



講師：光貞博美氏  
(介護予防で日本を元気にする会)



## 第10回へそサポ定例会報告

〈内容〉

1. ”へそのまちお助けサポーターのためのスマホ講座”

講師：光貞 博美氏 (介護予防で日本を元気にする会)

2. 案件確認
3. へそサポ PR について
4. その他 ・へそサポチラシ

参加者：18名

全体進行・武富氏



### 1. 研修： ”へそのまちお助けサポーターのためのスマホ講座”

- 光貞氏を講師に、基本的なスマホのマナー・LINE グループを作った時のマナー（トラブル回避のための）・個人情報の取り扱い等についてお話して頂く。  
また、最近多い、スマホを利用したいろいろな詐欺についても具体的な事例をあげながら、詐欺にあわないための対処方法等を紹介して頂く。  
高齢者のスマホ所有率が高まる中、スマホ正しく理解した上で、便利な機能を有効に活用していくことも介護予防の一つである。また通いの場で脳若 365 を利用したゲームの活用の仕方、道具なしでできる脳トレ等も紹介して頂き、それぞれ活用できるところで活用し、自身の介護予防になり、通いの場の活性化にもつながるといった内容であった。サポーターの皆さんも興味深く聞き入っておられた。

### 2. 案件確認について

- 12月、1月の案件について情報共有行う。
  - ・ 門前のN氏について、筆談でもコミュニケーションが難しいということで、買物内容は本当にこれでよいのか？ 満足されているのか？ といった不安と、どうしたらコミュニケーションがスムーズにいくのかといったストレスも、支援されたサポーターは感じておられる。  
⇒ 息子氏とも連携しながら、サポーターの方々が安心して支援に取り組めるよう、再度確認予定。
  - ・ 観音下T氏については、買物に2時間、1時間半かかったという声があがる。再度へそサポ活動は基本1時間以内ということでご理解していただけるよう、T氏にもモニタリング予定。

### 3. へそサポ PR について

- 12月、八町北で野田氏が PR を実施されたことの報告。
  - 1・2月町が行う出前講座等の予定を紹介し、この中で PR できるようであれば後日連絡して頂くようお願いする。
    - 1/27 観音下 (百武氏・松本氏)
    - 2/13 石原 (土井氏・中村氏) より PR 対応可能とのことで調整。



“こうほくさいこー！”  
(チラシ用にポーズ！)

### 4. その他

- へそサポ PR 用チラシについて → 新しいチラシについて、前回提示した内容を再度確認して頂き、方向性を決める。時間がなく、細かい部分は2月・3月で検討行い完成予定。

※ 次回定例会は **2月4日(火) 10時** 公民館 2F 研修室。  
Ⓜ 第2火曜日が祝日のため、2月のみ第1火曜日となっています。