

## ポジティブ・シニアをつなぐ応援プロジェクト（心・技・体）の実施について

### 1 目的

新型コロナウイルス感染症の影響により、高齢者等における生活機能や認知機能の低下、さらには社会的な孤立化などが懸念されている。

そのため、心・技・体と称した3事業のアプローチから、高齢者等の健康の維持及び地域での新たなつながりを創出し、ポジティブ・シニア（幸せな人生を文京区で築く高齢者）を応援するプロジェクトを実施する。

### 2 事業概要

#### (1) 具体的な取組

##### ① 高齢者等見守りあんしん電話事業（**心**と心でつながる）

希望者に対し、電話による見守り活動（週1～3回・1回10分程度）を行うとともに、看護師が配置された24時間体制の電話相談窓口を設置する。

##### ② 高齢者のためのスマホ使い方教室（デジタル**技**術でつながる）

文京区シルバー人材センターやキャリア認定ショップ運営事業者と連携し、デジタル活用支援員の育成を図るとともに、基本的なスマートフォンの操作や電子書籍の利用方法等が学べる教室（少人数制の連続講座等）を月3回程度開催する。

##### ③ シニアのためのフィットネス教室（**体**力づくりでつながる）

希望者に対し、フィットネス利用券（無料・年12回分）を配付するとともに、民間スポーツクラブ運営事業者と連携し、身近な場所で健康づくりに取り組めるフィットネス教室等を開催する。

#### (2) 効果

心・技・体と称した3事業を一体的に実施することにより、高齢者等の健康の維持及び地域での新たなつながりを創出することができる。

### 3 今後のスケジュール（予定）

令和4年3月	順次、区報・ホームページ等で各事業の周知
4月	高齢者のためのスマホ使い方教室の開始
7月	シニアのためのフィットネス教室の開始

※高齢者等見守りあんしん電話事業については、昨年7月から実施済み。