



ウィズコロナ時代の高齢者の社会参加 ～ICT活用で孤立や虐待を防ごう

個人権政策課 (☎5722-9214、📠5722-9469)

新しい生活様式で高齢者は

新型コロナウイルス感染症の終息が見えない中、外出の機会が減少しています。高齢者にとっては、社会との接点が少なくなること、社会的孤立や虐待が懸念されます。

国は、感染拡大防止のため、新しい生活様式の実践例を示しました。ネット通販、オンラインでの趣味活動、テレワークなど、人との接触機会を減らすさまざまな手法が推奨されています。ウィズコロナ時代、インターネットなどのICT(情報通信技術)を利用する機会が増え、生活のデジタル化が加速するのは間違いありません。読み・書き・そろばん同様に、ICTを適切に活用できる能力は、今や欠くことができない生活上の能力です。

深刻なデジタルデバインド

一方、ICTを利用できる者とできない者との間に生じる格差、デジタルデバインドの問題は深刻です。特に年代による差は大きく、2019年の総務省の調査では、スマートフォンやパソコンを利用する70歳代の割合は13～59歳と比べて半分程度です。また高齢者の中で

も、デジタルの知識には個人差があり、ネット詐欺や犯罪に巻き込まれる心配もあります。

最新技術に触れてみよう

高齢者センターでは、2年度からオンライン講座を実施しています。外出を控える高齢者でも自宅で体操などを受講することができるので、フレイル(加齢による心身の衰え)予防につながります。同時に、インターネット上でできる講師や受講生との交流により、デジタルの利点を体感できます。

また、ICTを活用して、生きがい活動の場が広がるように支援する事業を開始する予定です。スマートフォンやタブレット端末などの使い方、オンラインで参加ができるアプリケーションの使い方などの講座を計画しています。

デジタルデバインドによって、社会的孤立や虐待、不平などの拡大に結び付くことなどのないよう、誰もがストレスなく最新の技術を生活に取り入れたいものです。心身ともに豊かに暮らしていくため、この機会に人生を楽しむツールとしてICTを習得し、新しい生活様式を実践してみませんか。

会食サービスの 利用者を募集します

4～9月



高齢福祉課いきがい支援係 (☎5722-9837、📠5722-9474)

地域のかたと栄養バランスのとれた食事を取り、食生活の改善を図るサービスです。栄養士による栄養相談も行います。感染状況により中止となる場合があります。

対象 区内在住で次のいずれかに該当するかた
・65歳以上で一人暮らし ・世帯全員が65歳以上
・日中、65歳以上のかたのみになる

費用 1食400円

会場	日時(祝・休日を除く)	定員(抽選)
特別養護老人ホーム東山(東山3-24-6)	毎週木曜日12:00～13:00	10人
特別養護老人ホーム中目黒(中目黒5-7-35)	毎週火曜日12:00～13:00 ※改修工事のため、7月までの実施となります	15人
高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内)	毎週月または木曜日12:00～13:00	各15人
奈古味(目黒本町5-33-1)	毎週水曜日17:30～18:30	14人
特別養護老人ホーム東が丘(東が丘1-6-4)	毎週金曜日12:00～13:00	10人

申し込み方法

3/8までに、総合庁舎本館2階高齢福祉課、地域包括支援センター(下表)の窓口へ

地域包括支援センター

月～土曜日 8:30～19:00。土曜日は17:00まで。祝・休日を除く

北部	大橋1-5-1 クロスエアタワー9階	☎5428-6891
東部	総合庁舎本館1階	☎5724-8030
中央	中央町2-9-13 食販ビル内	☎5724-8066
南部	碑文谷1-18-14 碑小学校内南西側	☎5724-8033
西部	柿の木坂1-28-10	☎5701-7244

老人いこいの家講習会

5月～4年2月

高齢福祉課いきがい支援係 (☎5722-9837、📠5722-9474)

区内在住の60歳以上のかたを対象にした講習会です。感染症対策を行いながら開催します。詳細は、募集案内(老人いこいの家、地区サービス事務所などで配布)、またはホームページ(右コード)をご覧ください。



会場	講習名(毎月の開催日)
駒場老人いこいの家(駒場1-26-6、☎3468-8834)	現代の折り紙(第2火曜日午前)、楽しい絵手紙(第3金曜日午前)
菅刈老人いこいの家(青葉台2-10-18、☎3461-7250)	楽しい大人の塗り絵(第1月曜日午前または午後)、骨盤体操(第1金曜日午前)
東山老人いこいの家(東山2-24-30、☎3715-1868)	スマホやタブレットをもっと使ってみよう(第3火曜日午前または午後)、ストレッチ体操(第3水曜日午後)
上二老人いこいの家(上目黒2-10-4、☎3715-8282)	手品(第3木曜日午前)
鳥森老人いこいの家(上目黒3-44-2、☎3719-0595)	だれでもできるチアダンス(第2火曜日午前)
上目黒老人いこいの家(上目黒4-18-15、☎5704-0350)	タイチーフィットネス*1(第2火曜日午後)、楽しいいけばな(第2金曜日午後)
三田分室老人いこいの家(三田2-10-33、☎5721-2304)	色鉛筆画(第2金曜日午後)、楽しいリラックス体操(第3火曜日午後)
田道老人いこいの家(目黒3-1-18、☎3712-6874)	楽しい大人の塗り絵(第2月曜日午前または午後)、フラダンス(第4月曜日午前)
下目黒老人いこいの家(下目黒2-20-19、☎5496-5814)	気功(第1水曜日午前)、手縫いでハンドメイド(第1木曜日午前または午後)
不動老人いこいの家(下目黒6-8-23、☎3793-9431)	楽しいストレッチ(第2火曜日午前)
中町老人いこいの家(中町1-6-19、☎3714-7057)	気功(第1金曜日午前)、ABCからの英会話(第3金曜日午前)
五本木老人いこいの家(五本木2-11-29、☎3719-3943)	しなやか体操(第1月曜日午前)、デッサン絵画(第2月曜日午前)

*1 太極拳を取り入れた体操 *2 手芸用の紙ひもで小物を作る

会場	講習名(毎月の開催日)
月光原老人いこいの家(目黒本町4-16-18、☎3714-0634)	リラックス体操(第4火曜日午前)
向原老人いこいの家(目黒本町5-22-11、☎3794-5442)	ときめきウォーキング(第1水曜日午前)
原町老人いこいの家(原町2-2-14、☎3716-6006)	色鉛筆画(第2水曜日午前)
碑老人いこいの家(碑文谷2-16-6、☎3792-0770)	季節の絵手紙(第1金曜日午前または午後)、気功(第3水曜日午前)
大岡山東老人いこいの家(碑文谷3-15-5、☎3792-8518)	骨盤体操(第1木曜日午前)
鷹番老人いこいの家(鷹番3-17-20、☎3715-9235)	簡単クラフトバンド手芸*2(第1月曜日午前または午後)、太極拳(第1火曜日午後)
平町老人いこいの家(平町2-4-10、☎3723-5358)	しなやか体操(第1火曜日午前)、英語で楽しむ日本昔話(第2水曜日午前)
中根老人いこいの家(大岡山1-37-2、☎3725-8666)	タイチーフィットネス*1(第3水曜日午前)、立体カード作り(第4木曜日午前)
自由が丘老人いこいの家(自由が丘1-23-26、☎5701-1621)	骨盤体操(第3火曜日午前)、簡単クラフトバンド手芸*2(第3金曜日午前または午後)
宮前分室老人いこいの家(八雲3-22-15、☎3723-7105)	楽しいチェアヨガ(第1木曜日午前)、楽しい絵手紙(第4木曜日午前または午後)
八雲老人いこいの家(八雲1-10-5、☎3718-0639)	気功(第1火曜日午前)、デッサンの基本(第1金曜日午前)
東根老人いこいの家(東が丘1-7-14、☎3795-4446)	やさしいストレッチ(第1火曜日午後)

※実施回数は講習により異なります
※材料代などの費用が必要な場合があります
※各講習には定員(抽選)があります
※感染状況により中止となる場合があります

申し込み方法

往復ハガキ(1枚につき1講習。同一講習は1会場のみ申し込み可)に、希望会場と講習名、住所、氏名(ふりがな)、電話、年齢、性別、老人いこいの家利用証の有無、老人クラブ加入の有無を書いて、3/15(必着)までに、高齢福祉課いきがい支援係(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉)へ