

# 生涯現役情報ステーション



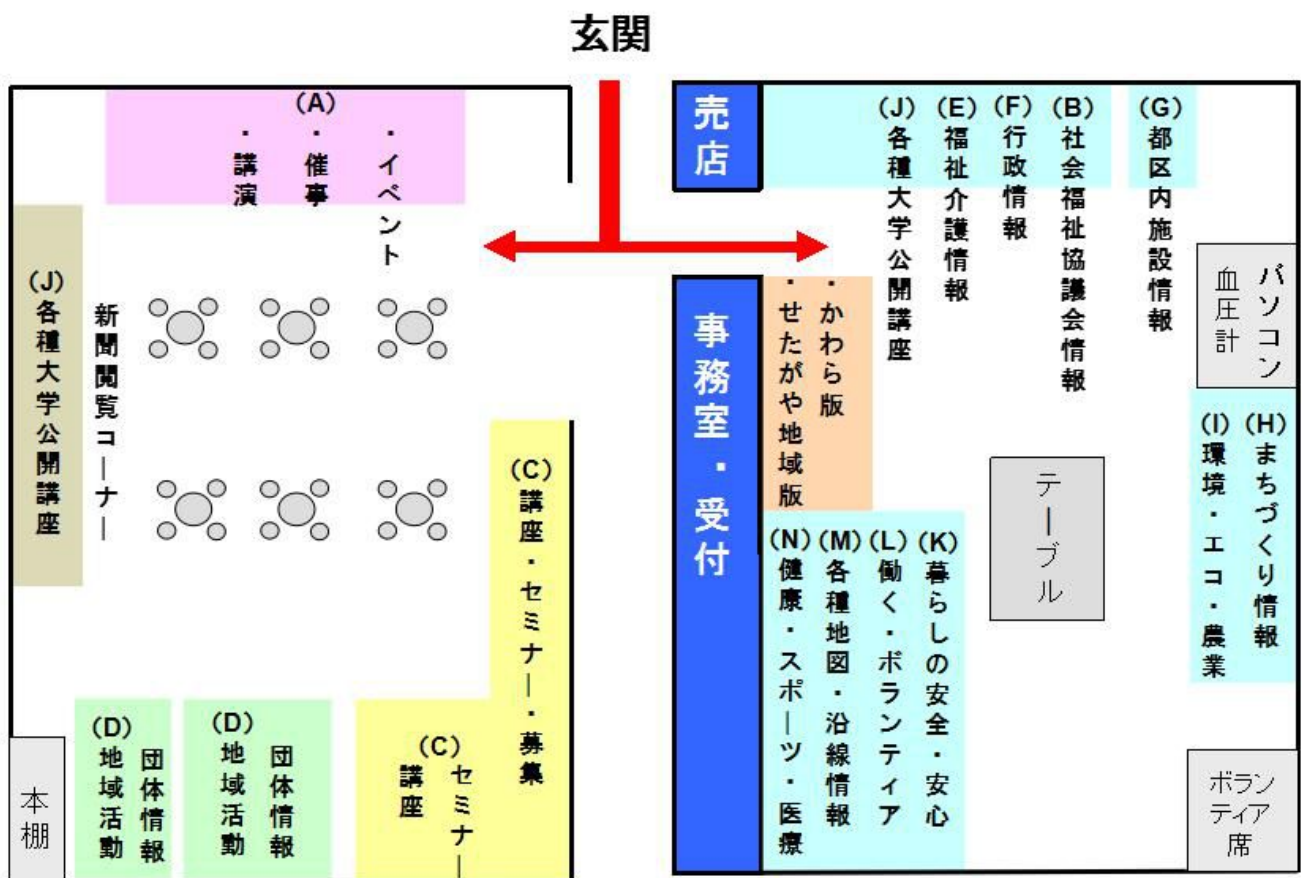
## かわら版第49号

2024年7月発行  
生涯現役情報  
ステーション  
ひだまり友遊会館  
4・7・10・1月発行



今年も早いもので、もう初夏を迎える季節となりました。皆さんは、ひだまり友遊会館に様々な有益な情報が見れる場所をご存じでしょうか。玄関を入ってすぐ、受付・事務所の奥側に生涯現役情報ステーションがあります。ここには区の各種情報のチラシに加え、いろいろなマップ(ふれあい農園、健康器具、世田谷名木百選、花マップ等の他、ハザードマップ)を取り揃えているのが特徴です。またイトインコーナーには、区内の様々なイベントや活動団体の紹介チラシがご覧いただけます。ぜひたくさんの方に触れられて、皆様の豊かな生活にお役立ていただければと思います。

ひだまり友遊会館 館長



## IT 利用のおすすめ～スマホを使おう

せたがやすまほ研究会 岡崎 宏

福沢諭吉は「天は人の上に人を造らず、人の下に人を造らず」と言い、学問を学ぶことの重要性を説きましたが、IT(情報技術)もまた同じで、身近な IT 機器であるスマホの使い方を学ぶと、シニアも若者と同じく、アプリを楽しむことができます。

スマホは電話を掛けたり、メールを交換するだけでなく、インターネットで検索して、いろいろな情報収集などに使えます。便利なものなので、ぜひ使い慣れてください。分からないことがあれば、ひだまり友遊会館のスマホなんでも相談会があります。

### ーシニアにとってもなぜスマホは必要か

今は何でもスマホで処理できるようになりました。新型コロナウイルスのワクチン接種をスマホで予約したのを覚えておられるでしょう。チケットの予約はスマホでできますし、町の食堂でもスマホで注文でき、支払いもスマホでオンライン決済できます。LINE で無料電話が掛けられますし、いつものスーパーからセールのお知らせが届き、買い物をすればポイントがたまります。ほとんどの方がスマホを持っているのに、便利な使い方をご存じないのはもったいないですね。

女性に人気の月刊誌「ハルメク」は時々スマホの特集記事を掲載しています。同社の研究所の調査によると、シニアの女性がよく使うスマホアプリは、ネット検索、LINE トーク、写真(静止画)撮影で、最近はオンライン決済、QR 決済、ポイ活(ポイントをとめる活動)が増えたそうです。皆様は如何でしょうか。これらのアプリを使っていますか？

シニアになって外出が億劫になってきたり、細かい文字を読むのが辛くなってきたときに、LINE で友人と話したり、ネットで調べることが出来るのは便利でしょう。旅行に行った先で美しい景色を撮って友達に送ったり、料理や習い事の所作を動画で撮影して、後で復習するなど、シニアでもスマホが必要になります。スマホに少し慣れてきたら、仲間内で Zoom という TV 会議を楽しむ。今はやりの ChatGPT や Copilot などの生成 AI を使ってみるのも面白いですよ。ぜひスマホの使い方を学んでください。

### ー怖がらないで少しずつ慣れていこう

スマホなど IT 機器は怖いという方がいます。カタカナ用語が多く、説明が分からないことも加わって、操作を間違えたらどうしよう、機械が壊れるのではないかと心配しています。でもご安心ください。操作を戻すボタン、最初の画面に戻るボタン、再起動のボタンがあります。間違いにすぐ気づいたら、戻るボタンを押しましょう。

ごちゃごちゃして分からなくなったら、最初に戻るボタンを押しましょう。それでも分からなくなったら再起動を掛けましょう。改めてゆっくりと操作し直していけばよいのです。落としたりしない限り、スマホは壊れませんから、心配しないで使えます。

ウイルスやなりすましメールのようなセキュリティー上の心配は、対応ソフトをインストールして、知らない人からのメールをむやみに開けないといった慎重さで対応できます。テキストに掲載されているもの、仲間が使っているアプリなど、信頼のおけるアプリを使うようにしてください。呼んでもいないのに画面に出てくるアプリには注意してください。

### ースマホ講座や相談会の活用を

スマホに慣れるには、1日1回はスマホを開いて見てください。一つのアプリを使い続けていると、コツがつかめます。仲間と同じアプリを使ってみるのもよいでしょう。互いに教え合うことができます。分からないことがあれば、スマホ講座や相談会を活用しましょう。

せたがやすまほ研究会では、ひだまり友遊会館と10年前から協力して、定期的にスマホ講座やスマホ何でも相談会を開催してきました。受講者は延べ500人を超えています。スマホの使い方をおさらいしてみたい方、ちょっと分からないことがあるという方、ぜひ会館にご相談ください。敬老週間の時にもスマホ相談会を毎年開催していますので、お立ち寄りください。

すまほ研究会では、がやがや館でも隔月にスマホ講座を開催していますし、代田地区会館と桜上水の土と農の交流園でも IT カフェと称して、スマホについてのサロン風の居場所を提供しています。どうぞお気軽にすまほ研究会のスタッフに声をかけてください。

連絡先: 岡崎 宏 080-6536-5243

または真貝高三 090-9010-9065

メール: [setakura77@gmail.com](mailto:setakura77@gmail.com)



社協でのスマホ講座



代田地区会館 IT カフェ



敬老週間スマホ相談会(筆者)

## グループ及び活動団体の紹介

### ★ ちぎり絵「ポピーの会」へのお誘い

こんにちは、小さなちぎり絵「ポピーの会」です。本会は平成23年社会福祉協議会のサロンとして発足し、平成26年からは若林のひだまり友遊会館でも月1回の活動を開始して、現在に至っています。ちぎり絵は、和紙の美しい色合いと優しい風合いを活かして和紙をちぎり、糊で小さな台紙に貼り描く絵です。

毎回分かりやすい図案と説明書を用意しておりますので、絵は少し苦手と感じておられる方や初めてちぎり絵に挑戦という方でも安心して始めていただけます。使用します台紙はハガキくらいのコンパクトサイズですので、絵手紙のように気軽に取り組んでいただけます。モチーフとする題材には、日本の風物(お正月の干支やお雛様など)や季節に咲くお花を選んでいきます。年賀状やポストカードなども楽しく手作りできます。ご自身で作った四季折々の作品をご自宅の玄関やお茶の間に飾ってみられ、皆さんと一緒に達成感や作る楽しみを体験しませんか。ちぎり絵が皆さまの小さな生きがいの一つとなれば幸いです。

レッスンは月に一度、午前と午後で開催していますので、皆様のご都合に合わせてご参加いただけます。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

- \*開催日：第4月曜日(見学自由)
  - \*午前の回：10時～、午後の回：13時～
  - \*場所：ひだまり友遊会館
  - \*参加費：500円+材料費
  - \*連絡先：オオハシ(大箸) 080-4178-9650  
(午前10時～午後5時まで)
- ひだまり友遊会館に直接お問合せいただいても結構です。



## ★ 北沢DANCHU会

シニアの誰もが「幸福な老い」を願っています。「健康長寿」と言い換えることも出来ますが、そのことを実現するのが①栄養、②運動、③社会参加の三本柱です。北沢DANCHU(ダンチュウ)会は、1991年(平成3年)に定年後のシニア男性を対象に、毎日の生活に欠くことのできない食事作りを身につけることを目的に発足しました。

健康長寿の栄養に着目した活動ですが、ただそれだけでなく調理会場への行き来はシニアの運動にもなります。また調理を通してのメンバー相互の交流はひとりひとりの社会参加とみることも出来ます。調理することで健康長寿の三本柱の実現を実践しています。

当会の特徴は、調理は在宅栄養士の指導を受けること、献立はカロリー計算され、また適塩になっていること、食材調達から調理、食事、後片づけまで一貫して行うことです。健康な食生活を送りたい方、自宅で料理を作ってみたい方、同世代の仲間と交流したい方の参加をお待ちしています。

### ◇ 料理初心者教室

シニア男性向け特別企画、お気軽にご参加下さい。

- \*日時：8月21日(水)10時～
- \*会場：うめとびあ調理室
- \*会費：無料
- \*連絡先：笠原一守 090-9235-65

[k.kasayan@nifty.com](mailto:k.kasayan@nifty.com)

又は石本博彦 070-4338-7558

[ishimoto-h@guitar.ocn.ne.jp](mailto:ishimoto-h@guitar.ocn.ne.jp)



紹介ビデオ (YouTube)

## ～ひだまり友遊会館のご案内～

### ◆ にいなな会の映画サロン ◆ \*は邦画です

- 7月12日(金)『シン・ゴジラ』\*
- 7月26日(金)『波止場』
- 8月9日(金)『硫黄島からの手紙』
- 8月23日(金)『硫黄島の砂』
- 9月13日(金)『昨日・今日・明日』
- 9月27日(金)『人生いろいろ』\*

時間:13:00～、参加費:300円(お茶お菓子付)

### ◆ 美術を楽しむ講座 ◆ 講師: 谷岡 清 ～世界の極上美術館めぐり～

- 第7回 7月22日(月)

#### 「メトロポリタン美術館 彫刻」

アメリカ最大規模の美術館。歴史の浅い国として古代文明への憧れも強いがさすが大国、エジプト、ギリシャなど内容豊か。

- 第8回 8月26日(月)

#### 「メトロポリタン美術館 絵画」

ルネッサンス、バロック、近代など、絵画の収集も充実。特にフェルメール5点は世界最多。「マダム X」のスクャンダルも有名。

- 第9回 9月30日(月)

#### 「メトロポリタン美術館 東洋」

古今の西洋美術の他、アジアの美術品の収集も充実。特に日本美術の質は高く、日本にあれば国宝級のものも。詳しく紹介する。

受付:当日、直接会場にて12:45～受付開始

時間:13:30～15:30、参加費:300円

### ◆ ひだまり歴史講座 ◆ 講師: 伊藤 寿

#### ～第六部 ヨーロッパの魅力探訪～

- 第4回 8月17日(土)

#### 「ヨーロッパ社会とペスト」

1347年から1351年にかけてヨーロッパを襲ったペスト(黒死病)のパンデミックは、ヨーロッパ社会、文化にどのような影響をもたらしたのか。

予約受付:8月3日(土)10:00～電話受付

- 第5回 9月21日(土)

#### 「初期ルネッサンスとメディチ家」

ルネッサンスはなぜイタリア半島の小都市国家フィレンツェで生まれたのか、そこに君臨したメディチ家はどのようにルネッサンスを発展させたのか。

予約受付:9月7日(土)10:00～電話受付

時間:13:30～15:30、参加費:300円

共催: にいなな会



## 大人の居場所参加者募集

何かを始めたい! お喋りしたい! お友達を作りたい! と思う方は昨日までと違う時間を過ごしてみませんか?

ひだまり友遊会館では、皆様の憩いの場として、楽しい時間を共有出来る大人の居場所をご提供したいと思います。

### ♥ 大人の折り紙

折り紙で頭の体操をしてみませんか!

大人の高度な折り紙にチャレンジ。

### ◆ 大人のぬり絵講座

先生が描いた線画の題材にあなたの感性を生かし、自由に色鉛筆で色付してください。

### ♣ 楽しく絵手紙

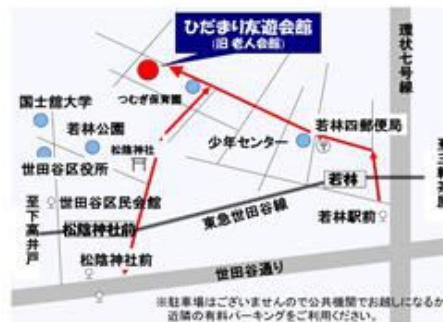
毎回題材を決めて、あなたの気持ちを手紙にたくしてみませんか。

### ♠ スマホ何でも相談会

ガラケーからスマホに機種変したけれど...どう使うか分からない。そんなとき相談してください。



お申込み等の詳細は受付にお問合せ下さい。



### ひだまり友遊会館

世田谷区若林4-37-8

TEL: 03-3419-2341

FAX: 03-3413-9444

