

もっと身近に もっと便利に

高齢者 × デジタル

シニアの暮らしにデジタルを!

もっと楽しく もっとつながる

コロナ禍での接触を避ける生活をきっかけに、手続きのオンライン化やキャッシュレス化、リモートでのコミュニケーションなど、暮らしの中でデジタル利用が加速し、当たり前になりつつあります。デジタルは、年齢を問わず生活を便利で豊かにするための技術で、日々使いやすく進化しています。高齢だから使い方が分からないとしり込みしないで、できることから少しずつ、始めてみませんか。

区内のシニア世代に聞きました。デジタル機器の利用は？目的は？

区内にお住まいの高齢者を対象に、デジタル機器の利用状況アンケートを、高齢者センターで実施しました。

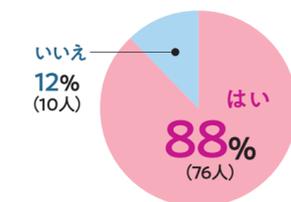
回答数が少ないながらも、デジタル機器の利用率は90%に近く、3G回線のサービス終了などに伴うフィーチャーフォン(ガラケー)からの乗り換えや家族等からの勧めなどを理由に、スマートフォンの保有率が高いことも分かりました。

しかし、利用目的を見ると、通信手段としての利用が多く、その他の機能はまだ使っていないこともうかがえます。また、今後やってみたいことを聞いてみたところ、SNS(会員制交流サイト)やネット通販など、さまざまな用途が挙げられ、デジタル利用への関心もみえました。

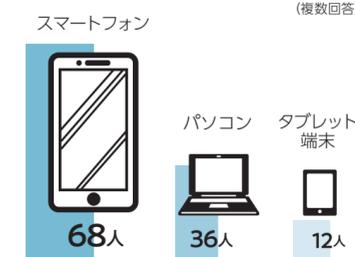
区内高齢者のデジタル利用状況アンケート

(3年11月に高齢者センターで実施。回答数86人。回答者年代60~90歳)

■ デジタル機器を使っていますか？



■ 利用しているデジタル機器は？



■ 何に使っていますか？

- (複数回答)
- 1位 Eメール(63人) 2位 電話(59人)
 - 3位 LINE(コミュニケーションアプリ。54人)
 - 4位 調べ物(48人) 5位 動画視聴(20人)
 - その他 健康管理、オンライン学習、キャッシュレス決済、電子書籍・ネット通販ほか

区のデジタルサービス

区で配信している便利なアプリなどを、ぜひご利用ください
※5面では区LINE公式アカウントを紹介しています



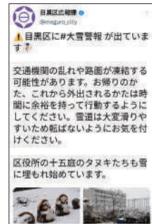
防災地図アプリ (コード①)

区の防災マップやハザードマップ、避難所の開設状況などを確認でき、災害時は避難情報などが発信されます。GPS(全球測位システム)によって現在地を表示し、区内避難所、土のうやAED(自動体外式除細動器)の設置場所などを検索して、経路を案内することもできます。
☎防災課(☎5723-8700、☎5723-8725)



めぐる電子図書館 (コード②)

区内在住で、区立図書館の貸出券をお持ちのかたが利用できる、電子書籍貸出サービスです。図書館に行くことなく、スマートフォンなどから24時間365日貸し出しと返却ができます。電子図書館の利用登録が必要です。
☎八雲中央図書館(☎5701-2795、☎5701-2794)



区公式Twitter (コード③)

短文で情報発信するSNS、Twitter(ツイッター)から、防災や新型コロナへの対応、イベントなどの情報を随時発信しています。
☎広報課報道係(☎5722-8702、☎5722-8674)

区公式YouTubeチャンネル めぐるTV(コード④)

「目黒のさんま」新作落語コンテスト
動画共有サイトYouTube(ユーチューブ)で、区の魅力や役に立つ情報などを配信しています。新型コロナウイルスワクチンの予約方法や、目黒のさんま新作落語コンテストの決勝大会、区長メッセージなどを動画でご覧になれます。
☎広報課報道係(☎5722-8702、☎5722-8674)

スマートフォン初心者さんへ QRコード(二次元コード)使っていますか？

QRコード(※)とは
区報にも掲載している、白黒の四角形のマークです。このマークをスマートフォン等で読み取るだけで、ホームページへの接続やキャッシュレス決済、アプリのダウンロードなどを簡単に行うことができます。

コードの読み取り方
スマートフォンのカメラ機能、またはダウンロードした読み取り専用アプリを使って、コードにスマートフォンをかざすと読み取ることができます。読み取り方は機種によって異なるため、詳細は各社にお問い合わせください。また、紙面などにコードが複数ある場合は、不要なコードを指などで隠すと読み取りやすくなります(右写真)。
※QRコードは、株式会社デンソーウェーブの登録商標です

オンライン講座

オンラインになって初めて高齢者センターの講座に参加しました 元木さん

コロナの前はカルチャースクールのヨガに通っていましたが、緊急事態宣言で閉じてしまって。そんなときに、区報で高齢者センターのオンライン講座の記事を見つけて参加しました。最初はスマートフォンで参加していましたが、よく見えないのでノートパソコンを買いました。投資しているので、続けますよ。

いろいろな講座に参加していますが、健康寿命を延ばすためにも、体を動かす講座に積極的に参加しています。

実は私、高齢者センターに一度も行ったことがなくて、今もどこにあるのかよく知らないんです。でも、オンラインは会場に行かなくてもいいし、定員もなく予約も必要ない気楽さがうれしいですね。

体を動かす

画面越しでも工夫してみんなで交流を楽しみたいです 日浦さん

高齢者センターでパソコンのサークル活動をしていることもあって、オンライン講座には初回から、テーマに添っておしゃべりする「お茶のみサロン」にもよく参加しています。

参加していて、画面越しのおしゃべりが苦手そうだなと思うかたもいらっしゃると思います。でも、コロナ禍で思うように人と会えなくなって、話をしたり聞いたりすることの大切さがよく分かりました。だからこそ、顔を会わせて話ができるデジタル機器に、普段から少しずつでも慣れておいた方がいいと思います。お茶飲みサロンのような交流の場を自分でも始められないかなと考えているところです。

交流する

時間さえ合えば参加できるから受講する講座が増えました 庄司さん

以前から対面の講座には参加していましたが、緊急事態宣言で休館になって困っていたときにオンライン講座を知り、7月(2年)から受講しました。パソコンは調べ物などで使っていましたが、オンラインでの講座は初めてでした。

コロナの前は、バスで高齢者センターまで行って参加していたので、せいぜい週に2、3回でしたが、オンラインになってから受講できる講座がすごく増えました。

内容もバラエティーに富んでいて、英会話の講座は、留学中の学生がアメリカから教えてくれているんですよ。プランターで野菜を育てる農業体験の講師は、宮城県から遠隔で指導してくれました。最終日は、収穫祭として、できたものを参加者同士で見せ合いました。

学ぶ

オンライン講座のラインアップ

高齢者センターLINE公式アカウント(コード⑤)を友だち登録すると、オンライン講座のスケジュールが届きます。

体を動かす
●トリム体操
●リフレッシュヨガ ほか

学ぶ
●美文字
●おもてなし英語
●ズームでふれあい! 世界遺産 ほか

交流する
●お茶のみサロン

申し込み方法
Eメールに、「オンライン講座希望」と明記し、氏名、住所、年齢、電話、利用登録者は利用証番号、利用端末(パソコン・スマートフォン・タブレットの別)を書いて、高齢者センター(☎meguro-wakuwaku@foryou.or.jp)へ

参加方法を個別で教えます
予約制です。高齢者センターの窓口または電話(☎5721-2291)でお申し込みください
☎高齢者センター職員

※オンライン・対面講座は60歳以上の区内在住者が対象で、参加には高齢者センター利用登録が必要です

デジタル活用のための対面講座

感染症対策を講じて実施しています。感染症対策のため、中止・変更する場合があります。詳細は高齢者センター☎(コード⑥)をご覧ください。☎お問い合わせください。

初心者向けタブレット講座

講習会用のタブレット端末を使って、電源の入れ方など操作方法の基礎を学びます。

☎2/14(月)~19(土)。16日を除く
①10:00~11:30②13:30~15:00(各全1回)
☎高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内)
定各10人(先着)
☎高齢者センターの電話(☎5721-2291)または窓口へ

申込受付中

LINEを使おう入門編(全1回)

LINEが使えるようになるための基本操作方法を学びます。

初心者向けパソコン講座

さまざまなテーマを設定し、常設のパソコンを使って学びます。

テーマ「画像編集」(スマートフォンに保存している写真を編集する)
☎2/21(月)・22(火)①10:00~12:00②13:30~15:30(各全2回)
☎シルバー人材センターパソコン教室(下目黒2-20-19 下目黒住区センター内)
定各7人(先着)
☎教材費300円。スマートフォンとUSBメモリ(外付け記憶媒体。600円で販売あり)の持参が必要
☎高齢者センターの電話(☎5721-2291)または窓口へ

申込受付中

スマートフォンを活用した防災講座(全2回)

スマートフォンを活用した災害時の情報入手方法や、防災アプリの使い方などを学びます。