

かながわ長寿社会開発センター

いき<sup>2</sup>  
はつらつ

高齢期を健康で、いきいきと過ごしたい—  
明るく活力ある長寿社会の実現に向けた取  
り組みを紹介します。

〈問合せ〉 ☎045-311-8734 FAX045-312-6302  
http://www.nenrin.or.jp./kanagawa/

## 高齢者向けインターネット・パソコン 初心者講習会を開催しました

—パソコンに全く触れたことがない・興味はあるけど難しそう—  
そんな高齢者の方々を対象に、川崎市・横須賀市を会場に、6月  
11日から27日（1コース3日間）に開催した「高齢者向けインター  
ネット・パソコン初心者講習会」（以下、講習会）での受講生の  
皆さんのようすをお伝えします。

**受**講されたのは、六十歳から  
七十六歳までの二十七名。講習で  
は、基本操作やインターネット、  
電子メールの利用方法等について  
幅広く学習しました。  
慣れないマウスの操作と文字入  
力に悪戦苦闘されながら、文字の  
大きさや形を変えたり色を付けた



講習会のようす。皆さん真剣な面もちです

**講**習会は、「神奈川健康生きが  
いづくりアドバイザー協議会」並  
びにパソコンを中心に活動するシ  
ニアグループ「CNぱーく」の方  
々に講師・アシスタントとして協  
力していただき開催しました。講師  
・アシスタントの皆さんも、同じシ  
ニア世代。高齢者の方々が、初めて  
パソコンに触る時の不安な気持ち  
を十分理解している方ばかりです。

**最**終日には、全員が修了証を授  
与され、初めは、上手くできるかと  
不安で強張りがちだった皆さんの  
表情も、修了した安堵と技術を会得  
した自信に溢れていました。受講生  
の方からは、「はじめはマウスがう  
まく押せなかったり、キーボードの  
位置が覚えられなかったりしてイ

に、思わず時間の経つのも忘れて  
しまっているようでした。さらに、  
お隣同士で電子メールの交換を楽  
しみました。  
一日四時間三十分という長時間  
の講習だったにもかかわらず、皆さ  
んの熱心な姿勢と習得の速さに、講  
師・アシスタントの方々も大変驚い  
たようすでした。



アシスタントの方も指導に熱が入ります

りして、思いおもいにデザインし  
た暑中見舞いを作成しました。  
また、インターネット検索では、  
内容を読むだけでなく、買った  
り、注文できるなど、その便利さ



修了証を受けとると思わず「ニコリ」

ライラした。でも、講師やアシスタ  
ントの方々の丁寧な指導のおかげ  
で、なんとかついていけたよ」「も  
う終わりの時間かあ、あつという間  
だった」「今年の暑中見舞いはパソ  
コンで作ってみます」「孫にメール  
を送ってみるわ。きつとびっくりす  
るわね」などの声が聞かれました。  
受講者の皆さんには、当センター  
ホームページのモニターとして登  
録していただきました。センター  
の今後の活動を支援していただく  
だけでなく、モニター同士の交流  
が広がっていくことを期待してい  
ます。  
**ハ**ソコンは、シニアライフを一  
層豊かにしてくれる可能性を秘め  
た、便利な道具の一つです。新たな  
社会参加の扉を開きかけとして  
、高齢者の皆さんが「恐れず・ひる  
まず」の精神で、このような講習会  
に気軽に、そして積極的に参加し、  
活用していただけたらと思います。