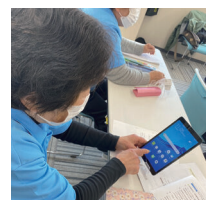
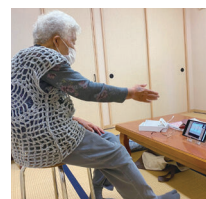


体験者の声



豊後大野市 Fさん

コロナ禍、自分の孫のような世代の学生さんたちと交流するだけで元気が出ました。Zoomも主催する側になることができるなんて、思っても見ませんでした。一度覚えると楽でした。



国東市 Mさん

皆さんの協力で83歳の私でもついていけました。タブレットの向こうの先生の指導で、体を動かして良かったです。LINEも文字入力が難しかったけど、返信できるようになりました。



宇佐市 Kさん

Zoomやっていること、孫に自慢しています。公民館の通いの場でオンラインで笑いヨガをしたのが楽しかったですね。一部の方は自宅からも参加してもらったので感染予防にもなりました。



別府市 Oさん

LINEで新しい出会いがあり、定期的にオンラインで交流することになりました。コロナが終息したらみんなで旅行に行きたいと計画しています。この輪を広げていきたいです。

やってみよう！

オンラインで『通いの場』
開催の手引き

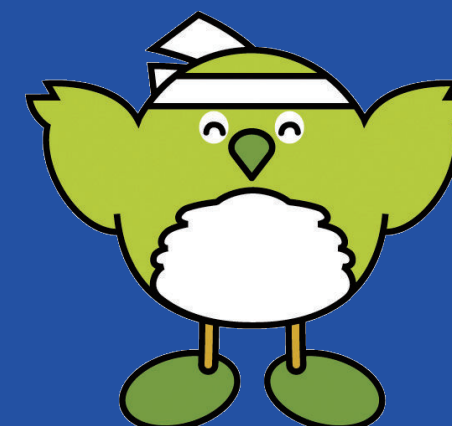


オンラインでつながって
『通いの場』をもっと元気に！

<お問い合わせ>

大分県福祉保健部高齢者福祉課
地域包括ケア推進班

☎ 097 - 506 - 2767



盛り上げよう！

この冊子は、『通いの場』をさらに発展させていくためのヒントとして、オンラインを活用した開催方法をまとめたものです。

コロナ禍で、こんなことはありませんでしたか？

雨の日や寒い日は参加者が少ないな・・・

最近みんなと会えなくてさみしいな・・・

家で体操したいな・・・

感染症が心配で、人が集まるところに行くのは不安だな・・・

公民館まで行くのが大変で、参加しなくなった人がいる・・・

オンラインを活用して、さらにつながりを広げ、楽しく！いきいきと！過ごしましょう♪

オンライン『通いの場』の特徴

- 1 公民館に行けない日でも自宅から参加できる
- 2 これまでに参加できなかった方や新たに参加したい方も気軽に参加できる
- 3 他の通いの場と交流する等、新たな出会いも期待できる

開催の方法には以下の2つがあります

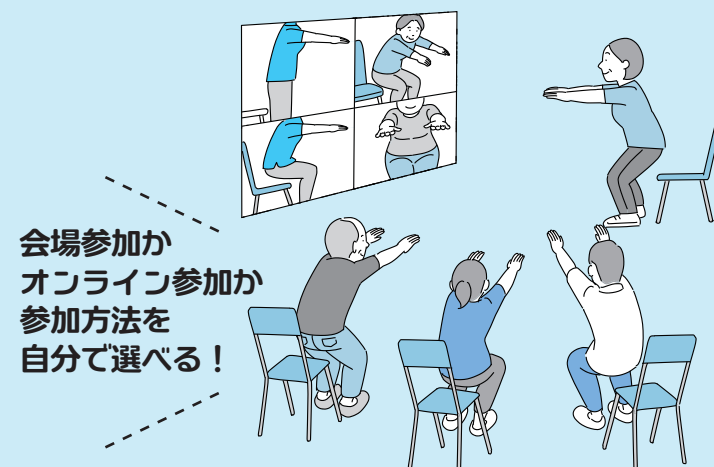
完全オンライン参加型

ZoomやLINEなどのアプリを使って全員がそれぞれの場所からオンラインで参加します。



集合型とオンライン参加の併用型

従来の集合型とオンライン参加を併用することで、会場に集まる人を少人数化できます。



オンライン『通いの場』の準備

ラインでつながる

グループトークを使えば、情報を早く知らせることができます。また、通話機能やビデオ通話機能を使うこともできます

リアルタイムで気軽に会話♪

音声通話やビデオ通話もできる！

「既読」機能で相手が読んだか確認できる

写真や動画も簡単に送れる

ビデオ通話で顔を見ながら会話ができるので安心！

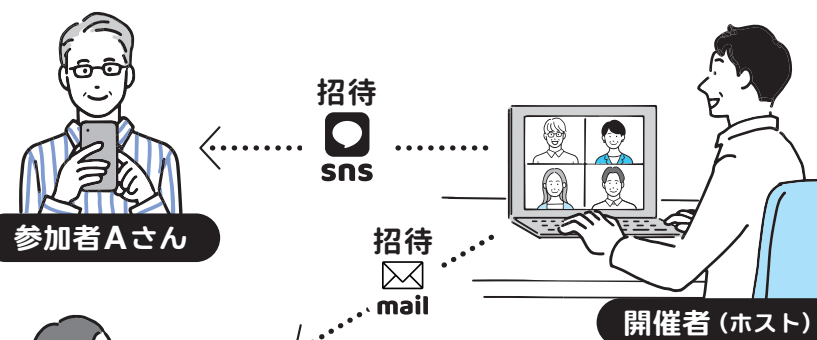


グループトーク

グループでの音声通話・ビデオ通話

ズームでつながる

Zoomとは、ウェブ会議などを行うアプリで会話やメッセージのやり取りができるものです。開催者が参加者を招待して、グループで使用します。通信機器とオンライン環境があれば、自宅や外出先、旅行先からでも参加ができます。



アプリのダウンロードは無料です。

使い方がわからないときは、携帯会社や地域の生涯学習教室等でも講座が行われているよ！

※この手引では、LINEとZoomアプリでスマートフォンを使った操作方法の紹介をしています。利用するには、あらかじめスマートフォンにインストールする必要があります。

オンライン『通いの場』を始めよう！

自宅からオンラインで
体操教室、活動に参加



自宅からオンラインで
地区の茶話会に参加



オンラインの活動に講師を
呼んで健康講話をしてもらう



子ども達や、他の通いの場
とオンラインで交流する



開催のヒント

1. はじめに音声やビデオを確認しよう！

マイクやビデオの「オン/オフ」の練習を行いましょ。

💡 こんなことがあるかも・・・

拠点に複数の機器があるとハウリング（音響の不具合）が起きてしまいます。ハウリングを防止するには、一つの拠点で複数の機器を使わないのが最善ですが、ヘッドフォンやイヤホンを利用することで、ハウリングは防止できます。※ホストは強制的にミュート（消音）にすることが可能です。

2. 安全に活動するために

活動前



- ・体調の確認をしましょう（体温、血圧等）。
- ・周りに物がなく、椅子の背などつかまるところがあるか等、十分なスペースを確保しましょう。

活動中



- ・参加者の体調の変化がないか確認しましょう。
- ・休憩や水分補給を行いましょう。

活動後



- ・終了後も水分補給や深呼吸を行いましょ。



マイクやビデオの「オン/オフ」はここで切り替えます！



3. 活動を盛り上げるために

オンラインでは、直接会話するよりも、発言するタイミングが難しいものです。開催者（進行役）はアイスブレイクを最初に行うと緊張がほぐれ、コミュニケーションを円滑にすることができます。

💡 例えば・・・

- ・自己紹介を30秒ずつ行う
- ・時事ネタについて意見を聞く
- ・連想ゲームやクイズを行う

花の名前を10コ
言ってみましょう！



4. 活動内容を充実させるために



専門職による活動のサポート

専門職からオンラインで正しい体操の仕方を学んだり、健康講話などを聞くことができます。不安な点はその場で相談しながら進めることができます。

リハビリテーション専門職
歯科衛生士
栄養士
保健師 などが
健康をサポートします！



💡 講話のテーマ（例）

- ・体操 ・栄養 ・口の健康 ・聞こえ ・認知症 など



他の『通いの場』との交流

離れた場所で開催している『通いの場』と共同開催や情報交換等も可能です。



一緒に体操しましょう！



他の『通いの場』では
どんな活動しているの？

その活動、
いいね！



「めじろん元気アップ体操」に
皆で取り組んでも良いですね♪



子どもたちとの交流

高校生や大学生が勉強していることを教えてもらったり、オンラインで交流することもできます。



興味のある団体は
市町村担当課に
ご相談ください！



オンラインで『通いの場』の開催（開催者）

オンラインで『通いの場』の開催（参加者）

1.「サインイン」しよう。

開催者はZoomアプリで「サインイン」をする必要があります。

Apple (iPhoneの方) やGoogle (Androidの方) アカウントでのサインインがおすすめです

・右のアプリ画面は2022年3月のiPhone画面で説明しています。

2. ミーティングの情報を参加者へ伝えよう。

開催者はミーティングIDとパスコードを参加者に伝えます。通いの場のメンバーでLINEグループ等を作っておくと便利です。



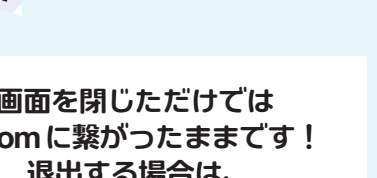
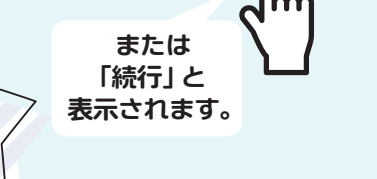
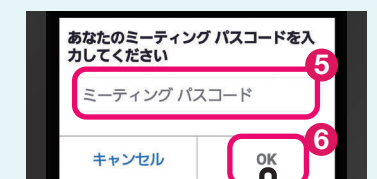
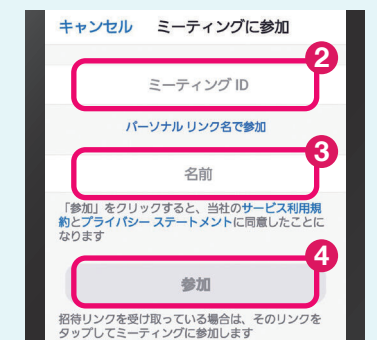
Zoomの参加案内をLINEでお知らせ

グループLINEのメンバーにZoomのミーティングIDとパスコードを知らせています！



参加方法

1. 開催者（ホスト）からミーティングIDとパスコードの連絡をもらったら、スマホのZoomアプリを起動し「ミーティングに参加」をタップします(1)。
※今回はサインインなしで参加してみましょう。
2. 「ミーティングID」欄をタップして、招待された10桁のIDを入力します(2)。
3. 名前欄に自分の名前を入力します(3)。
※ニックネーム可
4. 「参加」をタップします(4)。
5. パスコードがある場合は右のような画面が表示されますので、開催者から通知されたパスコードを入力して(5)OKをタップします(6)。



または「続行」と表示されます。

画面の見方

画面をタップするとツールバーが表示されます。



マイク

マイクのON・OFFは「ミュート」ボタンで切り替えることができます。

退出

画面を閉じただけではZoomに繋がったままです！退出する場合は、「退出」ボタンをタップし「ミーティングを退出する」ボタンをタップしましょう。(※2段階の操作になります)

ビデオ

ビデオのON・OFFは「ビデオ停止」ボタンで切り替えることができます。



《おすすめ！》LINE・Zoomの練習会をしよう

Zoom練習会の様子



通いの場のメンバーで、LINE・Zoomの練習会を開いても良いでしょう。



- ・インターネット上で定期的なミーティング設定をすることも可能です。
- ・開催者の固定ID情報の取り扱いには注意しましょう。