

地域で輝くシニアになろう！

## いきいきシニア通信

季刊  
2020年  
秋号

## ステイホーム・ステイローカル を楽しむ

自宅での時間を快適に過ごすため役立つようなコンテンツを、様々な形で配信しているサイトがあります。藤沢市でも関連する施設のホームページに掲載され、「#おうちをたのしむ」、「フジさわ元気チャレンジ」などで検索して、いつでも見ることができます。観る・聴く・読む物としても興味深いもの、運動不足の解消・健康づくりに役立つものなどプログラムが大変豊富です。その一部を紹介します。

## 歴史・郷土の魅力発見

▶▶ 藤澤浮世絵館は、東海道藤沢宿や江の島の浮世絵をはじめとした郷土資料の鑑賞ができる施設です。ホームページには、各展示資料の解説があります。



浮世絵の解説ページ（一例）

▶▶ ふじさわ宿交流館は、旧東海道藤沢宿の歴史、文化等と触れ合い、人々の交流を促す施設です。ホームページでは、周辺の歴史や散歩コースを紹介していて、現在イベントの代わりにyoutube 配信をしています。



## 運動不足解消・ウイルスに負けない身体づくり



- ◆ 「転倒予防！下半身強化体操」
- ◆ 「マスク生活、ちょっとした工夫を」など、体操のプログラム多数。



紹介記事の詳細はこちらの QR コードから、ご確認ください。



#おうちをたのしむ

藤沢市広報番組  
アーカイブ

## 芸術の秋を楽しむ

いつものイベントを開くことができない施設では、形を変えた配信をしています。こんな機会に、今までとは違うジャンルのアートを楽しんでみるのはいかがでしょうか？藤沢市内外でも、美術館・博物館・コンサートホールなどが様々な形で発信しています。



藤沢にゆかりのある音楽家たち

題名（藤沢市関連：検索キーワードとして使用可能）	形式	発信元
藤沢にゆかりのある音楽家たち 2020	youtube	藤沢市みらい創造財団
藤沢にゆかりのある音楽家たち 演奏クリニック（弦楽器）	youtube	藤沢市みらい創造財団
藤沢市アートのイベント（展示作品・制作風景など）	画像・youtube	藤沢 FAS（エファース）

## 自粛生活の中での団体活動

「いきいきシニアライフ応援事業」は、生涯現役、人生100歳時代。生きがいを感じるとともに地域に貢献し、いきいきと充実したシニアライフを送ることができるように、シニア世代に特化した地域活動の情報を提供し、気軽に活動に参加できるようなきっかけづくりを行うことを目的にして、2014年10月にスタートしました。藤沢市地域包括ケアシステム推進室と認定NPO法人湘南ふじさわシニアネットが協働で進めていて、現在の具体的な事業内容は、3つです。

- (1) 「地域活動見本市（年2回）」の開催
- (2) 「いきいきシニアサイト」の運営
- (3) 「いきいきシニア通信（年4回）」の発行

第11回地域活動見本市は、幸運にも2月1日（土）に従来通り開催できましたが、9月に予定していた第12回は中止となりました。スタート以来、「人との交流」・「外出」・「地域活動」などをキーワードにして進めて来たのですが、今までの常識が通じない時代になりました。



そこで、心身ともに健康を保ち、生涯現役であるためには、新しいシニアの活動形態をあらためてみんなで考えていく必要があります。その第1歩として、この事業に協力して下さった市民団体の皆様にアンケートを取らせていただきました。回答の一部を紹介します。

### 「団体活動状況に関するアンケート」回答の概要（回答：27団体、配布：6月末、回収：7月中旬）

#### 〇2～6月の活動状況

	団体数
ほぼ活動停止状況	13
対策をしながら通常の活動を実施	8
一部異なった形で実施	6

#### 〇通常とは違った手段を利用

	団体数
オンライン会議	5
オンラインセミナー	2
オンラインイベント	2

#### 〇会員の声の入手方法（複数回答あり）

	団体数
オンライン（メール含む）	15
電話	12
手紙	2
他（対面等）	5

#### 〇オンライン会議の利用状況

	団体数
有効利用している（全員）	4
〃（一部）	6
利用していない（必要なし）	7
〃（その他）	10

#### 様々なコメント

- 〇通常の活動停止による問題点
  - ・会員の親睦が図れない。退会者・休会者が出た。
  - ・実技の練習ができない。
  - ・メール・電話では意見交換がうまくいかない。
  - ・事業収入が減った。会場の予約料金が無駄になった。
  - ・外出自粛により、子供達の状況把握ができなかった。
- 〇感染症対策を守って活動する場合の課題
  - ・マスク着用の作業・運動は、熱中症も問題になる。
  - ・3密回避のために、広い会場を確保することが難しい。
  - ・オンライン会議に参加できない人が多い。
- 〇活動を続けるための工夫
  - ・検温・マスク着用・手洗いを徹底する。
  - ・募集定員・スタッフの人数を減らして講座を開催
  - ・人と人の間隔をとる。換気をする。
  - ・広い会場を確保するか、活動時間を短縮する。
  - ・リアル会議とオンライン会議の併用
- 〇その他意見
  - ・感染リスクと活動の存続に不安を抱えている。
  - ・団体活動の再開を望む声が多い。
  - ・仲間と一緒に運動は、一人ではできないという声がある。
  - ・体験塾を、オンライン講座にする方法を学びたい。
  - ・見本市に代わる新しい形の仕組みを期待する。

27団体の活動内容は、屋外作業（植物園の管理・農作業・公園清掃）、運動・ダンス、高齢者・障がい児のサポート、子供の教育、講演会・講習会の運営、等々、多岐にわたっていて、いくつもの活動をしている団体も複数あります。しかし、感染症対策はきちんと守りながら、可能な方法と範囲を探して活動を続けてゆきたいと努力していることが伺えます。

紙面の都合で紹介できなかった回答内容は、「いきいきシニアサイト」をご覧ください。

## オンラインが生む新しいコミュニケーション

今回のアンケートでは、限られた中でも活動を前向きに進めている団体の様子が伺えました。今までのように「集まって何かをする。」ということができない今、連絡・情報交換は電話やメールが主な手段になるようです。しかし、顔が見えない連絡方法では、微妙な行間を伝えること、相手の反応を伺うことが難しく、苦労されています。さらに、活動の目的を満たす方法が見つからず、休止状態の団体もありました。

そんな中、オンラインで、顔が見える交流を始めている団体の皆様の、様々な工夫を紹介します。

## Zoom 講座で新しい学びの場

開催していた iPhone・iPad サロンが長い休講となり、参加のみ皆さんの意識が途切れてしまわないように、講師が Zoom を使って新しい学びの場を提供しています。Zoom の使い方を 1 から指導し、たくさんの方が楽しんでます。《湘南ふじさわシニアネット》

## LINE に届いたみなさんの声

教室がお休みの時でも、「先生方による Zoom 講座」でいろいろ学ぶ機会を作ってください、ありがとうございます。

いつも最新のニュース、課題を提起して教えて下さり、「力」を頂いています。

自粛生活の中で、Zoom サロンが無かったらどんなに寂しいでしょう。元氣のもとです。



## 丹田呼吸健康講座

毎月第 2・第 4 木曜 2 時に、Zoom を利用して開催。毎回 15 人程の参加です。座ったまま健康によい運動を実践します。内臓を動かし血流が活性化、免疫力が上がります。リモートでも十分効果が上がります。《日野原 重明記念かながわの会》



## 毎日開催！「オンライン飲み会」



3月の行事が殆ど中止となり、顔を見せ合うことがなくなる事に問題を感じたクラブ員が音頭を取り、Zoom を使用したオンライン飲み会が 4 月から始まりました。徐々に利用者が増えて 6 月末にはクラブ員の半数近くが参加出来るようになり、新しい楽しみ方を発見しました。《くげぬま探求クラブ》



## 誕生日会 (Zoom in SSA)

福岡・三重・和歌山・静岡・埼玉・群馬・東京・神奈川の各都県からのご参加でした。お祝いされるのは 89 歳、88 歳、84 歳、82 歳のシニア。楽しかったです。《SSA : スマートシニアアソシエーション》



オンライン交流は、「顔が見えるので、相手を身近に感じることができる」、「移動しなくてよい」などメリットが多い方法ですが、「機器が必須であり、最初の一步が踏み出しにくい」、「新しいことを覚えるのは、苦手」という参加者のつぶやきや、「参加者が大勢の場合、進行に工夫が必要である。」という主催者のハードルもあります。それでも、自由に交流ができない間に、できるだけこの仕組みを体験して気楽に利用できるようになると、『いい経験』として残るのではないかと考えます。

## 湘南の人気スポット 江の島周辺の散策はいかがですか

江の島は日本でも有数の観光地ですが、意外と知らないことも多いのではないのでしょうか。今だからこそ観光客の少なめの日・時間を選んで、身近な江の島周辺を散策してみませんか。新しい発見があるかもしれません。



### 江の島エスカレーター

江島神社入り口の石段上り口から江の島の頂上に至る上り専用の屋外有料エスカレーター。3区間のエスカレーターを乗り継いで頂上部まで到達することができます。



### 江の島岩屋

島の最奥部にある海食洞窟。古くは弘法大師や日蓮上人も修行したといわれ、江の島信仰発祥の地として崇められてきました。奥行 152m で富士山の氷穴に通じているといわれる第 1 岩屋と 56m で龍神伝説の地といわれる第 2 岩屋があり、ロウソクの炎に照らし出された石仏や岩壁が神秘の世界に誘ってくれるでしょう。



江島神社のご祭神は、天照大神が須佐之男命と誓約された時に生まれた神で、三姉妹の女神様です。

- 奥津宮の多紀理比賣命（たぎりひめのみこと）
- 中津宮の市寸島比賣命（いちしまひめのみこと）
- 辺津宮の田寸津比賣命（たぎつひめのみこと）

この三女神を江島大神と称し、仏教との習合によって弁財天女とされ、江島弁財天として信仰されています。



### 稚児ヶ淵

岩屋の前に広がる稚児ヶ淵から見る夕日は絶景です。この眺めはかながわの景勝 50 選の一つにも選定されています。



### べんてん丸

江の島弁天橋のたもとから稚児ヶ淵までをつなぐ遊覧船で、約 10 分で着きます。江の島岩屋に行く時、また帰る時に利用できます。海上から観ると、いつもと違う江の島を楽しめます。



### 辺津宮



シーキャンドル



### 奥津宮



### 中津宮



観光を楽しみながら謎解きや宝箱探しにチャレンジ！

開催期間：8月 20日(木)～ 10月 18日(日) 10:00～17:00

参加料：無料

冊子配布場所：藤沢市観光センター、各市民センター、公民館、小田急線各駅、その他



ENOMAP powered by VACAN

“空いてるところが、すぐわかる” 江の島エリアのマップです。

江の島周辺エリアを観光客が安心して出かけられるように、観光施設や参道などの混雑状況を ENOMAP でリアルタイムで確認できるようになりました。ENOMAP は藤沢市観光協会のホームページから見られます。またこちらの QR コードからも確認できます。



情報は藤沢市観光公式ホームページの情報をもとに掲載しています。また、写真等も転載させていただきました。それぞれの情報は変更される場合があります。

発行 藤沢市地域包括ケアシステム推進室  
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