



## ICT活用で地域とシニアを元気に!!

コロナ禍での生活は、人と人とのつながりが希薄なものとなりがちです。そのような中、これまでハードルが高いと思われていた『ICT』がより身近なものとなり、遠くの人や同時に多くの人とのつながりができるようになった利点もあります。

今号では、ICTを有効に活用しているアクティブシニアの皆さんに焦点を当てて紹介します。

## もくじ

- 02. 地域の笑顔をSNSで届けることを目指して!  
03. アクティブシニアと大学生の共同実践研究  
龍谷大学社会学部コミュニティマネジメント学科坂本ゼミの皆さん  
& 滋賀県レイカディア大学同窓会大津支部の皆さん
- 04. オンライン、SNS活用による国際交流  
05. 中井 真一さん  
ICT活用で地域とシニアを元気に  
京都光華女子大学健康科学部医療福祉学科社会福祉専攻  
准教授 南 多恵子さん
- 06. 「びわこシニアネット」のご紹介  
—シニアのお役立ち情報と多世代交流の場—  
びわこシニアネットボランティアの皆さん
- 07. 「写真を撮る」ということ  
滋賀県写真連盟会長/滋賀県シルバー作品展 前審査員  
澤野 二朗さん



龍谷大学社会学部コミュニティマネジメント学科坂本ゼミの皆さん

## 取材にあたり...

コロナ禍では、研修・会議・交流のオンライン活用が普及しました。ICT<sup>(※)</sup>に慣れてきている現役世代や学生は、スムーズに使いこなしている中、シニア世代は苦戦しているようなことも耳にします。このような中で、学生とシニアが力を合わせて、ICTのスキルを高めようとする試みについて紹介します。

(※)ICTとは Information and Communication Technologyのことで通信技術を活用したコミュニケーションのことです

## きっかけ

滋賀県レイカディア大学同窓会大津支部(以下、「大津支部」)では、かねてより滋賀県レイカディア大学(以下、「レイ大」)や「大津支部」の知名度を高める取組みを進めており、オンラインやSNSの活用スキル向上を模索しているところでした。

一方、龍谷大学社会学部コミュニティマネジメント学科坂本ゼミ(以下、「坂本ゼミ」)においては、大学生のICTスキルを活かす地域との共同実践研究に取り組もうとしていたところで、両者の思惑と主旨は一致し、現在に至っています。

## 実際にやってみると

何度も回数を重ねたオンライン会議ですが、最初はアイスブレイクから始まります。世代が違うことではじめはお互い緊張感がありましたが、遊び心満載の自己紹介で、顔と名前を知るだけでなく、出身地、趣味、好きな食べ物などで思いもよらない共通項を見出すことができ距離が縮まり、人生経験に裏打ちされた就職活動のアドバイスを受けるなど、思わぬ副産物を得られたようです。

ICTが苦手と思われがちなシニアの方々ですが、探求心・好奇心・向上心は旺盛です。大学生も自らのスキルや知識を活かした伝え方で奮闘します。案ずるより産むが易し、ともに当初の不安が打ち消され、シニアの方々のICTスキルは格段に向上し、シニアも大学生も自信がつき、より一層元気に、研究会の場は笑顔で満たされていました。

## シニアのICTの可能性について

「坂本ゼミの学生は、教え方がとても丁寧でわかり易い」と、シニアの参加者は絶賛しています。大学生参加者は、「親や祖父母とも違う世代の方々との交流に不安はあったが、想像していたより話しやすく、一緒に活動できてとても楽しかった」と満足していて、シニア層と大学生がICTツールを使って交流することで互いの特長を活かす相乗効果が見受けられました。

この研究会は、令和4年度まで続きます。研究会が終わる頃には、シニアの方々のICTスキルは更に向上し、目標とする「地域の笑顔をSNSで届けること」が実現していることでしょう。



▲▼ Zoomで「ブレイクアウトルーム」(少人数で話せる部屋)を作成中!!



▲LINEをパソコンで使ってみよう!!



## 滋賀県レイカディア大学同窓会大津支部 「知名度向上プロジェクト」リーダー 河村良一さん

レイカディア大学を卒業と同時に滋賀県レイカディア大学同窓会大津支部に入部し、現在、「知名度向上プロジェクト」を立ち上げて活動を実施しています。

これまで外部団体との協働・県及び市トップとの懇談・活動の見える化・メディア向けの対応・一般市民参加の仕掛け作り等々を行ってきました。その中で現在特に注力しているのが、龍谷大学社会学部コミュニティマネジメント学科坂本准教授との共同実践研究です。

坂本先生の授業にボランティアとして参加し、グループ討議の進行役を担ったり、学生さんの疑問や、相談を受けたりしています。また、学生さんには大津支部が行っている地域活動(去年は小学校の図書整理活動)に参加頂き実体験もして頂きました。それに対して坂本先

生から、「地域の笑顔をSNSで届ける」ことを目的としたシニアのICTツール習得支援のお話をいただきました。コロナ禍で対面授業がままならない中、ZOOMを活用してオンラインでの授業並びに懇話が出来ることが、我々のニーズと合致し、スタートして頂きました。学生さんの趣向を凝らした授業を経験すると、シニアのパソコン技術は見違えるように向上し、便利になりその素晴らしさに感嘆しています。

特に孫に近い学生さんたちとの交流は、何かにつけて若返りができたと思っています。こういうことを通じて脳を活性化し楽しくやっていると、何よりうれしい!このプロジェクトに参加出来て良かったと思うと同時に、更なる知名度向上に邁進したいと考えています。



中井真一さん

中井真一さん(70歳)は長浜市高月町で写真館を営む傍ら、毎年日本へやってくる多くの学校配属ALT(※)(外国語指導助手)のお世話をしてこられました。25年の間、彼ら彼女らが任期を終え帰国した後も交流を絶つことなく現在も親交を深められています。その数は100人を超え、海外との交流をオンライン、SNSを駆使して、行うことに余念がありません。

また、その他にも様々な取り組みを通じて国内外の幅広い人々と関わりを持つ生き方は真に『アクティブシニア』そのものです。

(※)ALTとは Assistant Language Teacher

## 国際交流のきっかけ『ALTと共に25年』

滋賀県では、昭和62年から小学校、中学校、高校に児童・生徒の英語発音や国際理解教育の向上を目的にALTを配置し、授業を補助しておられます。

地元の高月町(当時)や近隣の市町でもALTが配置され、学校での指導だけでなく、地域住民との交流もされていたことから、私も25年ほど前から関わりを持つようになりました。

## 国際交流の広がり

ALTとの交流を深めることで、これまで特別な勉強や、仕事で使用してこなかった語学も堪能になり、その交流は彦根市にあるミシガン州立大学連合日本センターの教師や長浜バイオ大学の留学生にまで広がっています。

この交流は任期満了、卒業して帰国してからもとどまることはなく、うわさを聞いていつの間にか外国の皆さんが写真館に集まるようになりました。つい先日、私が娘のように接しているアメリカ人女性と日本人青年が結婚しました。彼女は私を「日本の父親」と慕ってくれます。また、親しくしているネパール人の青年は、子どもが生まれたのをきっかけに、遠くからわざわざ写真を撮りに来日してくれました。時が過ぎても、我が家への『里帰り』をする人が絶えません。うれしい限りです。

## 我が家で国際交流『我が家は自然と英会話教室』

コロナ禍の前までは、我が家が拠点となり、近隣の地域住民とALTなどで外国から来られた方々が交流をしていました。顔を合わせることで、お互いの違いを認め合うことで理解が進みます。こうしたことを積み重ねることで、多文化共生社会が実現していくのだと思います。

多くの外国の若者が集う我が家は自然に英会話の場となります。そんなことから英会話教室を立ち上げました。指導は我が家に集うALTの面々が担当します。生徒さんは近隣のシニアの方々です。

現在は、コロナ禍で休止していますが、コロナが完全収束すればパーティーも復活するでしょうし、またこの場が英会話教室になるのだと思います。



▲歓迎パーティーの様子



▲英会話レッスンの様子

## コロナ禍で普及したオンラインを活用

コロナ禍では、人と人とのつながりが絶たれてしまったことで、その大切さをあらためて認識することになりました。

アメリカ、ニュージーランド、トルコ、イギリス…各地に散らばった友人たちと、工夫、調整しながら、いろいろなツールを駆使して、連絡を取り合い、交流を深めています。ZOOM等のオンラインは、私たちシニアにとっても大変有効なツールです。

コロナが収束し、国境や年代を超えた交流拠点である我が家に、人々が気兼ねなく集まることができるようになることを願うばかりです。

## 今後について

高校時代は、陸上部に在籍していて、当時の県の記録保持者でありました。体力には自信があったのですが、数年前には大病を経験しました。

まずは「健康」を大事にしながら、「無理をしない。無茶をしない。」を心がけ、国内外の人との出会いを大事に、交流を深めることでパワーをいただき、皆さんにもパワーを与えていける、そんな存在でありたいと思っています。



▲モーターパラグライダーで撮影会

## 取材を終えて

趣味で、モーターパラグライダーに40年間取り組んでおられる中井さん。長浜市内の湖岸や住家近くの堤防に離発着路を設けて、30名ほどの仲間と楽しんでおられます。

「皆さんにパワーを貰っています。外国から来日する若者、ご近所のお年寄りたち、古くから付き合いのある様々な特技を持つ地域の友人たち。これらすべてが私のパワーの源です。私の父親は90歳過ぎまで長生きしました。同世代の友人たちが先立ち、残った父親の周りには親しい者が誰もいなくなっていました。寂しい思いをしていた父親の姿を見て、自分はそうならない為にも、何歳になっても周りに人が居てほしいとの思いで、年齢に関係なく皆さんとお付き合いをさせてもらっています。」という言葉に、まさに人生100年時代の「アクティブシニア」と感心致しました。(北狸里)

## ICT活用で地域とシニアを元気に

京都光華女子大学健康科学部医療福祉学科社会福祉専攻 准教授 南 多恵子さん



コロナ禍により人と人との繋がりが断たれ、ようやく復調しつつあるものの、いままた第6波が心配されています。そのような中で、注目すべきはICTの力ではないでしょうか。ICTとはInformation and Communication Technologyのことで、通信技術を活用したコミュニケーションを指します。コロナ禍においては、つながり続けるための選択肢の一つとして、ICTの活用が促進されてきました。近年はスマートフォンの普及などによって、高齢者のネット利用も進んでいます。『令和3年版高齢社会白書』でも、この話題が取り上げられ、外出や接触を伴う人付き合いが減っている分、オンラインでの連絡は増加していることがわかっています。

今月号の通信では、滋賀県内での新たな形でのつながりづくり、社会参加の試みが紹介されています。中井真一さんの各国とオンラインで繋がり、国境をしなやかに

に超える交流はICTならではの、アクティブシニアと大学生の共同実践研究は互いのニーズがマッチし世代間交流という意味でも素敵なプロジェクトです。ICTの広がりを寧ろ逆手に、これまでになかった多彩なつながりが各地で生まれています。

ICTの技術をうまく利用することで、距離や時間を気にせずに気軽にやりとりができたり、技術の学習をきっかけに新たな出会いが育まれるなど、さまざまなコミュニケーションの幅に期待できます。日常生活や仕事はもちろん、趣味やボランティア活動にも溶け込みつつあるICT。実際に、オンラインサロンやオンラインでの傾聴ボランティアなどの実践が各地で聞かれています。社会参加や適度な刺激が、健康維持に大切なことはよく知られていますので、積極的なICTの活用はシニアも元気に、ひいては地域も元気にするツールだといえるでしょう。

# 「びわこシニアネット」のご紹介 —シニアのお役立ち情報と多世代交流の場—

## びわこシニアネットとは—

びわこシニアネットとは、シニア世代の生きがいづくりや仲間づくりをはじめ、様々な世代との交流の場として利用できるシニアボランティアが運営するホームページです。

スタートは今から18年前の平成15年。当時はホームページの活用がまだ浸透していないころで、シニアネット(ホームページ)の開設は画期的なものでした。立ち上げメンバーの皆さまには大変ご尽力いただきました。

現在は、滋賀県社会福祉協議会レイカディア振興グループの事務局とシニアネットボランティア5名で運営し、シニアの目線でお役立ち情報を発信しています。

### 『びわこシニアネットでITを身近に』 m.mさん(新メンバー)

「シニアネットボランティア」の一員になって一年が経ちました。「一緒にやってみましょうよ!」と声を掛けていただきましたが、Wordを少しマスターしている程度でITなど全くの素人です。「はい!よろしくをお願いします。」と返事をしてました。そっかしい一面です。

かつての経理事務では、手書きで帳簿をつけていましたが、現在はパソコン端末から入力集計し、職場内で共有できるようになっています。情報技術(IT)はどんどん進化しています。手書き時代からIT時代を生き!生きる私たちシニアは、ちょっと助け合ったり声を掛け合ったりして、もっともっと「IT」と仲良くできるのではないかと思います。シニアネットの初めての会議で配布された資料は、チンプンカンプンで、書かれている専門用語は全く理解できずお手上げ状態でした。でもチームの皆さんは優しかった!丁寧に根気よくご指導いただきお力添

えもいただきましたので、今では動画を作成し、YouTubeにアップロードできるまでになりました。感謝!感謝!です。

コロナ禍で外出も制限され、旅行もままならない昨今です。四季折々の風景を動画に纏め、多くの方々に楽しんでいただけるよう努めたいと思います。私は70を少し超えましたが、一歩踏み出したおかげで私の人生は一転、カメラ片手に動き回っております。ITは「とっつきにくい」ものではありません。「シニアネット」の会議も「ZOOM」で行うようになりました。ぜひ皆さんも一歩踏み出してください。「シニアネット」で「IT」をより身近なものに!



シニアボランティアと事務局とのzoomミーティング▲

## 現在より見やすく親しみやすいホームページへと変わります!

**現行のホームページ**

**変更後のホームページ**

**シニアお役立ち集**  
地域のサークル・ボランティアグループの紹介やレシビ集などお役立ち情報を検索できます。

**レイカディア大学**  
滋賀県社会福祉協議会が運営するレイカディア大学の情報ページです。

**シルバー作品展ねりんピック**  
毎年行われるシルバー作品展とねりんピックの案内ページです。

びわこシニアネット

**事務局担当からのPR**  
ボランティアメンバーさんが各地を巡り、動画編集した映像は必見です。素敵な音楽、その場所の解説も映像に組み込まれていて、私も行ってみたい!という気持ちが掻き立てられます。皆さまぜひ、びわこシニアネットのへアクセスして下さい。

# 「写真を撮る」ということ

滋賀県写真連盟会長/滋賀県シルバー作品展 前審査員 澤野 二郎さん



コロナ禍で行動が制限される中、自分自身を見つめる機会が増えたのではないのでしょうか。庭先に咲く花の変化や家族の動きなど、忙しい日常では見逃すことが多かったことに気づいたり、何気ない暮らしの中で、変化を楽しむ自分に気づいたりということが、あったのではないのでしょうか。

写真を撮るということは、自己表現の手段です。文章を書くのと同じです。

表現方法が文字が写真か、だけの違いです。写真にはその時の感性が現れるので、同じ景色でも年代が変われば全く違った印象を残します。また、自身の人生を記録する役割も果たしています。

そして、写真を撮ることは、脳の健康にとっても良いということを強調しておきたいと思います。構図をあれこれ考え、手指を頻りに動かし、被写体を求めて歩きまわることによって脳が活性化し、老化防止につながります。

※滋賀県シルバー作品展は、2022年5月~6月開催予定。  
出品募集案内パンフレットは3月中旬配布予定。

コロナが終息したら、是非、家族や友人と撮影旅行に出かけてください。

写真を撮ることは、生活の幅を広げてくれます。友人が増えます。

まだ写真の世界をご存じない方、趣味の一つに加えてみませんか。

この度、アクティブシニアをめざす方々向けの短期講座として、滋賀県レイカディア大学事務局が写真講座を開催され、私が講師を務めることになりました。

写真講座では、基本的なことを伝えながら、実際に写真を撮っていただき、作品について具体的なアドバイスができればと思っています。そして、講座終了後には、滋賀県シルバー作品展(※)にぜひ出品してください。

2022年は新しいことにチャレンジしてみませんか。その手段として、写真講座を選んでいただけたら幸いです。



## 令和3年度アクティブシニアをめざす短期講座

**古都古都(ことこと)ウォーク**

【開催日】①令和4年1月20日(木)膳所地域  
②令和4年1月28日(金)石山地域

【申込締切】膳所地域:令和4年1月13日(木)  
石山地域:令和4年1月21日(金)

【定員】各25名 【講師】大野光男氏(古都おつ観光ボランティアガイドの会)  
大津市歴史博物館 学芸員 他

【参加費】1,000円(各日) 滋賀県レイカディア大学同窓会  
※入場料、拝観料、昼食代は含まれません。 大津支部協力

**健康ヨガ講座**

【開催日】令和4年1月11日(火)  
令和4年1月18日(火)

【申込締切】令和4年1月4日(火)

【定員】25名 【講師】頼角紀子氏

【参加費】1,000円(2日間)

**バルーンアート入門講座**

【開催日】①令和4年3月1日(火)キラリエ草津にて開催  
②令和4年3月8日(火)アル・プラザ彦根にて開催

【申込締切】草津会場:令和4年2月22日(火)  
彦根会場:令和4年3月1日(火)

【定員】各25名 【講師】NPO法人レイカディアえにしの会

【参加費】500円(各日) 橋爪一雄氏

写真を撮ることは・・・  
自己表現、脳の健康維持、生活の幅を広げること・・・  
写真の世界を愉しんでみませんか?

第30回滋賀県シルバー作品展 シルバー作品大賞  
「クワイマックス」片桐 正行 様

第30回滋賀県シルバー作品展 シルバー作品大賞  
「静寂な一時」瀬川 正昭 様

## 写真アカデミア

### ～シルバー作品展準備講座(2日間)～

1日目: 1月31日(月) 10:00~15:00  
「写真の基礎知識と撮影のポイント」  
・写真の基礎知識と操作  
・魅力ある感動のある写真の撮り方  
・風景、人物等の撮影  
※午後から撮影に出かけます

2日目: 2月7日(月) 10:00~12:00  
「写真を作品に仕上げるコツ」  
・持参した写真へのアドバイス  
・写真を作品へと仕上げるためのコツ  
カメラ、取扱説明書、三脚(あれば)、筆記用具

講師 澤野 二郎氏(滋賀県写真連盟会長、滋賀県シルバー作品展 前審査員)

受講料 1,000円(1日単位での受講の設定はありません)

定員 25名(申し込みは先着順です)

会場 滋賀県立長寿社会福祉センター(草津市笠山7丁目8-138)  
滋賀県社会福祉協議会 レイカディア振興グループ

問合せ Tel 077-567-3901 Fax 077-567-3906

【写真講座受講申込書】

お名前	( 姓 )	電話番号
住所	〒	

【申込先】 社会福祉法人 滋賀県社会福祉協議会 レイカディア振興グループ  
TEL 077-567-3901 E-mail:leidai-kusa@shigashakyo.jp

全国200万人加入!! 日本国内でのボランティア活動中のケガや賠償責任を補償

# ボランティア活動保険



### 保険金額・年間保険料 (1名あたり)

保険金の種類		プラン	基本プラン	天災・地震補償プラン	
ケガの補償	死亡保険金		1,040万円		
	後遺障害保険金		1,040万円(限度額)		
	入院保険金日額		6,500円		
	手術保険金	入院中の手術		65,000円	
		外来の手術		32,500円	
	通院保険金日額		4,000円		
	地震・噴火・津波による死傷		×	○	
賠償責任の補償	賠償責任保険金 (対人・対物共通)		5億円(限度額)		
年間保険料			350円	500円	

商品パンフレットは  
こちら



(ふくしの保険  
ホームページ)

団体割引 20%適用済 / 過去の損害率による割増引適用

### <基本プランに加入される方へ>

基本プランでは、地震・噴火・津波が起因する死傷は補償されません。

◆災害ボランティア活動の参加は、「天災・地震補償プラン」への加入をおすすめします。

※被災地でのボランティア活動では、予測できない様々な事態が想定されます。二次被害への備えとしても、あらかじめ「天災・地震補償プラン」に加入いただきますと、より安心してボランティア活動に参加いただけます。

## ボランティア行事用保険 (傷害保険、国内旅行傷害保険特約付傷害保険、賠償責任保険)

地域福祉活動やボランティア活動の一環として行われる各種行事におけるケガや賠償責任を補償!

## 送迎サービス補償 (傷害保険)

送迎・移送サービス中の自動車事故などによるケガを補償!

## 福祉サービス総合補償

(傷害保険、賠償責任保険、約定履行費用保険(オプション))

ヘルパー・ケアマネジャーなどの活動中のケガや賠償責任を補償!

●この案内は概要を説明したものです。お申込み、パンフレット・詳しい内容のお問い合わせは、あなたの地域の社会福祉協議会へ●

団体契約者 **社会福祉法人 全国社会福祉協議会**

取扱代理店 **株式会社 福祉保険サービス**

〈引受幹事 保険会社〉 損害保険ジャパン株式会社 医療・福祉開発部 第二課  
TEL: 03 (3349) 5137  
受付時間: 平日の9:00~17:00 (土日・祝日、年末年始を除きます。)

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F  
TEL: 03 (3581) 4667 FAX: 03 (3581) 4763  
受付時間: 平日の9:30~17:30 (12/29~1/3を除きます。)

●この保険は、全国社会福祉協議会が損害保険会社と一括して締結する団体契約です。