減りが早いことを相談。たまっていた通知やアプリの裏画面を消して様子を見ることに。

カフェ & 個別相談を体験@椎名町

📱 区民ひろばでサークル活動をする小林さん、齋藤さん、松井さん(左から)

●地域の方ともLINEでのやり取りが増えています。写真を撮るのが好きで、スマホで写真を撮るとすぐにお友達に「こんな素敵なお店があったよ」と伝えられて楽しいです。スマホは何台か持ちましたが、慣れたところで機種変更。そのたびにいちから操作を覚えなくてはならず大変です…。(松井さん)

●LINEを連絡手段に使っています。スマホを使っていて思うのが、「何がわからないのかわからない」「何度も同じことを教えてもらって申し訳ない」という気持ちです。困ったことがあると松井さんと相談しあったり講座に出かけたりします。(齋藤さん)

●私はスマホを持っていないんです。必要になれば…携帯から替えることもあるかしら。カフェができたか聞いていましたが、ゆっくりできていいですね。(小林さん)

おすすめポイント

▼椎名町ではランチ(週替わり。数量限定)もあり。栄養士がメニューを考えているため、体にやさしくおいしい!



▲区民ひろばでの事業のあとに、ちょっと一息ついていく方も多い。
◀スイーツ系からおかず系まで色々楽しめる。

📱 講座に参加した 小林さん、仁木さん、和田さん(左から)

●グループの方とLINEでやりとりをしたり、YouTubeを見ながら「としまの体操」をやっています。コロナ禍で外に出られないときも、スマホで遠方の家族とやりとりができて安心につながりました。わからないことだらけだけど、なんでもやりたいことをとにかく楽しんでやってみたいんです。(小林さん)

●私は講座を受けてみて、生活に必要な機能だけ使えればいいと思っています。LINEはメールよりも早くてみんなが使っているので便利です。日常生活を便利にするためにスマホを使いたいですね。(仁木さん)

●普段は、YouTubeやジムの予約に使っています。若い人がスマホをよく見ているのがわかります。スマホはエンタメや情報がすべて詰まっている。こんな便利なものがあるんだと気づかされました。体操教室をやる予定なので、広報などにスマホを使えればいいなと思っています。(和田さん)

