

大寒の候、皆様におかれましては益々御清祥のこととお慶び申し上げます。平素は東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター事業への御支援を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、9号のメールマガジンは、笑ってげんき会（三鷹市）の近藤敬子氏によるコラム「コロナ禍でもICTで楽しい繋がりを」と令和4年度区市町村介護予防事業担当者向け研修（実践編Ⅱ第5回、第6回）の御報告です。

コロナ禍でもICTで楽しい繋がりを 笑ってげんき会（三鷹市） 近藤 敬子

今回のコラムでは、実践されている住民のICTの取組と行政などの支援者に求める支援について近藤敬子氏にご執筆いただきました。

笑ってげんき会は、シニア（76歳以上のグループ）とジュニア（75歳以下のグループ）が駅前で各々月2回活動していた介護予防のストレッチ教室です。三鷹市の短期健康体操教室を機会に、体操を継続することの重要性を感じたため2015年6月に当会を立ち上げました。登録人数約120名で楽しく活動をしていました。

ところが2020年3月、コロナにより突然すべての活動が停止となりました。それまで培ってきた繋がりが絶たれてしまい、友人や仲間に出会えない焦燥感や閉じこもりによって会員がフレイルにならないかと私（近藤氏）は心配していました。そんな中、Zoomというオンラインコミュニケーションツールがあることを知り、Zoomでの体操を会員に提案しました。ICTに強い男性の協力もあり、2ヶ月後の2020年5月から毎週土曜の10時～12時の間に実施し、現在まで通算130回以上となっています（会員は130名以上に増加）。この期間には全会員宛に体操のパンフレットや幹事からの手紙を送付しました。2020年9月からは感染対策をしたうえで、対面形式での体操を元氣創造プラザで月2回、三鷹駅前コミュニティ・センターで月2回の頻度で開始しました。現在は、オンラインとのハイブリッド体操の形式をとっており、新しい方が入って来ている一方、休会中の方の参加はまだ少数の状態です。対面での体操に

はそれぞれ20名ほどが参加しています。

オンラインでの繋がりに参加してもらうことを目的に、オンラインツールを使用するための講習を実施しました。その結果、Zoom操作ができるようになったのは約30名でしたが、対面での体操が始まったことで、オンライン体操の参加は現在20名前後が参加しています。参加者の中には90歳以上の方が3名、80歳以上の方が2名います。先日、80歳の記念に朝日新聞に記事を投稿したら、その記事が掲載された方がおられますが「80歳はまだまだ若いわよ」と仰っていました。

オンラインの良い点について、会員からの声を紹介します。

- ・ コロナ禍でも繋がりを維持できます
必ずおしゃべりの時間を設けるので「会っていない気がしないね」と話しています。
- ・ どこからでも参加できます
「九州や京都の帰省先からでも」「足腰の調子が悪くても」「天気が悪くても」「介護中で席を外すことがあっても」参加できます。中には「退院後始めて人とおしゃべりできた」と喜ばれる方もいらっしゃいました。
- ・ 新しい知り合いが増えます
「他の方の顔が見えるし、全員と話せて親密度が増す」そうです。
- ・ 情報交換の場となっています
「安いお店、地域振興券の使い方、医療機関情報、ワクチン接種証明など教えあって楽しいし助かっています」

・繋がりが深くなります

孫や息子に Zoom を教えてもらったり、ご家族が Zoom に参加したり「理解や協力が得られるようになった」という感想が講師や参加者から寄せられています。

毎週のオンライン体操を通じて、コロナ禍でも健康を維持できたのは最大のメリットです。「お陰様で血糖値が下がった」というお便りもいただきました。コロナ禍で仕方がなく始めたオンラインですが、リアルとは違ったメリットがあり、コロナ後でも継続が望まれます。

このようなオンラインでの繋がりに参加してもらうためには、やはり Zoom をはじめとするオンラインツールを使用するための講習会が重要です。現在では、おむすびハウス（空き家を利用した地域の居場所）で月に 1 回、マンツーマン形式にて

開催しています。ICT に強い男性を中心とした教えるボランティアの活躍の場ともなっています。

現在、笑ってげんき会はコロナ前と比較すると参加者が減り、財政的に苦しい状況にあります。創立当初から助成金をはじめ市主催事業などの協力がありましたが、担当部署が変わり助成金は半額、その後助成は 3 年限りとなり 2022 年度からは中止となりました。この助成金交付が打ち切りとなったことで消滅した団体もあると聞きます。新しい企画も重要ですが、既にある自主グループをどう育て援助していくのかも課題ではないかと思えます。

人生 100 年時代と言われている現在、シニアにとっていかに ICT を活用するかが、今後の QOL に関わってきていると言われています。豊かな人生を送るためにも、リアルの繋がりと共に ICT 活用推進の必要性を感じています。

令和 4 年度 区市町村介護予防事業担当者向け研修 実践編Ⅱ 多様性・機能強化研修 第 5 回、第 6 回の御報告

令和 4 年度区市町村介護予防事業担当者向け研修（実践編Ⅱ第 5 回、第 6 回）を第 5 回 12 月 1 日（木）、第 6 回 12 月 15 日（木）に実施しました。この研修は、フレイル予防の視点を踏まえた活動内容の多様化による通いの場の機能強化や、多様な主体との連携による通いの場づくり及び実践的な運営支援の手法を習得することが目的です。

【第 5 回：民間企業・事業所連携】

会場参加 5 名、Web 参加 33 名

第 5 回は、東京の強みでもある多様な民間地域資源を活用する意義について理解し、民間企業や事業所と連携した事例を通して、区市町村や自身の担当する地域における連携方法について学ぶ内容です。具体的には、一般社団法人 医療経済研究・社会保険福祉協会 国際長寿センター室長 中村一朗氏による「民間企業・事業所連携の実践」の講義、次に防府北地域包括支援センターの白神五月氏と株式会社 JT B ビジネスソリューション事業本部 第一事業部の長谷川大貴氏より民間企業・事業所連携の実践ポイントを学び、意見交換を行いました。

【以下、アンケート（一部抜粋）】

- ・ 総合事業のお話のところは、行政の方にも聞いてもらいたいと思いました。
- ・ 実践例がとても身近で、自分もこんなコーディネーターさんのいる地域で老後暮らしたい！と思いました。
- ・ 民間企業との連携の在り方を学び、場所を借りるだけではなく、目標に向けて多様な連携の可能性があるとと思いました。

【第 6 回：活動場所の確保支援

～空き家の活用～

会場参加 4 名、Web 参加 31 名



株式会社 JT B の長谷川大貴氏

第6回は、通いの場の拡大時に課題として多く挙がる、活動場所の確保について、空き家等を活用した事例を通して、区市町村や自身の担当する地域における場所の確保への支援のポイントを学ぶ内容です。具体的には、一般財団法人 世田谷トラストまちづくり地域共生まちづくり課の山田翔太氏による「既存建物を活用した交流の場の創出と支え方」の講義、次に岡さんのいえ TOMO 代表の小池良実氏とおむすび倶楽部友の会 代表の大久保隆氏による実践例の紹介、そして意見交換を行いました。

【以下、アンケート（一部抜粋）】

- ・ 「空き家」というと、誰も住んでいない場所をイメージしていたが、「活きている場所で持て余している場所」という視点を得られたこと

が大きかった。

- ・ 建築家や、サラリーマンといったそれぞれの専門家や経歴を持った人をどの様に巻き込めるか、今後の参考にしたいです。



おむすび倶楽部友の会 代表の大久保隆氏

次回のメールマガジン配信は2023年2月下旬を予定しています。

配信期間中に登録内容変更、配信停止の御希望がございましたら、下記のメールアドレスまで御連絡をお願いいたします。

【お問い合わせ先】

東京都健康長寿医療センター研究所 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター

E-mail : shien@tmig.or.jp TEL : 03-5926-8236 FAX : 03-5926-8237