

**シニア世代もICTを  
使って楽しく生きよう**

**シニアネット活動の紹介**

# デジタル化する社会

## ■ 写真を撮る

従来のカメラ → デジカメ、携帯電話

## ■ 音楽を聴く、ビデオを見る

カセットテープ・ビデオテープ → CD・DVD

## ■ 電話をする

固定電話 → 携帯電話

## ■ 遠くの人に連絡する

手紙 → メール

## ■ テレビを見る

アナログ放送 → 地上デジタル放送

## ■ 調べ物をする

図書、雑誌、 → インターネット



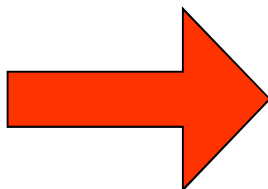
# ICTの利活用は地域に何をもたらすのか

ICT (Information and Communication Technology)

## ICTの可能性

- 情報発信力の強化
- 情報交流の実現
- 情報共有の実現
- 行動範囲の拡大

既存の取組みや  
手法の限界打破



## 地域課題解決の可能性

- 地場産業の活性化
- 医療・福祉環境の充実
- 生活の利便性向上
- 防災・安全の確保
- 交流人口の拡大
- 教育・文化活動の充実
- 地域コミュニティの再生
- 交流促進・意識の活性化
- 潜在的魅力、新たな魅力の具現化

**地域活性化、地域課題解決の道具として**



# 情報化投資を無駄にしないために

ICTの利活用があって、

はじめて情報インフラは生きてくる！



- 地域への関心と地域づくりへの参加
- 地域を情報化することへの関心
- 情報化手段を活用してみようと思う気持ち
- 情報機器を意識しないで利活用できる環境づくり
- 情報手段、情報技術を使いこなすスキルの向上



# パソコンやインターネット利用 に関する問題点

高齢化社会が進む中で

- 必要ないから、関係ないから
- 使い方や操作方法がよくわからない
- 相談や質問できる相手がない
- 教えてもらってもすぐ忘れる

まずはみんなで大いに活用しましょう！

そのためには、みんなでいっしょに学べる環境をつくりましょう！

# シニアネット 活動の紹介



# これからのシニア世代のあり方

介護を必要とする時期を少しでも減らし、  
少しでも健康で元気な生き方を継続したい

いつまでも社会の重要な一員であるという自覚  
いつまでも学習する好奇心と意欲

- 社会参加・社会貢献
- 生き甲斐づくり
- 仲間づくり

情報技術の  
習得と活用

地域コミュニ  
ティの醸成

シニアネット活動

# 日本におけるシニアネット活動

## ■ 急速に日本全国でシニアネット組織立ち上がる

- 会員数500名以上から数十名までいろいろ
- NPO（非営利組織）から任意団体、個人ベースまで

## ■ 共通的活动内容

- シニアによるシニアのための活動
- 生き甲斐づくり
- パソコン、インターネット講習
- オンライン・コミュニティ

## ■ 特色ある活动内容

- オフライン・コミュニティ
- コミュニティビジネス
- ボランティア活動
- 福祉相談                      などなど

2012/2/15





# 九州地域のシニアネット団体



# シニアネット活動の特色

- 循環型学びの共同体の仕組みを確立
  - シニアがシニアの教師  
(先生であり生徒でもある)
  - 生徒が教師へ成長
  - やりがい、生き甲斐発見
- シニアによるシニアのための運営
- 少人数制の学習センター
- シニア向けの特別カリキュラム



# シニアネット長崎の紹介

## ■ 目的・目標

- シニア世代の生きがいづくり
- PPK（ピンピンコロリ）活動
- ICTを活用した交流の輪の拡大

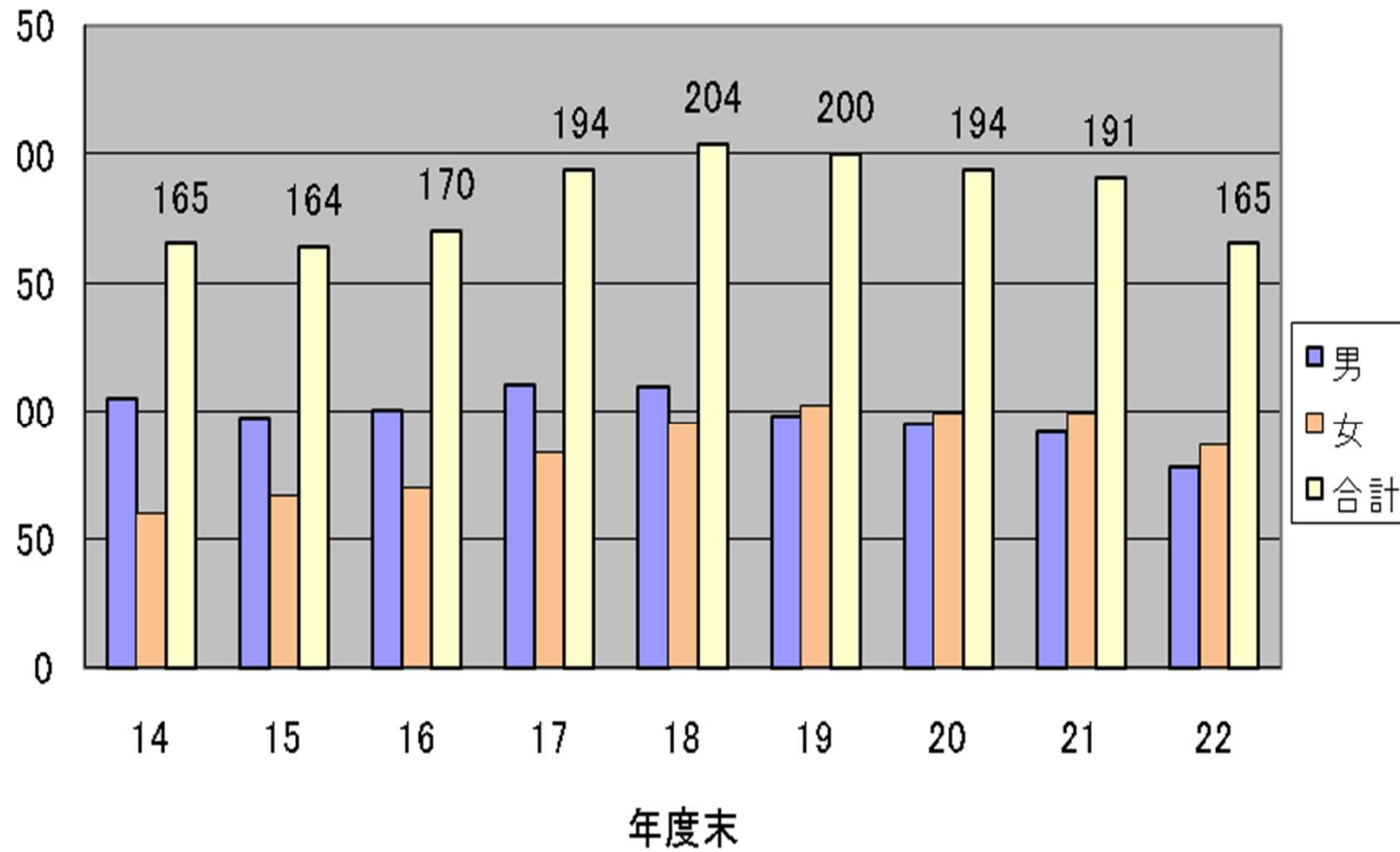
## ■ 会員分布

**3市2町（人口75万人）**

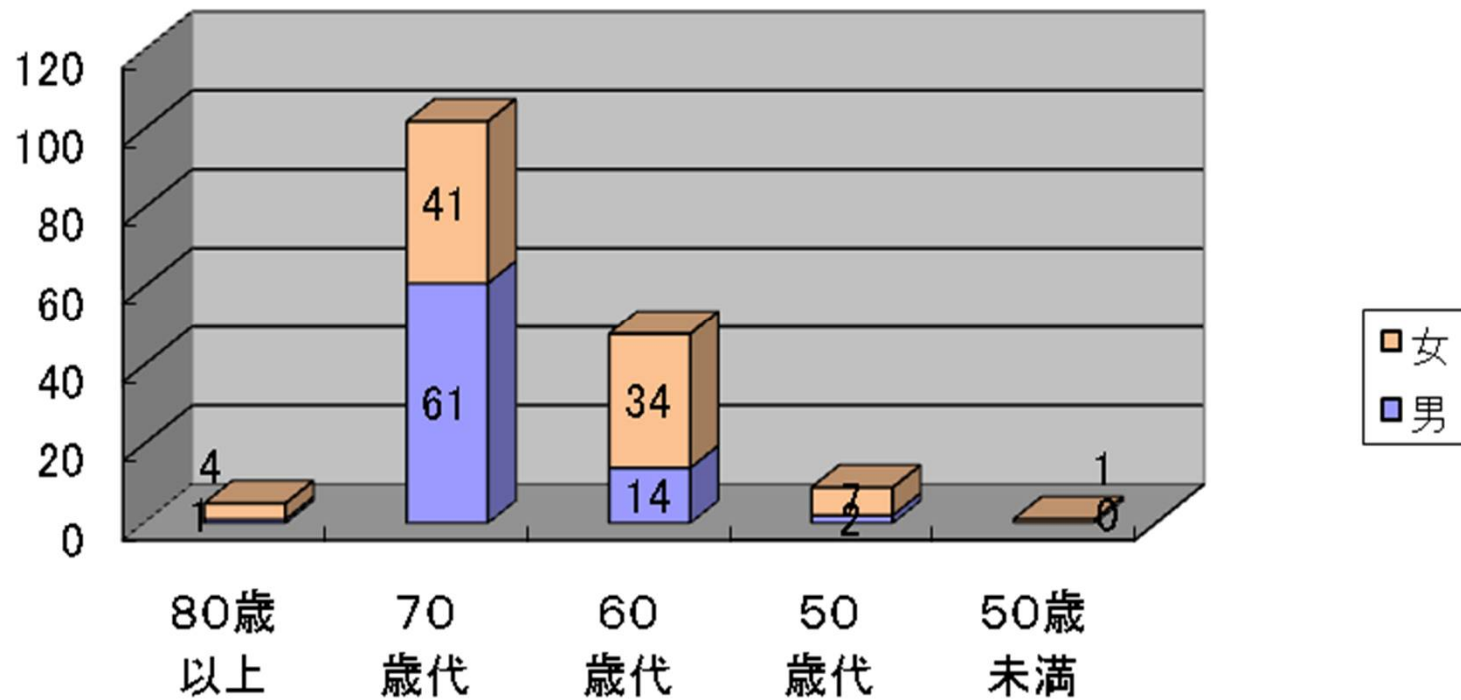
**（長崎市、諫早市、大村市、長与町、時津町）**



# 会員数の推移



# シニアネット長崎の年齢構成



# 活動内容

- ICT講習会の開催（基礎講座ではなく成果品づくり：月1回）
- 研修会の開催（最近の話題や課題について：年4回）
- 相談会（互いに教えあう、相談しあう：毎週1回）
- 文化祭（成果品の披露、バザーなど）
- サロン活動（さるく会、旬彩の会、デジカメサロン、絵手紙、生け花）
- 親睦行事開催（撮影会、旅行、花見、ビアパーティなど）
- 各種ボランティア活動（保育園、障害者施設など）
- 他団体との交流活動（同類の団体との交流）
- 収益事業（HP作成受託、その他の受託事業）



# 会員コミュニティ

- **Face to Face が基本**
- **でも、ネットコミュニティも大いに活用**
  - **ホームページでの情報発信**
  - **電子掲示板を活用したネットコミュニティ**
  - **メールを活用した情報発信**
  - **メーリングリストを用いたコミュニティ**
  - **スカイプを用いたグループ学習**
  - **You Tubeを用いた映像発信 など**



長総大キャンパス内では会員証の着用をお願いします



273664

【Since 2002/2/7】  
最新更新日 2011/11/1

## シニアネット長崎の紹介

- ・紹介 ・設立趣意書
- ・会則 ・会員
- ・SNNの活動記録
- ・Q&A ・事務局

## 入会案内

## 広報誌

## ニュースレター

## 会員の広場

[PCよろず掲示板](#)  
[おしゃべり掲示板](#)  
[健康広場](#)  
[行事カレンダー](#)  
[会員のホームページ](#)  
[過去の講習会](#)  
[その他](#)

## サロンの広場

[旅サロン](#)  
【掲示板】  
[デジカメサロン](#)  
【画像投稿掲示板】  
【よろず掲示板】  
[句楽の会](#)  
【よろず掲示板】  
[いけばなサロン](#)  
【よろず掲示板】  
[絵手紙サロン](#)  
【よろず掲示板】

## リンク集



## これからの行事予定

### ◇平成23年度親睦旅行◇

11月20日(日)に親睦旅行を実施いたします。

申 込 : [こちら](#)から申し込みください  
締 切 : [まだ若干の空席があります](#)  
確 認 : [こちら](#)で確認できます

[詳しくは親睦旅行のご案内をご覧ください](#)

### ◇平成23年度文化祭のご案内

[別紙のとおり](#)開催します。  
作品の出展申し込みは[こちら](#)から  
お願いします。  
確認は[こちら](#)でできます。

### ◇第7回 講習会◇

テーマ : [Word の応用4](#)  
(年賀状作成)

講 師 : 一ノ瀬 和弘

日 時 : 11月27日(日)  
場 所 : 長崎総合科学大学  
人間環境学部 4F

申 込 : 後日ご案内いたします  
締 切 :  
確 認 :

## 更新情報

- ニュースレターNo141  
10/21up
- 広報誌 6巻2号 8/02up

## お知らせ

### ●親睦旅行のご案内

参加申込みの受付を行っ  
ています。

### ●文化祭開催のご案内

参加申込みの受付を行  
っています。

## 相談会の案内

11月02日(水)  
11月09日(水)  
11月16日(水)  
23日、30日は休み

## 会員数

2011年10月22日 現在  
正会員 139名  
入会の申し込みは  
[こちら](#)からどうぞ!

お願い!  
キャンパス内では  
会員証を着用して  
ください。





# ICT講習会の開催

## ○ 基礎講座ではなく成果品づくり：月1回開催

- インターネットの上手な使い方
- フログを楽しもう
- いまさら聞けないパソコンQ&A
- ムービーの編集
- デジカメ動画
- JTrimによるデジカメ写真の加工
- 自作ラベルでマグカップ作製
- おもてなし箸袋の作成
- Excelを使った予定表作成
- ワードアートでデザインに挑戦
- パソコンで描く絵手紙ペイント
- イラスト入りチラシ・案内状
- 手作り「ウチワ」作成
- インターネットとエクセルによるカレンダー作成



# 相 談 会

(互いに教えあう、相談しあう：毎週1回)



# 研修会

(最近の話題や課題について：年4回)

- 携帯電話の将来と上手な使い方
- 地上デジタル放送って何だろう
- 地デジ時代のテレビとの上手な付き合い方
- パソコンで確定申告書作成
- フリーソフトの紹介
- 迷惑メール対処法
- シニアが賢い消費者になるために」
- 海外個人旅行の楽しみかた
- 家庭菜園を楽しもう！」
- 食生活が人生を変える
- 土で変わった究極の元気野菜
- シニアの健康について
- 長崎を学ぶ。歩く。見る。知る。
- シニアの健康管理ー肝臓障害などー



# サロン活動



# 親睦行事開催

(撮影会、旅行、花見、ビアパーティなど)



# 文化祭 (成果品の披露、バザーなど)



# 技術と経験を生かせる諸活動 (外部との連携、交流、HP作成受託など)

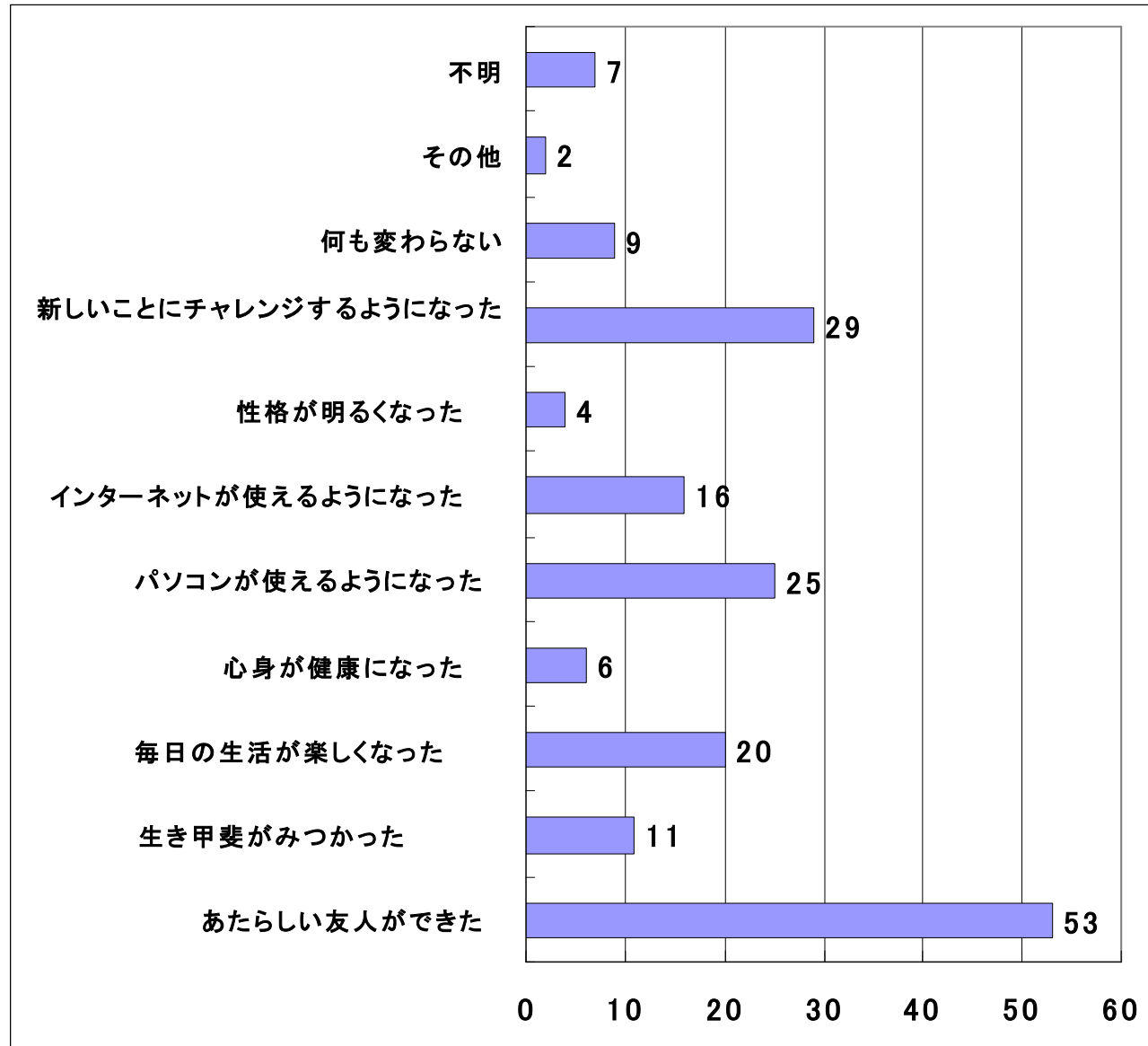
## ITボランティア連携懇談会



## 長崎県ITフェアへの参加



# 入会して自分が変わった点





## シニアネット長崎の目的

パソコンやインターネットを通して交流の輪を広げ、自ら主体的に社会参加を図り、生きがいの創造を図る。地域における学びの共同体、新たな文化的・人的交流の場を広げます。

- シニア世代の生きがいづくり
- PPK (ピンピンコロリ) 活動
- IT(情報技術)を活用した交流の輪の拡大

基礎から趣味や経験を持ち寄った活動まで、  
さまざまな内容で楽しい時間を！

### 活動内容

#### ● 講習会

パソコンの技術向上など、月1回



#### ● 研修会

講師を招いての講演会など、年3回



#### ● 親睦会

新年会、お花見、ビアパーティー、文化祭、バス旅行など、年5回



#### ● サロン活動

「旅」「デジカメ」「旬菜」「生け花」「絵手紙」など趣味を広げる活動



#### ● 相談会

毎週水曜 13時～



誰でも自由に訪れて、何でも相談、質問ができます。  
パソコンのことだけでなく、お茶とお菓子で楽しいおしゃべりも出来ます。気軽に会いに来ませんか。

## 会員募集

参加資格はなし！  
相談会への見学会、無料体験入会もOK。  
誰でもお気軽にご参加ください。

入会資格 原則として50歳以上の長崎県在住の人

入会金 無料

年会費 3,000円

### ① 地図

〒851-8121 長崎市宿町3-1  
長崎総合科学大学シーサイドキャンパス内



### シニアネット長崎

<http://www.sn-nagasaki.jp>

FAX 095-839-6604

(会長 横山正人)

TEL 095-847-0893

(事務局長(江原)自宅)

このリーフレットは、(財)県民ボランティア振興基金の支援を受けて作成しています。

## 学び 出会い 体験するシニアの学校

IT講習、ボランティア活動、  
サークル交流会、旅行、文化・芸術活動、  
スキルアップ研修など、あなたの好きなことを  
好きなだけやってみませんか？



シニアネット長崎

## ITを通して交流の場を広げる会員の皆さまの声です

～楽しい活動の様子を紹介します～

### 講習会

毎月1回会員ニーズの高いテーマのパソコン講習会を開催します。会員の希望に応じて新しい講座や初心者向けの講座の特別講習会も開催します。



#### 会員の声



役員の方が私に合わせて親切、丁寧、しかもゆっくり教えてくださるので気負うことなく何でも相談できます。「ワード絵を描こう」の講習会に参加し、その場ではうまく描けたのですが、自宅の自分のパソコンでは先に進めず相談会で解決しました。今からも自分のペースで前に進んでいきたいと思えます。

### 研修会

情報化・高齢化社会を健やかに過ごすため「趣味」「健康」「歴史文化」「情報機器との付き合い方」をテーマに数回の研修会あるいはセミナーを開催します。



#### 会員の声

確定申告の研修会では、年金生活者にとって確定申告の還付金があることを知ることができました。少ない額であっても還付金があることは大変ありがたい。昨年までは送られてきた所得税の確定申告の手引きを参照しながら作成していましたが、今年は先般の研修会で教わった通りの方法で数値を入力しただけで申告書が簡単に出来上がります。大変有意義な研修会でした。

### 相談会

毎週水曜の午後にIT相談会を開催します。参加は自由・無料で講習会のフォロー、パソコン、デジカメ、パソコン周辺機器に関する質問や相談に応じます。

#### 会員の声

相談会に出席してから、わかりやすく教えていただきマスターすることが出来、今は毎日が楽しみです。シニアネット長崎の相談会は楽しく、笑いと感動の水曜日です。皆さまも相談会に出席してはいかがですか。何でもわかりやすく教えていただき、悩みが解決しますよ。



### 親睦会

年に数回、新年会、お花見、ビアパーティー、文化祭、バス旅行などの親睦会を開催します。



#### 会員の声

入会してから約1年半になります。役員の方が講習会などで親切丁寧にご指導してくださり、頭が下がります。パソコンの利用が楽しくなり今後も大いに期待しております。新年会、お花見、ビアパーティーなどの親睦会は、広く世間を知るまたとない機会と積極的に参加してきました。視野も広がり交友関係が深まったと思えます。



### サロン活動

「旅サロン」「デジカメサロン」は合同で月1回「さるく会」あるいは「展覧会鑑賞とグルメツアー」を開催。「旬采の会」は野菜づくりや食文化を話題に例会を実施、「いけばなサロン」では、お花とおしゃべりで交流を図り、「絵手紙サロン」では、画材を前に絵手紙の描き方を学習します。



#### 会員の声

友人に誘われてシニアネット長崎に入会しました。活動の中でデジカメサロン、旅サロンの「さるく会」は地元の知識向上と健康向上のためにも良いと思い、できるだけ参加しています。今では仲間も増えています。このシニアネット長崎を大切にしていきたいと思えます。