

若者とシニアが学び合うまちづくり
ポケットサロン小杉

2019年5月発足

企画・運営支援

特定非営利活動法人 地域学習プラットフォーム研究会

- 2019年5月、富山県射水市で若者とシニアがともに学ぶ新たな活動が始まりました。
- この地域には、認知症予防やICTを学ぶ短期大学・専門学校があり、多くの学生が集まっています。
- 一方、まちづくりを考える地域振興会では、ICTの活用や若者の考えを取り入れたまちづくりを模索していました。
- そこで、若者とシニアが定期的集い、お互いに学び合うコミュニティ「ポケットサロン小杉」(略称:ポケサロ小杉)を発足させました。地域振興会と短期大学・専門学校が共同で開催、企画・運営支援を私たちの研究会が担っています。
- サロンでは、地域のシニアから近況とその中で考えている課題を持ち寄り、学生は地域の協力を得て健康意識のアンケート調査を実施するなど、お互いに学び合う関係づくりを大事にしています。
- 継続的な学び合い・話し合いを促進する手立てとして、スマートウォッチを活用したシニアの健康管理を取り入れています。常時身に付けるスマートウォッチ から心拍数や睡眠記録などがスマートフォンに記録され、そのデータをもとに健康アドバイスを受けるものです。シニアが自らの健康意識を高めるとともに、学生と関心ごとを共有する好機会になり、学生も教科で学んでいることを実践的に深める機会となるものです。合わせて、スマートフォンの継続的な活用によって、シニアの情報バリアフリーにつながることを期待できます。
- このように、若者とシニアが継続的に学び合い、心も体も街も若々しい地域づくりを、地・学一体となって取り組むことにこのサロンが役割を果たすと期待されています。

発足の趣旨

ポケットサロン小杉

戸破
地域



浦山学園USP

三ヶ
地域

富山情報
ビジネス専門学校
ICTをぶ学生

4つの目標

- ①スマートフォン活用
- ②アンチエイジングの実践
- ③学生の実践的教育
- ④共通のテーマで街に出る

富山福祉短期大学
高齢者の健康づくり
をぶ学生

スマートフォンを活用して心と体とつながりづくり

若々しいシニアになるアンチエイジング活動

- 日々の生活に便利に使える
- 安全・安心な活用
- 便利に使っている人から学ぶ
- 若者(学生)から学ぶ
- 何度でも聞ける(忘れても教えてもらえる)
- 一人ひとりのペースで学ぶ
- 一人ひとりの目標は違ってても良い

ICTのバリア(障壁)フリーへ

①スマートフォン活用

- **ウォーキング、運動量の記録、血圧、体重、心拍数などの記録にスマートフォンやスマートウォッチを活用 意識的に健康管理**

- **記録をもとにアドバイスを受ける**

- **エクササイズ(簡単な運動)**

- **いつでも声をかけあえる**

つながりづくりにスマートフォンを活用

- **関連セミナーで詳しく学習**

(富山福祉短大地域づくりかえ講座)

- **経験や学んできたことを若者に教える(若者のお手本になる)**



*スマートフォンと通信しデータを記録する機能を持った器具
=IoT健康器具

②アンチエイジングの実践

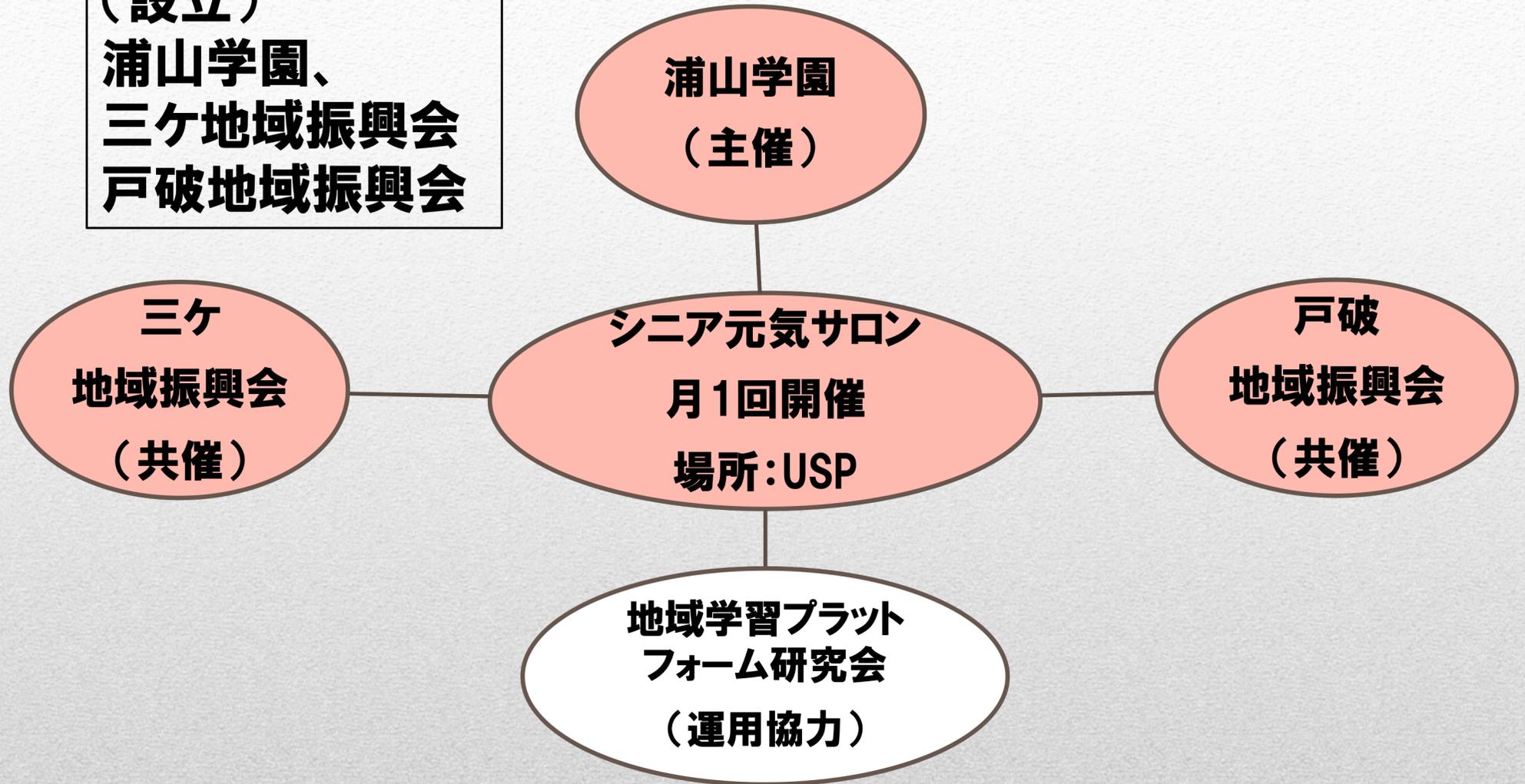
- **介護、福祉を地域の現実から学ぶ**
- **ICTやIoTを活用した介護、福祉の新しい取り組みの研究**
- **スマートフォン等の新たな活用ニーズを学ぶ
(アプリ開発の学習)**
- **シニアから社会を学ぶ**

③学生の実践的教育

- **若者の感覚で街を学ぶ**
- **若者にとっての街の魅力を一緒に考える**
- **地域の課題をシニアと一緒に考える**

④共通のテーマで街に出る

(設立)
浦山学園、
三ヶ地域振興会
戸破地域振興会



開催の体制