

知って情報

スマートフォン

スマホの活用法を

学んでみよう!

高齢者のスマートフォンの所有率は年々増加していますが、上手く使いこなせず悩んでいる方も少なくありません。ちょっとした調べ物や、家族、友人との交流、買い物など様々な面で役立つスマートフォンを上手に活用方法を学び、一歩先の便利を暮らしを目指してみませんか？今回は「ふくいICT倶楽部」を主宰し、シニア向けスマホ教室の講師を務めている佐藤さんに話を伺いました。



ふくいICT倶楽部 代表 佐藤 紘一氏
総務省施策「デジタル活用支援推進事業スマホ講習会」など、スマートフォンやタブレット、パソコン活用の支援活動を通じて、情報弱者になりがちなシニア・障がい者をサポートしています。



スマートフォンの機能

- 1.電話ができる
- 2.LINE通話、ビデオ会議ができる
- 3.Googleサービスが利用できる
- 4.TV、映画、音楽が鑑賞できる
- 5.スマホ決済ができる
- 6.マイナンバーが利用できる
- 7.文字 ↔ 音声変換に利用できる
- 8.情報が共有できる



福井市中央公民館で開催された3日間のスマホ講習会には11名の方が参加され、スマホの情報収集機能や会話機能、健康保険証登録等の勉強を行いました

シニアのコミュニケーションツールとしてスマホは最適！私たちがふくいICT倶楽部は「シニア情報生活アドバイザー養成講座実施団体」と「シニア生活アドバイザー認定講師資格」を取得し、市民の皆様に向けたスマホ教室の講師を担当しています。

ですが、スマートフォンは使い方が第でも役に立つツールで、特に核家族が進み、人とのコミュニケーションが希薄になっている今、すぐそばにあり気軽に連絡が取れるスマートフォンは、安否確認や調べごとをする際にも便利。また、お互いに友達登録した相手と連絡を取りあえる「LINE」アプリを入れておけば、同じ趣味を持った方同士でグループを作り、グループ内で会話や情報共有ができるので、家に引きこもりがちでシニアも他者とのつながりを持つことで新しい生きがいを見つけていくことができます。

ぜひこの機会にスマートフォン活用法を学び、実践してみたい方が多いのではないでしょうか？

アプリを使いこなして生活をもっと便利に楽しく。

スマートフォンと従来のガラケーとの大きな違いは、アプリ（アプリケーション）が使えるかどうか。ガラケーでは最初から入っている機能のみを使いますが、スマートフォンでは様々なアプリが好きなものを様々なアプリから好きなものにカスタマイズできます。

とはいえ、膨大にあるアプリから取捨選択するのはスマートフォン初心者にとってなかなか難しいもの。そんな方には「Google」「Safari」「Yahoo!」「Bing」などの検索エンジンを活用するのがおススメです。これらの検索エンジンは、検索窓と呼ばれる四角い枠の中に入手したい情報のキーワードを入れて検索ボタンをクリックする

と、関連する情報が一覧で表示されます。レシビやニュース、健康に関することや株価までありとあらゆる情報を入手でき、色々なアプリを入れなくても十分満足できるはず。また、スマートフォンとクレジットカードや銀行口座を紐づけておけば、財布を持ち歩かなくても支払いが便利です。福井でも4月から路線バスでICカードが使えるようになり、ますます、日頃からバスを利用される方はぜひ交通系スマホアプリ（Suica/iCOCA）をダウンロードして活用していかうか。

スマートフォン講座に参加された方の声

Y.Kさん(60代、女性)
これまでスマートフォンの使い方などで知りたいことがあっても、家族と機種が違うと聞ても分からなかったり、友人に長時間教えてもらうのも悪く気が引けていました。この講座ではWi-Fiのことなど基本中の基本から分かりやすく教えていただき、とても勉強になりました。これからはスマートフォンで家計簿アプリを活用したり、口座と紐づけてふるさと納税やインターネットショッピングにも挑戦してみたいです。

T.Cさん(60代、女性)
ガラケーからスマートフォンに替えたばかりで、使い方を一から知りたいと思い受講しました。これまでiPadは使っていましたがスマートフォンとは操作方法が異なる箇所もあり、今まで自己流で使っていたLINEやGoogleマップについても便利な機能を教えていただけたので大満足！ 今後は色々なSNSを活用して色々な情報を入手したり、電子マネーの使い方も習得して「ふくいびコイン」などにも利用できたらと思っています。

S.Nさん(70代、男性)
スマートフォンは以前から持っていて、LINEをもっと活用したいと思い参加しました。3日間の講座でまだまだ知りたいことがあるので、引き続きスマホサークルに入学してみようかと思っています。今後はGoogleなどの検索エンジンを活用して調べ物をしたり、LINEで友人と連絡を取り合ったり、zoomでの会議などにも挑戦できればと思っています。スマートフォンを通して友達もでき、世界が広がりました。

まずはGoogleをインストールしよう!



スマホ講座などに関するお問い合わせは
ふくいICT倶楽部080-5051-8827(佐藤)
<https://www.fukui-ict-support.com/>



ふくいICT倶楽部はデジタル庁「デジタル推進委員」が、確かな知識と技術を基に支援を行っています

シニア世代への期待

社会福祉協議会は地域住民の皆様が生きがいを持ち、助け合いながら、自分らしく活躍できる福祉のまちづくりを通じ、地域共生社会の実現をめざしています。

昨年5月に新型コロナウイルス感染症が5類へと移行したことに伴い、さまざまな社会活動や交流が再開されました。一方で、コロナ禍で社会全体のデジタル化が急速に進み、シニア世代の「つながり」の形も多様化した反面、情報格差という問題も顕在化しており、誰ひとり取り残さないための取り組みがより一層求められています。

このような中であって皆様には、身近な地域の中での助け合い活動、趣味・生きがい活動に進んで参加いただき、ご自身ならではの「出番」を見つけていただくとともに、これまで培われてこられた知識や経験を活かし、「つながりと支え合い」に基づく元気で充実したシニアライフを過ごしていきたいと思ひます。



社会福祉法人 福井県社会福祉協議会 会長 小藤 幸男

皆様のご活躍を心からご期待申し上げます。

きいて! みて! TRY!

1月~2月

シニアのための地域活動応援講座

皆さんは地域活動中、「〇〇に困った」「〇〇がうまくいかない」といったモヤッとした経験はありませんか? この講座では、たどってきた活動を個々に振り返り、問題となった事、未だに解決できない事などを共有し、協力してすっきり解決する策を合同で考えます。「困った時はお互い様」、この機会に知恵やアイデアを出し合える関係を築きましょう!



【日 時】2月16日(金) 13:30~16:00
【会 場】福井県社会福祉センター1階 大会議室(福井市光陽2-3-22)
【講 師】NPO法人ふまねつと 理事 業師寺 清幸 氏
【定 員】20名
【受講料】無料
【対 象】
①県内在住のシニア(概ね60歳以上)の方でボランティア活動に意欲のある方
②講座終了後、自主的な活動やグループ活動を希望される方 ※グループでの参加可
③シニア世代の活動を支援している関係機関の職員 ※グループでの参加可
【申込方法】
本会ホームページ(<https://www.f-shakyo.or.jp>)から申込書をダウンロード、必要事項をご記入の上、2月5日(月)までに郵送・FAX・メールにてお申込みください。受講決定通知はお送りしませんので、直接会場にお越しください。
※定員に達した時点で申込受付は締め切らせていただきます。

《お問合せ・申込先》
福井県すこやか長寿センター
TEL.0776-24-2433 FAX.0776-24-0041
Eメール: sukoyaka@f-shakyo.or.jp

ラジオ講座いきいきライフ

ラジオやインターネットを通じて、時事、社会、文化、健康、医療、福祉など各界で活躍されている方のお話を毎週聞くことができます。シニア期の暮らしに必要なテーマをシリーズで放送する「学び強化月間」も定期的に設けています。

受講生募集



FBCラジオ
(東北AM864kHz/FM94.6MHz・嶺南FM93.6MHz)で、毎週日曜日の6:30~7:00放送(毎週土曜日の17:15~17:45再放送)放送後、インターネットでも聞けます。(無料)

FBCi FBCラジオ 詳細は、二次元コード先のホームページをご覧ください。



日程	テーマ	講師
1月	7 分かりやすい文章を書くコツ	朝日新聞福井総局長 兼京 真知 氏
	14 ショッピングセンター「エルバ」が福井にある理由	協同組合福井ショッピングモール 専務理事 佐々木 国雄 氏
	21 知ってフムフム、遊び心ワクワク 坂井市龍翔博物館のチャレンジ	坂井市龍翔博物館 館長 笠松 雅弘 氏
28 中国語教育を通して伝えたいこと ~日本と中国の懸け橋に~	企画AOYAMA 代表 青山 恭子 氏	
2月	4 テクニカル支援強化月間シリーズ④方 おすすめのアプリ5選	スマホアドバイザー 宮本 香里 氏
	11 気をつけたいインターネットの消費者トラブル	福井県消費生活センター 消費生活相談員 橋 郁代 氏
	18 どうする? デジタル遺品の相続	行政書士 青木 克博 氏
	25 eスポーツを知ろう	一般社団法人シニアeスポーツ協会 理事 前川 友吾 氏

《お問合せ・申込先》 福井県すこやか長寿センター Tel.0776-24-2433

活動レポート

生き生き活動しています

内閣府が地域社会等で活躍している高齢者グループを表彰する「社会参加章」につきまして、今年度、本県では越前市の「越前市東地区 サポート東」、若狭町の「明倫買い物クラブ」の2団体がそれぞれ受賞され、活動の内容ややりがい等についてお伺いしました。

互いに支え合う有償ボランティア活動

越前市東地区 サポート東(越前市)

平成10年から約25年にわたり、武生東公民館を拠点に電話相談員を配置し、地域の高齢者の日常生活の困りごと(買い物代行、掃除、ゴミ出し、話し相手、病院の付き添いなど)をサポートしています。10分あたり100円という低価格での有償ボランティアは、依頼する側もされる側も気兼ねなく参加できるもの。メンバーも様々な経験を通じて喜びや充実感を得られたり、身体を動かすことでストレスの軽減にもつながっています。



買い物支援がフレイル予防にも繋がる

明倫買い物クラブ(若狭町)

若狭町明倫地区の有志が集まり、平成25年から若狭町社会福祉協議会の福祉車両を借りて運転ボランティアを実施。地域の高齢者を乗せて町内の量販店への買い物支援を行っています。買い物支援を通じてボランティアと高齢者の間に会話も生まれ、移動手段の確保としてだけでなくフレイル予防の効果も期待されています。活動に参加することで希薄になりがちな地域社会との繋がりが深まり、利用者の「ありがとう」の声にやりがいを感じています。

