

タブレットの使い方が理解できる
ようになると楽しくなってきました！
デジタル化社会において
これからは高齢者の社会教育が
町の大きな課題になると思う。

オンライン 介護予防事業

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、外出の機会が減っている高齢者がフレイル（心身の虚弱）に陥るリスクが高まっています。

体力の低下や心身の活力低下だけでなく、認知症やうつ病にもつながる恐れがあることから、町ではオンラインによる介護予防事業を行っています。

オンライン介護予防事業は、65歳以上の高齢者にタブレットを3カ月間無償で貸し出し、オンラインで趣味や運動、脳トレなどを行ってもらい、介護予防につなげようとするものです。

町では令和4年1月17日（月）

タブレット環境が あるということが大事

私は手紙やはがきでやり取りをしています。そうすると孫も手紙を書いてくるんですよね。今はスマホを使って簡単な文章でやり取りをしているから、文脈が分からない子どもも多い。せめて年寄りだけでも文章を大事にしてあげないと駄目かなと思って、私は手紙でやり取りをしているんです。オンラインをやりながらも、昔ながらの大切なところは残していきたいと思っています。

キャッシュレスが主流になってきているので、将来は現金が使えなくなる時代が来るかもしれません。そう考えると、これからは高齢者の社会教育が大事になってくると思うのです。今は介護予防としてタブレットを使った教室を行っています。これは高齢者の教育が町の大きな仕事になるんじゃないかなと思います。若い人は学校で習ったり、友だちに聞い



から3月17日（木）まで全10回、オンライン介護予防教室「おうちでサロン教室（以下、教室）」を開催しました。
今回は、初めて教室に参加したという大島修造さんにお話を聞きました。

試しにやってみる

妻が以前教室に参加した人から話を聞いてきて「あなたも介護予防のために習ってみたら」と言うので、それならばやってみようか、と思って教室に参加しました。
紀貫之の土佐日記に『男もすなる日記といふものを、女もしてみとて、するなり』という有名な書き出しがあり、『男も書く日記

たりしてできるけれど、年寄り同士だと教え合うことができない。だから若い人たちが教えてもらうということが必要なんじゃないかなと思います。これからは人口は減って高齢者が多くなっていくだろうし、社会のデジタル化も進んでいくので、高齢者の教育を若い人たちがどうやってサポートしていくか、それがこれからの町の課題だと思いますね。



大島修造さん
昭和16年5月28日白糠町生まれ。釧路湖陵高校、横浜市立大学商学部卒業後、教員となる。その後、父親の仕事の継いで白糠町で木材業を営む。昭和50年5月から町議会議員として8期32年間にわたり地方自治の振興に尽力する。妻と2人暮らし。趣味は読書、パークゴルフ、家庭菜園

というものを、女の私も試してみようと思って書く」というものですが、こういう教室に参加するのは女性ばかりで、男性がいらないというので、それじゃあ一人でもいから男性の私が試しにやってみよう、という気持ちです。
最初はやはり操作が分からなくて、余計なところが触ると、いろいろなのがタブレットの画面に出てきて戸惑いました。私は、インターネットをやったことがありませんし、スマートフォン（以下、スマホ）を使ったこともないです。ですが、タブレットの取扱説明書ももらってからは、毎日、朝と昼の2回、説明書を読みながらイメーজトレーニングをしました。そうすると、だんだんと使

オンライン介護予防事業 みんなに勧めていきたい

中学生の頃の同級生とは今でも仲良くしていて、よく家庭訪問をして情報交換しているのですが、ぜひ、この介護予防事業を勧めたいと思っています。遠方の同級生にも手紙で「これからは、こういう事業が必要だね」と書いて送ったんです。

男性には、心のどこかに『失敗して恥をかきたくない』というような見栄や外聞というのがあったら、私には、心のかたまりが分らないかなと思います。でも、私には分らないかなと思います。でも、私には分らないかなと思います。

デジタルとアナログの 両立

方が分かってきて、理解できるようになると楽しくなってきました。70歳や80歳にもなると、よっぽど興味がないと、スマホやタブレットには触らないと思うんです。私もこれをやり始めてから、この教室が終わって何もなくなったら、今まで覚えたことを全部忘れてしまおうという心配があります。ですから、教室が終わった後にどうするかを考えています。

孫が2人いるのですが、今はコロナ禍なので、行き来ができません。それで妻はオンラインで孫と会話をしているのですが、

けばいい、と思っています。中国の思想家である孔子が述べた『学びて時に之（これ）を習ふ、亦（また）説（よろこ）ばしからずや。朋（とも）有り遠方より来る、亦（また）樂しからずや』という言葉があります。これは、分からないことを学んで反復練習すると、自分の身になって喜ばしい。同じ志をもつ友だちは遠くからでもやって来て一緒に学ぶ、これもまた楽しい、というような意味でして、私は今回の介護予防事業を通じてこの言葉を思い出し、本当にいくつになっても学ぶことは大事だと改めて思いました。



上／介護予防教室は、指を使った脳トレから始まります。下／認知症やフレイルなどの健康教育などを行っています。