

## シニアクラブ浜松市

○総人口 793,606人      ○65歳以上人口 224,384人      ○高齢化率 28.3%  
 ○シニアクラブ会員数 18,990人      ○シニアクラブ加入率 8.5%

### ～シニアクラブ浜松市 シニアクラブ浜北支部連合会～

#### 《概況》

○シニアクラブ浜北支部では年間を通じて出張スマホ教室を開催した。

日時	場所	参加者	講座名
5月11日(水)	ふれあい交流センター浜北	5	はじめてのLINEステップ①(アカウントの登録、友達登録、トークの仕方)
		3	スマートフォンの基本操作(正しい使い方、詐欺電話、迷惑メール)
		4	はじめてのLINEステップ①(アカウントの登録、友達登録、トークの仕方)
5月16日(月)	ふれあい交流センター浜北	5	LINEステップ②
		2	電話・メール・カメラの使い方
		2	LINEステップ②
5月24日(月)	ふれあい交流センター浜北	4	LINEステップ③
		2	地図・アプリ
		3	LINEステップ③
6月8日(水)	ふれあい交流センター浜北	5	LINEステップ①
		4	キャッシュレス決済
		4	LINEステップ②
6月15日(水)	ふれあい交流センター浜北	4	VRで災害体験・災害に備える
		3	VRで災害体験・災害に備える
		3	基本操作
6月21日(水)	ふれあい交流センター浜北	5	電話・メール・カメラの使い方
		6	地図・アプリ
		5	VRで災害体験・災害に備える
7月19日(火)	ふれあい交流センター浜北	5	電話・メール・カメラの使い方
		5	Wi-Fiとオンラインサービスを使う
		3	基本操作
7月26日(火)	ふれあい交流センター浜北	5	電話・メール・カメラの使い方
		5	Wi-Fiとオンラインサービスを使う
		3	初めてのスマートフォン
8月22日(月)	ふれあい交流センター浜北	9	スマホ入力応用
		5	Wi-Fiとオンラインサービスを使う
		5	VRで災害体験・災害に備える
8月23日(火)	ふれあい交流センター浜北	2	VRで災害体験・災害に備える
		3	マイナンバーカードを作るよ!
		2	マイナポイントをもらえるように申請しよう!
9月12日(月)	ふれあい交流センター浜北	2	マイナポイントをもらえるように申請しよう!
		1	初めてのスマートフォン(初心者限定)
		5	キャッシュレスを始めよう
9月14日(水)	ふれあい交流センター浜北	3	Wi-Fiとオンラインサービスを使う
		4	マイナポイントをもらえるように申請しよう!
		12	マイナポイントをもらえるように申請しよう!
9月22日(木)	ふれあい交流センター浜北	1	初めてのスマートフォン(初心者限定)
		5	電話・メール・カメラの使い方
		6	地図・アプリ
10月13日(木)	ふれあい交流センター浜北	5	マイナポイント
		9	カメラの高度な使い方(Googleレンズ)
		2	マイナポイント
11月9日(水)	ふれあい交流センター浜北	3	マイナポイント
		3	カメラの高度な使い方(Googleレンズ)
		1	マイナポイント
11月24日(木)	ふれあい交流センター浜北	2	初めてのスマートフォン
		5	メルカリを学ぼう(断捨離したらメルカリで売る!)
		3	初めてのスマートフォン
12月12日(月)	ふれあい交流センター浜北	6	メルカリを学ぼう(断捨離したらメルカリで売る!)
		1	マイナンバーをお持ちの方
		3	ワクチンパスポートを学ぼう
12月14日(水)	ふれあい交流センター浜北	5	カメラの高度な使い方(Googleレンズ)
		9	地図・アプリ
		2	ワクチンパスポートを学ぼう
1月18日(水)	ふれあい交流センター浜北	3	カメラの高度な使い方(Googleレンズ)
		5	はじめてのスマートフォン
		3	メルカリを学ぼう
1月26日(木)	ふれあい交流センター浜北	5	はじめてのスマートフォン
		3	メルカリを学ぼう
		2	メルカリを学ぼう
2月9日(木)	ふれあい交流センター浜北	5	はじめてのスマートフォン
		3	メルカリを学ぼう
		2	メルカリを学ぼう
2月15日(水)	ふれあい交流センター浜北	5	はじめてのスマートフォン
		3	メルカリを学ぼう
		2	メルカリを学ぼう

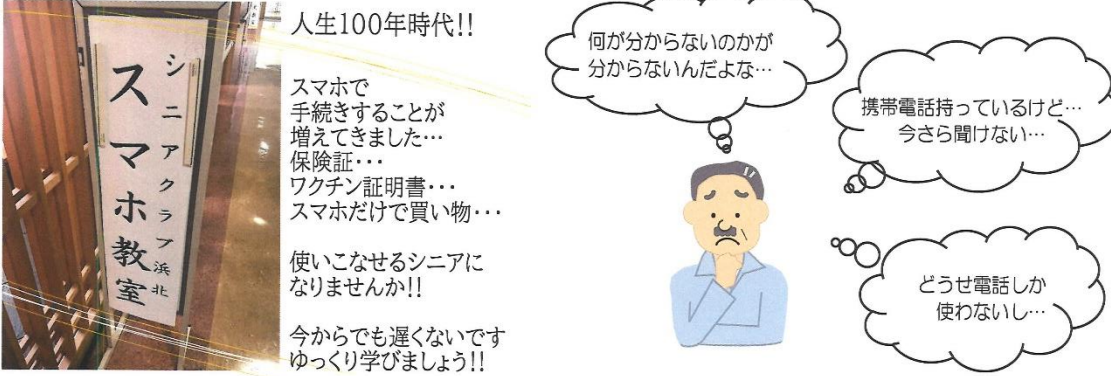
## 《成果》

- ・スマホ教室チラシを作製。支部内単位クラブ、公共施設、公民館等に配布。教室参加を呼び掛けた。基本的に、一日3回（10：00，13：00，15：00）の開催で各回少人数制とし、講座も、“安全に、便利に使うために基本操作から、すぐに役立つ活用術まで”として、興味を持って受講できる内容を心掛けたことで、大変好評であった。
- ・高齢者にとって有益な講座となり、デジタル化時代に沿った貴重な体験と知識の習得ができたと評価いただいた。

## 《今後の方針》

- ・受講者からも好評であり、高齢者がデジタル化の波に取り残されることのないよう、さらに継続的な講座を開催していく必要があります。国や市町が推進するマイナンバーカードの作成やキャッシュレス決済などの広報活動も広く進めてまいります。
- ・今後、デジタル化の必要性について広くPRし、段階的なレベルアップと高度化を目指します。
- ・会員が受講しやすい環境づくり（会場の分散や単位クラブでの開催等）も考えたいと思います。
- ・これからの時代に対応できる知識が習得でき、高齢者の手指の機能訓練や脳の活性化にも効果があり、友人とのつながりも増え、日々の生活に活力と楽しみが湧き健康維持にもつながります。
- ・講座の副次的な効果として、友人同士誘い合っでの参加は、会員獲得にもつながると考えられます。

## 【活動の様子】



人生100年時代!!

スマホで手続きすることが増えてきました…  
保険証…  
ワクチン証明書…  
スマホだけで買い物…

使いこなせるシニアになりませんか!!

今からでも遅くないです  
ゆっくり学びましょう!!

何が分からないのかが分からないんだよな…

携帯電話持っているけど…  
今さら聞けない…

どうせ電話しか使わないし…


初心者大歓迎!!  
**午前中は初心者のみ限定です☆**  
どんな小さな質問でも大丈夫!!

お申し込みは…  
シニアクラブ浜北の事務局にお電話ください!!  
今回は、**少人数**で行うので  
分かりやすく、質問しやすい  
シニアに優しい講座になっています。  
ぜひ、お問い合わせください。

シニアクラブ浜北会員限定企画!!

お問い合わせ 浜松市浜北区小林1272-1  
ふれあい交流センター浜北 内  
電話 053-587-4830  
FAX 053-587-6787

シニアクラブ浜北



スマホ教室 8月スケジュール (講師：ドコモショップさんじの店)

8/22 (月)



10時～ 受講者3名 はじめて受講する方限定

**\*初めてのスマートフォン\***

まだ、スマートフォンを触ったことがない方、持っていてもほとんど使ったことがない方でも大丈夫です!!

13時～ 受講者5名 以前受講した方もOK!

**\*スマホ入力応用\***

どんな登録する時も、まずは何を入力するかを知らないと前に進めません。使いこなすための入口です!!

15時～ 受講者5名 以前受講した方もOK!

**\*Wi-Fiとオンラインサービス\***

スマホを使いこなすには、まずはネットの仕組みから!!

8/23 (火)

10時～ 受講者5名

**\*VRで災害体験 防災アプリを使いこなそう\***

仮想現実技術をスマートフォンで体験!! 防災アプリを知ると、自分の携帯電話が防災グッズになる!!

13時30分～ 受講者5名

**\*VRで災害体験 防災アプリを使いこなそう\***

仮想現実技術をスマートフォンで体験!! 防災アプリを知ると、自分の携帯電話が防災グッズになる!!



ワクチンパスポートをご存じですか?

スマートフォンのアプリに入れて、いつでも接種証明書になります。

ちゃんと理解して使いこなせるシニアになりませんか!!

今からでも遅くないですゆっくり学びましょう!!

マイナポイントとか

仕組みが分からないんだよね...



携帯電話で  
ワクチンパスポート?  
何に使うのだろう??

ゲーグルレンズって  
何が出来るのだろう??

**初心者大歓迎!!**

どんな小さな質問でも大丈夫!!  
**スマートフォンを持っていなくても大丈夫です! 気軽に来てください!!**



お申し込みは...

シニアクラブ浜北の事務局にお電話ください!!

今回は、少人数で行うので

分かりやすく、質問しやすい

シニアに優しい講座になっています。

ぜひ、お問い合わせください。

シニアクラブ浜北会員限定企画!!

お問い合わせ 浜松市浜北区小林1272-1  
ふれあい交流センター浜北 内  
電話 053-587-4830  
FAX 053-587-6787

シニアクラブ浜北



## スマホ教室 1月スケジュール (講師：ドコモショップさんじの店)

1/18 (水)



### 10時~ 受講者3名 マイナンバーをお持ちの方

**\* マイナポイントをもらうために申請しよう! (健康保険証・銀行口座を登録) \***  
どうやって申請できるのか…仕組みから教えてもらいましょう!! そして申請するまでじっくりサポート♪  
(持ち物: 持っている人はスマートフォン・通帳もしくはキャッシュカード  
マイナンバーカードと、そのカードのパスワード (数字4桁) が書いてある用紙)

**ポイント申請はまだまだ間に合います!!**

### 13時~ 受講者10名 ワクチンパスポートを学ぼう

**\* スマートフォンの中にワクチンパスポートを入れて使いこなそう! \***  
今は、紙の接種証明書ではなく、スマホの中に取り込むことで簡単に証明できるアプリがあります☆  
旅行支援割や、お店の割引に使えて、スポーツ観戦やコンサートの時にも簡単に証明できます!  
(持ち物: スマートフォン  
マイナンバーカードと、そのカードのパスワード (数字4桁) が書いてある用紙)

### 15時~ 受講者10名 カメラの高度な使い方(Google レンズ)

**\* スマートフォンの中にある Google レンズを使いこなしてみよう! \***  
この花の名前を知りたい! と思った時、Google レンズを使って簡単に知ることが出来たら…  
ウォーキングが更に楽しくなる!!  
旅行先でいろいろ調べて楽しめる📷  
(スマホを持ってなくても、体験できます)

## スマホ教室 1月スケジュール (講師：ドコモショップさんじの店)



1/26 (木)

### 10時~ 受講者10名 地図アプリ

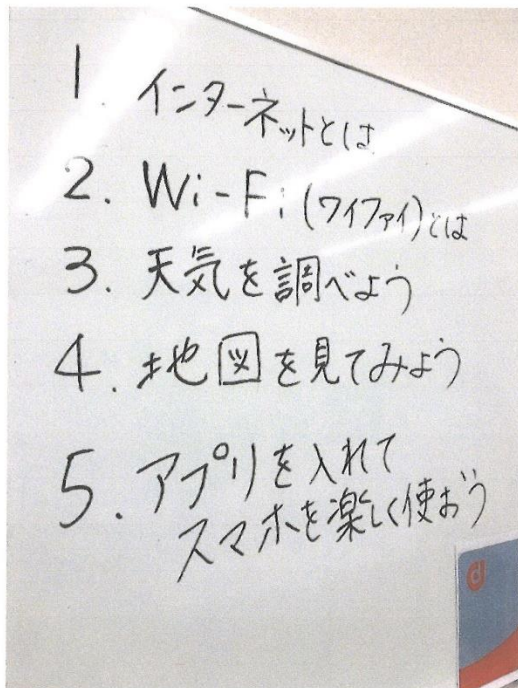
**\* 地図アプリを使いこなそう!! \***  
お友達と待ち合わせ…地図アプリがあればナビのように経路を調べられます!  
旅行先で、おいしいお店を調べて行くときも、絶対に便利です♪  
ぜひ、あなたのスマートフォンの中に入れてフル活用してませんか?

### 13時~ 受講者10名 ワクチンパスポートを学ぼう

**\* スマートフォンの中にワクチンパスポートを入れて使いこなそう! \***  
今は、紙の接種証明書ではなく、スマホの中に取り込むことで簡単に証明できるアプリがあります☆  
旅行支援割や、お店の割引に使えて、スポーツ観戦やコンサートの時にも簡単に証明できます!  
(持ち物: スマートフォン  
マイナンバーカードと、そのカードのパスワード (数字4桁) が書いてある用紙)

### 15時~ 受講者10名 カメラの高度な使い方(Google レンズ)

**\* スマートフォンの中にある Google レンズを使いこなしてみよう! \***  
この花の名前を知りたい! と思った時、Google レンズを使って簡単に知ることが出来たら…  
ウォーキングが更に楽しくなる!!  
旅行先でいろいろ調べて楽しめる📷  
(スマホを持ってなくても、体験できます)



スマートフォンで、インターネットを使ってみ  
 たいけど、ものすごくお金がかかりそうで、  
 使ってみたことが無い、もしくは自分の機種  
 がインターネットを見ることができるのかも  
 分からない会員がいらっしゃいました。  
 そもそもの基本から教えてくれます。

↑スマートフォンを使うには、まず自分が  
 持っている機種が、どんな物か知るとこ  
 ろから。

どこの会社の携帯電話かを判別する方  
 法を学んでいます。

4Gとは、5Gとは…

皆さんが、お友達とお話した時に  
 「今持っているその携帯は、  
 そのうち使えなくなるよ！」と教えてあげ  
 られるように教えてくれます。



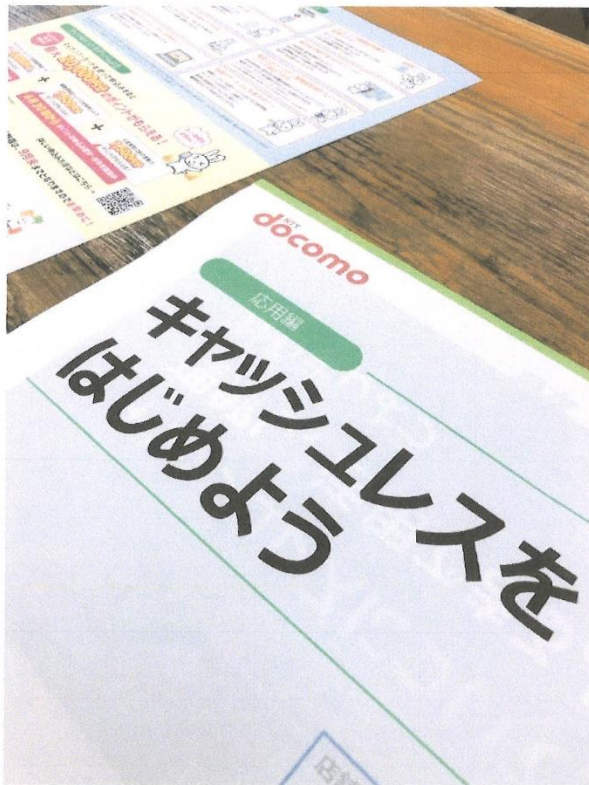
←Wi-Fiとはどういう意味か…

施設内に飛んでいる FreeWi-Fi を  
 使ってみる体験や、ご自宅の Wi-Fi との  
 違い、「通信料」とは…

家族に聞いても教えてくれないから  
 ここで教えてもらえるのは助かる！  
 と喜んでいらっしゃいました。

一度聞いても、すぐ忘れちゃう…

という方は、また別の日の予約をして、お  
 さらいをしていました。

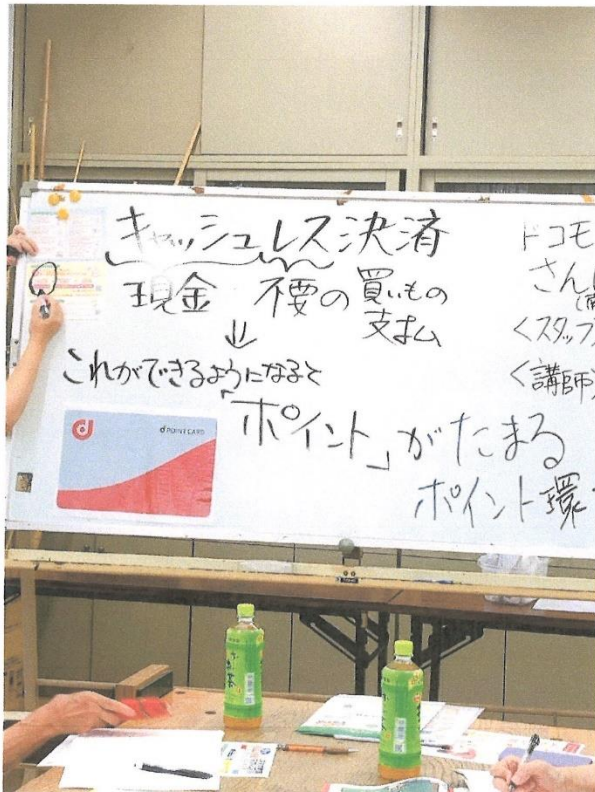


シニア世代の皆さんは、  
まだまだ「キャッシュレス」に抵抗が  
あるようです。

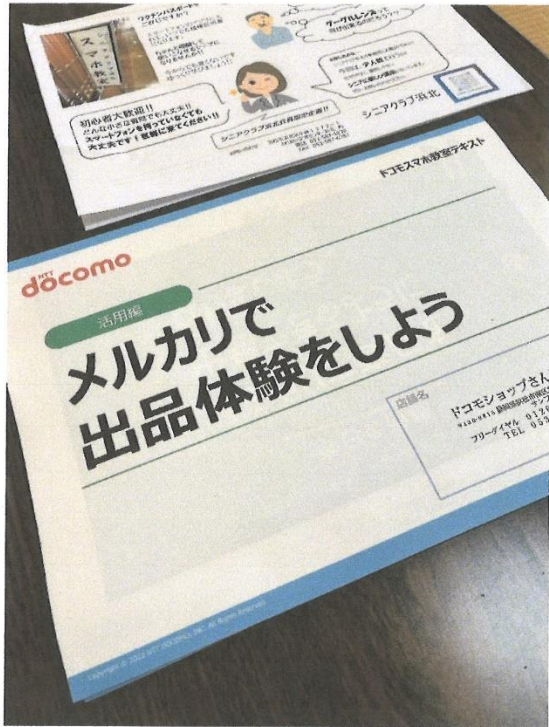
「私は現金主義！」  
と、よく耳にしました。

ですが、今回  
時代はキャッシュレス!!  
を感じるサービス「マイナポイント」が  
全国的に始まり、  
見て見ぬふりをしていたシニア会員  
の皆さんも「教えてくれるなら…」  
と講座に参加してくださいました。

2万ポイントもらえたよお！  
と嬉しそうに報告してくれると  
「やってよかった…」と  
嬉しくなりました。



分かり辛い、横文字は  
分かりやすい日本語を交えながら  
たまに方言も混ぜながら  
優しく教えてくださいるので  
シニアクラブ会員の皆さんも  
安心!!

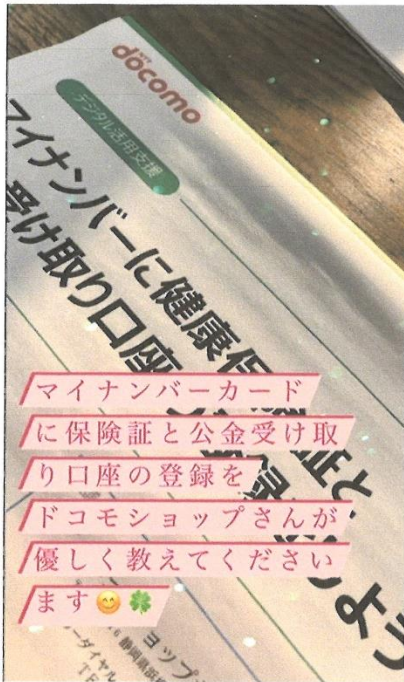


12月は、大掃除をするので断捨離をお手伝いできる「メルカリ」というアプリを学びました。

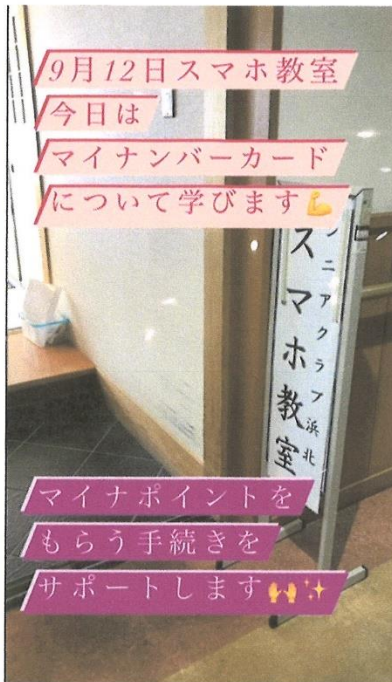
自分にとっては「不用品」でも誰かにとっては「欲しいもの」になる。しかもお小遣いになるならやらなきゃ損！



着なくなった洋服を持ってきてくれた、シニア会員。早速出品してみました。



マイナンバーカード  
に保険証と公金受け取  
り口座の登録を  
ドコモショップさんが  
優しく教えてください  
ます😊🍀



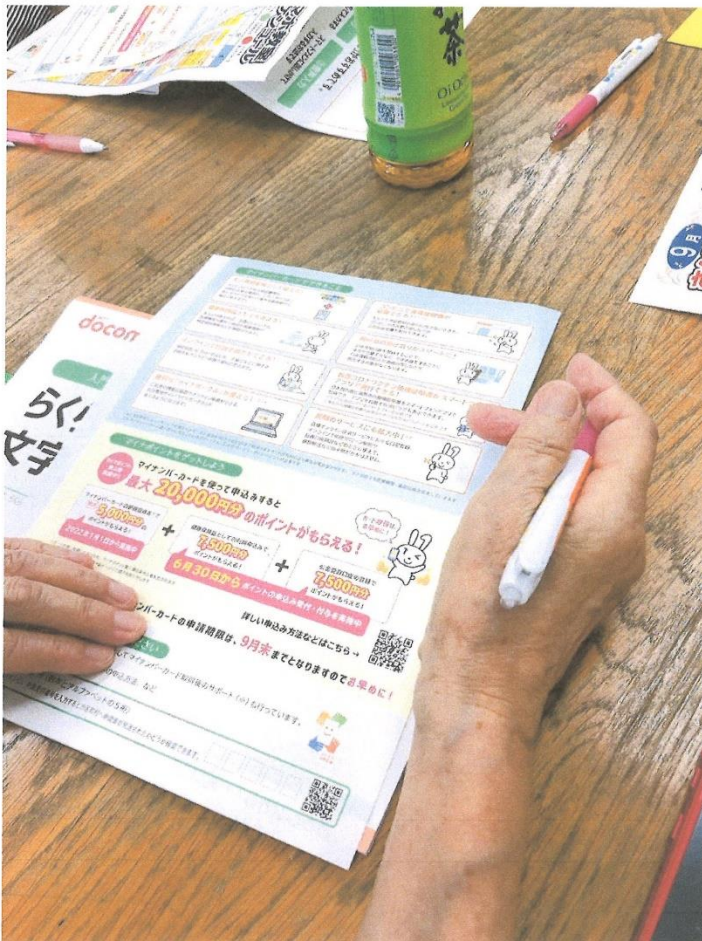
9月12日スマホ教室  
今日は  
マイナンバーカード  
について学びます👉

マイナポイントを  
もらう手続きを  
サポートします👉👉👉

マイナンバーの  
取得手続きと、マイナポ  
イントを学んで取得する  
講座を開きました。

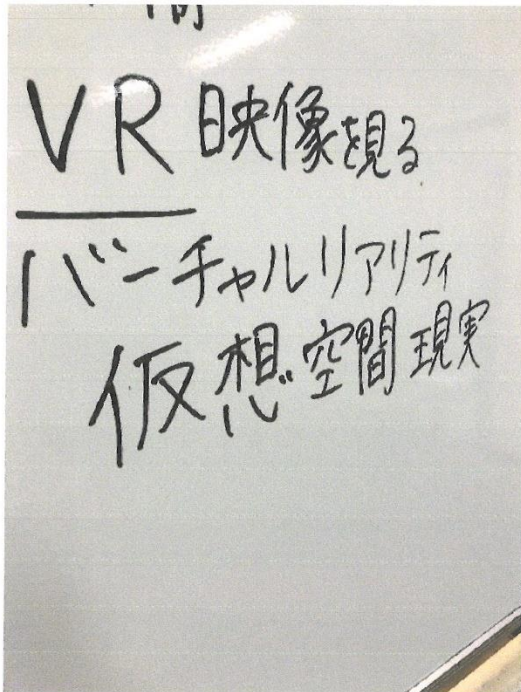
毎回、シニアクラブ浜北  
のInstagramで宣伝  
もしました。

←Instagramの「ス  
トリーズ」に載せて、  
フォロワー会員にアピー  
ルしました。



←口頭だけでは、理解し辛い高  
齢者会員でも、分かりやすいチラ  
シを用いて説明してくれるので、  
大丈夫。

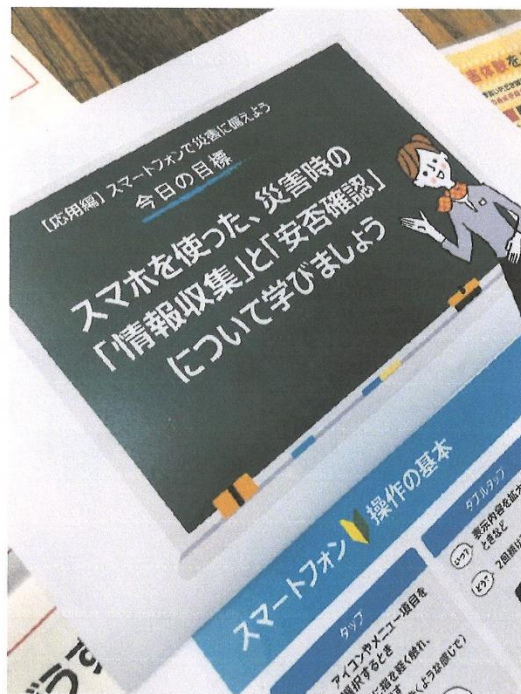




↑防災講座をVR映像で体験するという新しい形の防災講座



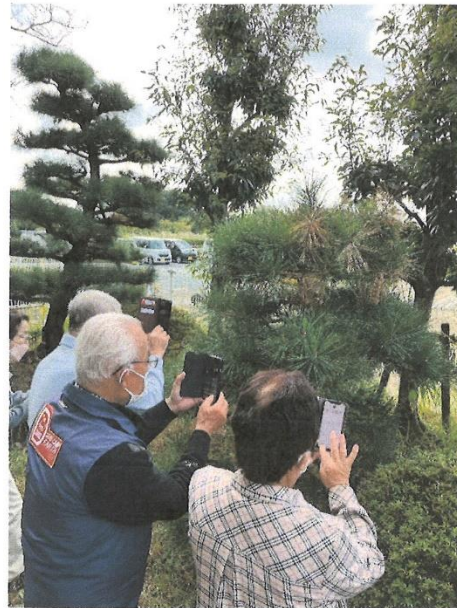
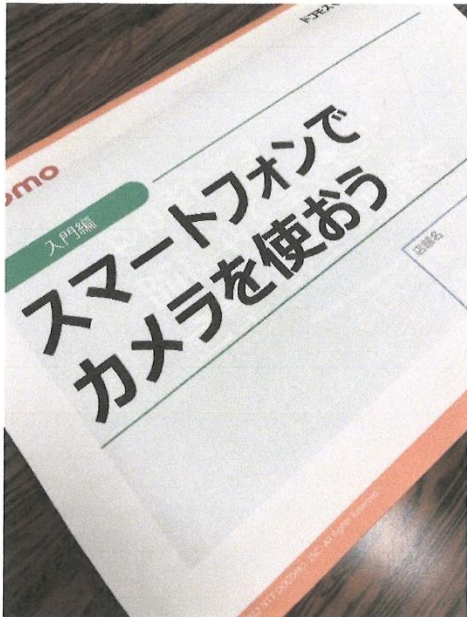
↑自分で作るVRめがね。簡単な工作も、指と頭の体操に!!



↑災害時に役立つ、アプリのご紹介  
スマホにNHKラジオを取り入れる



↑ちょうど梅雨の季節なので、大雨による災害が起きてからでは遅い！前もって準備を先取り！



ベンガルトラ

その他の動物



「グーグルレンズ」の機能を学びました。  
施設内にある植物を撮影して、検索する体験をしました。  
グーグルのマイクに「とら！」と言うと、トラを検索してくれます。その後、3D表示させると、まるでそこにトラが居るような画像を表示することができます。  
スクリーンショットも学んで、まるで会員の横にトラが居るような画像の出来上がり！

いろいろな可能性が広がる体験でした。



スマートフォンの中に「接種証明書」を表示できるアプリを入れる事を学びました。

前もって【マイナンバーカード】と、【登録した4桁の数字の暗証番号】を持参してもらいました。

まず、接種証明書があると、何が便利か、何に使えるのかを勉強しました。

受講者の中に翌日バス旅行に行く方がいらっしゃって、普段は接種証明書の用紙を持って行ったけど、明日はこのスマホの証明書を提示するよ！と嬉しそうでした。

←  
今回も、インスタグラムのストーリーで宣伝しました。