




「世界のまあちゃん」こと、若宮正子さんに聞きました。

 藤沢市に在住で、全国的にデジタル社会の実現に向けた普及・啓発に取り組まれている若宮正子さんが、「ふじさわデジタルアンバサダー」に就任されましたので、早速、お話を伺いました。



私はデジタルの専門家ではないんですけれど、AC 広告(*)に出て、やたらと有名人になって顔が売れました。これは1つの財産ですから、有効に活用しています。藤沢市としても、市民であり顔を知られている私がお勧めするのが効果的と思ったのではないのでしょうか。

海外に比べて日本は、60代以上のデジタルの利用が極端に少ない状況です。スマホ利用の楽しさや、暮らしに役立つ必要な道具であることを皆さんに伝えていきたいと思っています。

(*) AC ジャパン広告「バターボックスに立つ87歳(2022年度全国キャンペーン)」

毎日のように地方に出かけていますが、講演を頼まれるのは自治体が多いです。高齢者の方は何かやってくれて当たり前みたいに甘えていますが、自治体は、少子高齢化が進んだら支えきれないことが分かっている、それが悩みだと聞きます。スマホの導入講習会に、「あんなものはいらん」という人に参加してもらうためには、顔が知られている私が、いいらしいです。

スマホは、万能電動小箱！

- ・電話、カメラ、テレビ、財布、懐中電灯、虫眼鏡、自宅の鍵などに利用できる。
- ・度忘れした時は検索すればいい、思いつく言葉を入れると教えてくれる。
- ・忙しい相手とのお付き合いには、メールやメッセージが有効。
都合の良い時に見て、返事が来る。言い間違い・聞き間違いの防止、繰り返し確認可能
- ・「デジタルは、あなたの命を守ります。」という、危機管理に有効。
自治体からの災害情報・避難指示の一斉配信、家族・知合いの連絡などが可能。



ご自身は「専門家ではない」と言われますが、会社を退職した30年前にパソコンを買い、インターネットで各地の人と交流し、エクセルアートを始めるなど存分に使いこなしていらっしゃいます。更に82歳でスマホのアプリを作り、今や世界的な有名人です。国内事情だけでなく海外の状況を交えたお話は、多岐に渡りました。(編集部)

第19回地域活動見本市 2月10日(土) 10時~15時 開催

地域で活躍している様々な団体が集まって、皆さんをお待ちしています。
毎日の生活をもっと豊かに過ごしたいと思っている方、ちょっと覗いてみませんか。
会場：市役所本庁舎の1Fラウンジ、サンセット広場、サークルプラザ



地域活動見本市
開催記録をご覧ください。



『世界のまあちゃん』こと、若宮正子さんに聞きました。

Q 講習会には来るけれど、デジタルが日常に定着しないのはなぜでしょう？

基本的なことを学んでも、日常的に使っていないと忘れてしまう。つまり、**自分のものになっていない**からだと思います。また、なぜITをやらないのか聞くと、「生活に必要ないから」と言う方が多いです。「使い方が分からないから」という理由だけではない。まず**ITの必要性、楽しさを知っていただくことが大切**だと思います。



Q 定着させるために、何かヒントはありますか？

『日常的に使う。』、『必要な道具とする。』

字を書くとか、音声を文字化することを先に教えるのがいいと聞きました。家族など親しい人に、身の周りの質問を書いて聞く。そうすると記録が残るから、同じことを何度も聞かなくていいので助かります。度忘れした時、簡単な言葉を並べて検索すると、候補を教えてください。簡単な書き方でいいのです。**日常的に使って自分のものにするため、具体的に役に立つものを**どんどん作っていくのがいいと思います。

グループを作ると楽しい！

質問する時、LINEのグループを作り、わからないことをそこに書いて、わかっている人に返事をもらう方法もあります。

私の所属するメロウ倶楽部は、全国に会員がいてオンラインでつながっています。入会の際は何もできない人が多いのですが、グループ内の話題に興味を持つと、難しいことも理解するようになります。中にIT相談室があって、質問を出すと、気付いた人が返事を書きます。また、オンライン会議では寝たきりの人や車いすの人も参加して、日ごろの話をし、励まし合っています。グループは大きくする必要はなくて、家族や気の合った友人だけでもいいと思います。



Q スマホ利用の注意点をお願いします

SNSのお友達について、最初は家族などのごく親しい人とでやりとりして、慣れたら少しずつ相手を増やしていくのがいいと思います。オフラインでも付き合っている人だったら、トラブルがなく安心ですね。



Q 元気の秘訣は？



健康に気をつけていることは、特にないです。

講演会が終わった後、懇親会に夜遅くまで付き合いますし、好き嫌いもアレルギーもないので、食事はその時に食べられるものを食べます。

友達が言うには、**今やっていることが私の天職**なんだそうです。出かけ好きで、お喋りで、人見知りしない。要するに、一番向いてる仕事なんだそうです。そんな毎日なので、元気でいられるのでしょう。

高齢者が楽しそうにしていると、街が明るくなる。

講演会で会うシニア世代の方に、「高齢者と言うと暗いイメージしかなかったので、もう年はとりたくないなんて思ってたけど、高齢でも楽しく暮らしてる人を見て、歳を取るのが楽しみになってきました。」と言われます。楽しそうに元気に生きていれば、見た人が、『ああいう老後が待ってるんだ』と思うんですよ。だから、若い人達が明るくなります。

紙面の都合上、載せきれないお話は、いきいきシニアサイトに

⇒



スマホのわからないところ、相談してみませんか？

若宮正子さんのお話にもありますように、「スマホの基本的なことを学んでわかったつもりになっても、日常的に使っていないと忘れてしまう。つまり、自分のものになっていない」ことがよくあります。そんな時に、いつでも、誰でも、気軽に基本操作の不明点を相談できる窓口を紹介します。

藤沢市スマホ何でも相談窓口

スマホ初心者の方にオススメ。基本的な操作の困りごとを解決します。

質問例

- ・文字の打ち方がわからない
- ・メールに写真を添付して送りたい
- ・LINEを使ってみたい
- ・電話帳に番号を追加したい
- ・二次元コードを読み込みたい
- ・地図アプリを使いたい
- ・カメラを上手に使いたい



■ 1月の予定（相談は、一人30分です） ■

会場	日程	時間
辻堂市民センター	1月9日（火）	10:00～12:00
	1月26日（金）	15:00～17:00
藤沢公民館	1月11日（木）	10:00～12:00
	1月25日（木）	14:00～16:00
長後市民センター	1月11日（木）	13:30～15:30
	1月29日（月）	9:30～11:30
鶴沼市民センター	1月12日（金）	10:00～12:00
	1月26日（金）	10:00～12:00
遠藤市民センター	1月9日（火）	14:00～16:00
	1月22日（月）	10:00～12:00
湘南大庭市民センター	1月11日（木）	10:00～12:00
	1月27日（土）	14:00～16:00
村岡公民館	1月11日（木）	10:00～12:00
ささえあいセンター きらり	1月25日（木）	10:00～12:00
六会市民センター	1月20日（土）	13:30～15:30
六会市民センター （石川分館）	1月20日（土）	13:30～15:30
湘南台市民センター	1月24日（水）	14:00～16:00

【予約期間】12月20日から開催日の前日まで

【電話番号】0077-78-9038

（ひかり電話・携帯からは050-3163-9038）

【受付時間】午前10時～午後6時

★2月以降の予定は、

藤沢市ホームページ

（右の二次元コードから）

または、「広報ふじさわ」でご確認ください



そのほかのスマホを学べる場所

広報ふじさわに、日時・場所・申込先が掲載されます。ご都合に合わせてお申込みください。

藤沢市スマホ講習会

テーマごとに、ある程度しっかり学びたい方におススメ。

2～3時間のグループ学習です。テーマに沿って講習・実習が受けられます。

テーマ例（講習会によって違います。申込時にご確認ください。）

インターネットの使い方、SNS（主にLINE）の使い方、地図アプリ、アプリのインストール方法、オンライン会議（ZOOM）など。





年明けとともに目にし耳にする「七福神」とは、福をもたらすとして信仰された「七神様」へお参りした風習で、室町時代から始まって江戸時代に広まり、「七福神巡り」として今も各地の新年を賑わせています。

藤沢でも昭和 28 年より「藤沢七福神めぐり」（藤沢観光協会）が始まり、途中途絶えた時期もありましたが、平成 9 年より現在の形で続いています。

それぞれの神様をご紹介します。福を授かりに出かけてみませんか。



● 白旗神社「毘沙門

知恵と勇気の守り神

※小田急江ノ島線「藤沢本町駅」
下車徒歩 7 分



● 諏訪神社「大黒天」

富貴・長寿の神

※「藤沢駅」下車徒歩 15 分



● 感応院「寿老人」

長寿の神

※藤沢駅下車徒歩 10 分
藤沢市大鋸 2 丁目 6-8



● 常光寺「福祿寿」

幸福・財宝・長寿の神

※小田急江ノ島線
「藤沢本町」駅下車徒歩 7 分



● 養命寺「布袋尊」

不老長寿・無病息災の神

※小田急江ノ島線
「藤沢本町」下車徒歩 20 分



● 皇大神宮「恵比寿」

商売繁盛の神

※藤沢駅よりバス「神明町」
または「烏森公園前」下車



● 江島神社「弁財天」

商売・芸能の神

※小田急江ノ島線「片瀬江ノ島」
駅等より徒歩 20 分前後



● 龍口寺「毘沙門天」

知恵と勇気の守り神

※江ノ電「江ノ島駅」下車
徒歩 3 分



藤沢七福神の紹介記事は、
「藤沢市・湘南江ノ島 藤沢観光ホームページ」
から掲載させていただきました。

こちらの二次元コードをご覧ください。



発行 藤沢市高齢者支援課
TEL : 0466-50-3571 (直通)
認定 NPO 法人湘南ふじさわシニアネット
TEL : 0466-52-5577