

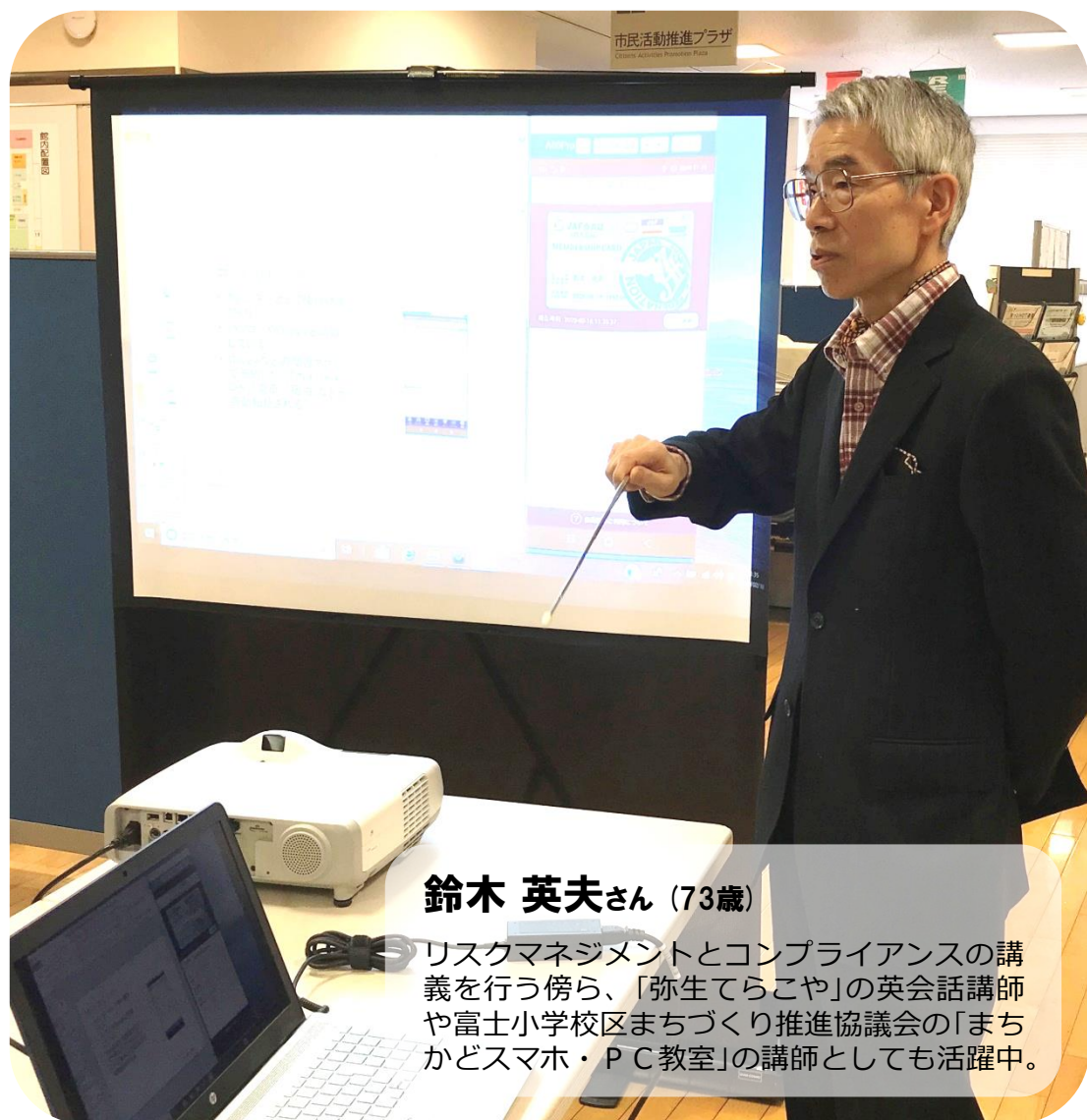
ほっとHOT通信

三田の
きらびと
☆輝人☆さん
紹介

～ いきいきシニアさん～
～ いらっしゃ～い
いつまでも元気に
輝き続ける
シニアをご紹介します。

新型コロナウイルスが世界中で猛威をふるっています。今号は、そんな重苦しい雰囲気吹き飛ばしてもらえよう、パワフルなシニアの姿から元気をもらったり、お家でも使えるスマートフォン(スマホ)のことを紹介したりします！

研究活動だけじゃない！
地域の頼れる先生



鈴木 英夫さん (73歳)

リスクマネジメントとコンプライアンスの講義を行う傍ら、「弥生てらこや」の英会話講師や富士小学校区まちづくり推進協議会の「まちかどスマホ・PC教室」の講師としても活躍中。

■寺子屋での様子を教えてください。
外資系企業に勤務していた経験を生かして英会話を教えています。やりがいを感じるのは、子どもたちがやる気を示したときや前に教えた「ちょっと難しいこと」を覚えていたときです。3年間教えた子たちが小学校を卒業したときはじーんとくるものがありました。

■2月開催、ほっとHOTつながりサロン「シニアのための「スマホ教室」」のナビゲーターを務めてくださり大好評でしたね。シニアに向けて発信したいことはありますか？
パソコンもそうですが、スマホはとても便利な道具です。SNSなどを通じて社会とつながっていますので、趣味や仕事、旅行など、世界中の同好の方々とチャットで情報交換できるので、個人が生きている世界が縦横に広がります。少しでも多くの皆さんにパソコンやスマホを活用して、生活の幅を広げてもらえば嬉しいです。

スマホで生活に潤いを

昨今、家族や友人、携帯電話ショップの勧めでスマホを持つシニアが増えています。

反面、持っているだけになっている人も多いかも…せっかく便利な機能がいっぱいあるスマホです。活用して豊かな生活を送りましょう。



2月に開催したシニアのための「スマホ教室」は応募者多数！サロン中にたくさんの質問が出たことから、シニアのスマホへの関心の高さがうかがえました。参加したけれども忘れてしまった・・・参加できなかった・・・そんな方にもスマホの便利情報をお届けします！



【真剣に聞き入る参加者と質問に丁寧に答える鈴木さんの姿が印象的でした】

アプリをインストールできて良かった！

ゆっくりと自分のペースでできた。もっと新しいアプリを取り入れたい♪



スマホはコンピューター？

スマホ＝パソコンに近い

(メリット)

- 通話機能以外にも、高性能なカメラや高速通信のインターネット機能を備えている
- アプリで機能を増やせる
- 画面が大きいので文字や地図が見やすい

(デメリット)

- ×端末代が高い
- ×プランによっては月額利用料が高い場合もある
- ×バッテリー消費が激しい



フィーチャーフォン(ガラケー)＝通話機能を重視

(メリット)

- 数字キーで操作がしやすい
- 月額使用料が安い
- バッテリーの持ちが良い

(デメリット)

- ×液晶画面が小さい
- ×インターネット検索に限界がある
- ×アプリやSNS(LINE等)の利用が困難



どんなアプリが便利？

■ お天気

毎日チェックするのはお天気でしょう。天気予報だけでなく、指定した地域の雨雲の予測・花粉情報・PM2.5情報なども見られます。



■ 乗換案内



例えばJR三田駅から電車に乗り、宝塚駅で阪急電車に乗り換えて大阪梅田駅まで出かける場合に、「〇〇時に到着するには、どこの駅の〇〇時発の電車に乗ればいいのか」を検索できます。

■ マップ

行先を入力すれば電車・車・徒歩での行き方を案内してくれます。



パソコンと連動

スマホをパソコンと同期して使うこともできます。

■ Googleフォト

スマホで撮った写真を、USBケーブルやメールでパソコンに取り込まずに編集することができます。

■ インターネットバンキング

パソコンやスマホから、残高照会や振込、住所変更の手続など、さまざまなサービスが利用できます。銀行の窓口やATMへ出向かなくてもOK。



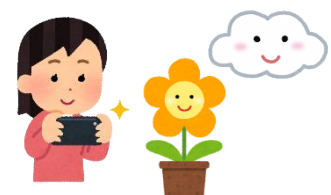
さあ、使ってみましょう！

アプリを準備しましょう

- ・App StoreやGoogle Playから使いたい目的に合うアプリをインストールして使ってみましょう。
- ・アプリやインターネットを長時間使うときは、回線使用料無料のWi-Fiを活用すると通信料が高額になるのを防げます。ただし、ネットバンキングやクレジットカードで買い物するときなどは、セキュリティの低いフリーWi-Fiを利用しないようにしましょう。
- ・アプリの安全性は、ダウンロード件数や利用者評価から総合的に判断してください。

お出かけの際には写真を撮ってみましょう

家の近所の花でも、雲でも撮影対象は無限にあります。



家族や友だちと写真で楽しいひとときを共有するのも素敵ですね。便利な道具を使いこなして快適な生活を！

お役立ち情報

切らない！縫わない！洗濯できる！

ハンカチマスクの作り方

マスクが入手できない！でも、大丈夫。
ハンカチで代用できます。

- 【用意する物】**
- ハンカチ1枚
(50cm四方)
 - ヘアゴム2個



- ①ハンカチを3回折る。
②ハンカチの左右にヘアゴムを通す。ゴムの間が顔の幅になるように置く。



- ③ヘアゴムが外側にくるようにハンカチを折り、片方の端をもう片方の端に入れ込む。



- ④布を上下にスライドさせて、顔にフィットさせる。

～HOT～^{はかり}計相談員のワンポイント就活講座

☆シニアが就職活動する上の心得！

年齢による身体能力の変化や新たな労働環境に適応することなど、シニアが新しいステージに踏み出すには、さまざまな課題があります。壁にぶつかったとしても、「この新しい働き方は自分で決めたものだ」という動機をもち続けることが大事です。
ゼロからスタートするつもりで挑みましょう。

シニアならではの仕事探しのポイントをお伝えしてきたこのコーナーも最終回です。読んでくださり、ありがとうございました。



編集後記～ほっと一息～

お花見の季節になりました。
三田のポピュラーなお花見の地域といえ
ば・・・
春になると今までの重苦しかった雰囲気
も一新されるのでしょうか？
入学式・入社式、新しい門出の節目に明
るい日差しが差し込むのも間近です！
躍動するためには前向きな気持ちにな
ることが大切です。

相談員3人の退職に伴い、いきがい応援
プラザも変わっていきます。今まで関わ
ってくださった全ての方々に感謝します。
新しいHOTの活動にご期待ください。

(HOT相談員 有馬・計・植田)

発行・編集：いきがい応援プラザ～HOT～

三田市駅前町2-1 まちづくり協働センター(キッピーモール6階) Tel:079-559-6800

Fax:079-563-8001

メール:ikigai_ouen@city.sanda.lg.jp ホームページ:https://www.hot-sanda.com

