



## 繋がる心と心 ~ 広げようオンラインでの地域交流

いまや、60歳以上のスマホ普及率は77%(2020年、MMD研究所)、メールより手軽と言われるLINE※1を使うシニアは、60代で61.1%、70代でも46.2%(2020年、NTTドコモ調べ)と増加しています。コロナ禍で、全世代に向けて、新たな交流の方法としてスマートフォンやパソコンなど「オンライン」交流※2が注目され、地域交流にも活用が広がっています。今回は、福岡・岡崎学区でも始まっているオンラインを活用した地域での交流や取組をご紹介します。



去る6/16(水)ケアマネジャー(以下、CM)13人、民生委員12人参加の意見交流会をZoomミーティング形式※3で初開催しました。参加者は各々の自宅や事業所、包括から密を避けて参加。開始前は、民生委員やCMから、「オンラインでの交流は初めてだからドキドキする」「うまくできるかしら」と心配そうでしたが、いざ会が始まると、地域の高齢者をどう見守り、支えていくかという点での思いは同じ。顔を見ながらの意見交換は、オンラインの距離を感じさせず、終了後には「CMと民生委員の立場や考えが分かりつながれる機会ができて良かった」「次回は自分の

パソコンやスマートフォンで参加してみたい」など、交流とオンライン交流に対する前向きな感想が多くありました。この他にも岡崎市では、各学区福祉委員会も今年度から、オンラインで活動報告を行っています。



(QRコード 左：岡崎学区福祉委員会 / 右：福岡学区福祉委員会)

以前は、若年世代を中心に私的な目的で利用している印象が強かったSNSですが、コロナ禍で職場や学校の他、趣味や地域の交流など、世代や場所を問わず、つながることができる手段として、今後益々、普及していくと思われます。まずは「SNSについて知りたい」などのご相談があれば、お気軽にご相談ください。(アプリの使い方を知りたい、仲良しグループで連絡に使うなど何でもOK!)

- ※1 LINE : SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)と呼ばれ、人と人の社会的な繋がりを維持・促進する様々な機能を提供する、会員制のオンラインサービスの一つ。
- ※2 「オンライン」での交流 : 概してインターネットで繋がって交流すること。
- ※3 ZOOMミーティング : オンラインで音声や画面を使って双方向でコミュニケーションが取れるSNS。

なぜなぜ

脳トレ

こたえ

裏面

① ○○○

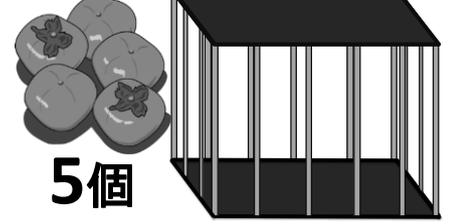
昔カバ



② ○○○○



③ ○○○お○



5個

岡崎小学校 2 年生児童を対象に、地域の有志や保護者らで 10 年以上前から行っているサツマイモ栽培体験。6 月 3 日、農協女性部 10 人が中心となり、児童 157 人と地域のボランティアや保護者らで紅はるかの苗の植え付けがありました。



児童たちは女性部の石川さんらの指導の下、慣れない手つきながら楽しそうに苗を植え、あっという間にサツマイモ畑が完成。「土を掘るのが難しかった」「大学イモにして食べたい」と児童たち。「野菜を育てることで『食』に対する関心が生まれ、感謝して食べてほしい」と保護者。「去年はコロナ禍で児童たちと植え付けができず今年の実現できてうれしい」と女性部の皆さん。石川さんから「みんなに植えてもらい水ももらって、サツマイモが喜んでいるよ」と、お礼の言葉に笑顔の児童たち。



地域で、世代を超えて一緒に育てるサツマイモ。11 月の収穫が楽しみです。



## 岡崎・福岡学区の「き・ら・り」

麦秋や 貨車の百両 穂波行く

五月晴れ 看護師と庭 一周す

市内に 1 人、筋力が低下していく難病「封入体筋炎」を患いながら、7 年前に友人に誘われて通い始めた俳句教室を続けている神田さん。体調から通えなくなった今も、作品を郵送する形で続けています。

「俳句を通し自分の思いを伝え、会員の句を詠んで情景や思いを想像できる。会わずとも人との繋がりを感ぜられるのが楽しい。今の生きがいは、俳句と人との繋がりを楽しむこと」とお話をいただきました。

年齢や病気の変化があっても楽しみを見つけ生きる神田さんとそれを受け入れてくれる俳句教室、どちらも素敵ですね。

当包括では、高齢者の生きがいつくり、健康づくりに関する情報提供もしています。



俳句集を手に笑顔の神田さん



## 教えて「ほうかつ」さん!

「教えて『ほうかつ』さん!」は介護や福祉・医療の制度に関する素朴な疑問についてご紹介するコーナーです。

今回のテーマは「自助・互助・共助・公助」

私達の生活に関わる「4つの『助』」について。次回は、まず私達ができる「自助」について素朴な疑問にお答えしていきます。お楽しみに!

<ul style="list-style-type: none"> <li>◇自分で万が一の備え</li> <li>◇個人的な健康維持</li> <li>◇個人の任意保険 など</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>自助</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ボランティア活動</li> <li>◇ご近所の支え合い</li> <li>◇自治会 など</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>互助</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>共助</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇介護保険、医療保険、年金などの制度 (社会保険制度)</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>公助</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇虐待対策、人権保護</li> <li>◇防災倉庫管理</li> <li>◇様々行政による支援</li> </ul>



## おしらせ

【認知症サポーター養成講座】参加無料! (事前予約: ☎0564-57-8087)

- ◆9月16日(木) 10:00~11:30
- ◆場所 岡崎学区市民ホーム 2階会議室
- ◆講師 なのはな苑地域包括支援センター 主任介護支援専門員 和田佳代

【福岡学区 いきいきクラブ】

- 9月7日(火) B班 みんなで考える雨水対策
- 10月5日(火) A班 健康づくりと栄養・食生活

【岡崎学区 いきいきクラブ】

- 9月15日(水) 歯と口の健康
- 10月20日(水) 頭の体操、脳きらり

## ご挨拶

7月1日付で、なのはな苑地域包括支援センター長に就任した丸本健二です。岡崎市から委託を受け、福岡・岡崎学区の高齢者やそのご家族、地域住民の総合相談窓口として、住み慣れた地域で、できる限り暮らし続ける事ができるよう保健・医療・介護・福祉など様々な方面から個別相談と地域づくりを支援していきます。今後とも職員一同、よろしくお願いいたします。

## なぞなぞ脳トレ答え

- ① 虫歯 (か取り 線香)
- ② サンドル (「たる+」3つ)
- ③ かき氷 (柿 5 檻)

掲載内容に関するお問い合わせは、0564-57-8087 までどうぞ!