



キラリ天草人

天草スマートカレッジ
(亀場町亀川)

スマホで高齢者もいきいきと

「スマホがこんなに便利なものだったとは!」、「LINEが使えるようになって、孫とやり取りができるようになった」。そう話すのは「天草スマートカレッジ」の受講者だ。

天草スマートカレッジは、本渡北地区で老人会の解散が相次いでいた中、「老人会の存続にはもっと魅力的な活動が必要ではないか」と考えた学長の吉永繁敏さんと副学長の金澤裕蔵さん、事務局長の山口誠治さんたちが、牛の首老人会で令和2年4月にスマホ講座を開いたのが始まりだ。その後、天草市全域で本格的に講座を開始。現在は上天草市や益城町の老人会にも広がり、県内10地区で行っている。受講者は70歳代から80歳代が中心で、最高齢はなんと94歳。これまでに約1500人が受講した。

同カレッジは、本渡会場では講師が説明し、他の会場はリモート講座となっている。基本的には1グループ6人で学習し、各グループに1人ずつスタッフを配置。スタッフは講座や研修会の元受講者で、今では教えられるまでになった。

講座では、独自のテキストに沿って、文字の入力からLINEの使い方、デジタルレンズの使い方など、さまざまなことを学ぶ。特にLINEは、災害時の安否確認に役立つため、力を入れ

スタッフを中心にお互いに教え合いながら学ぶ受講者▼

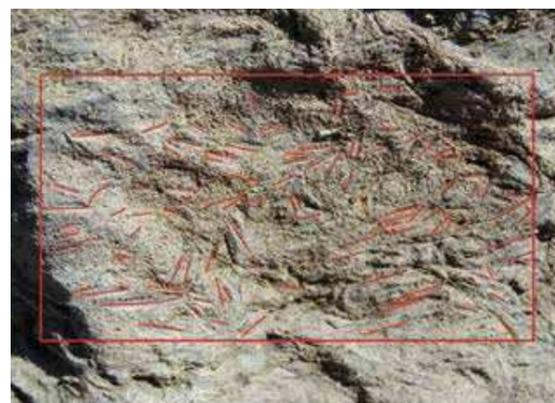


て教えている。

最初に講座が始まった牛の首スマートクラブ(老人会)では、会員でLINEグループを作っている。グループには区長や民生委員も入り、毎日安否確認を行ったり、サロンなどのお知らせをしたりしているそう。LINEを活用することで地域のつながりが密になってきており、実際に、他の区では高齢者の介護認定率が上昇しているのに対し、牛の首区は低下しているという結果が出ている。こうした取り組みが評価され、令和4年11月に厚生労働大臣賞を受賞した。受講者同士で教え合いながら学び、実際に日常生活で活用することで認知症予防や生きがいづくりにつながっている。

「高齢者にもっとスマホを活用してもらい、防災や地域づくりにつなげたい」と話す副学長の金澤さん。天草を日本で最も幸せな高齢社会のモデルにするため、先進的な情報化に取り組んでいく。

Vol. 009 宮野河内地区の貨幣石(河浦町)



◀宮野河内コミュニティセンターに展示されている貨幣石が入った岩石(囲みの中の赤色部分が貨幣石)

▲貨幣石の断面(イラスト)

貨幣石(学名:ヌムリテス)とは、約5,000万年前の暖かい海に生きていた石灰質の殻を持つ「底生有孔虫」と呼ばれている生き物が化石になったものです。沖縄県西表島の海岸で見られる星の形をした「星砂」と同じ仲間、日本では天草諸島のほか、小笠原諸島や八重山諸島、沖縄本島などで見つかっています。

貨幣石は、生息していた時代が新生代始新世(約5,600万~3,390万年前)に限られているため、産出する地層の年代を知る手がかりとなる示準化石となっています。

天草島内では、これまで3種類の貨幣石が発見されています。その一つ“ヌムリテス・アマクセンシス”は、貨幣石として1925年に日本で最初に宮野河内地区で発見されたものです。発見された貨幣石は、日本国内でも発見された場所が限られていることや、示準化石としての利用価値が高いことから、昭和39年3月10日に県の天然記念物に指定されました。

学芸員のイチオシ

天草市には、考古学や古生物学などの専門的知識を持つ学芸員がいます。その学芸員が、天草の歴史や自然などに関する「イチオシ」を紹介いたします。

恐竜の島博物館推進室
鶴飼 宏明

天草の旬 いただきます!

食材

大根



秋・冬に旬を迎える大根は、消化を促進する複数の消化酵素が含まれています。その一つである「ジアスターゼ」には、胃腸の働きを活発にして、胃もたれや二日酔いを防ぐ効果があります。

ヒゲ根が少なく、ハリとツヤがあり、ずっしりと重いものがおすすです。

大根とひき肉の煮物



材料 (4人分)

- ・大根 600g
- ・鶏ひき肉 200g
- ・水 800cc
- ・減塩白だし(粉末) 16g
- ・サラダ油 大さじ2
- ・片栗粉 大さじ2
- (水 大さじ4)
- ・ごま油 適量

作り方

- ①大根を輪切りにして柔らかくゆでる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を炒める。
- ③大根を加えて軽く炒め、水と減塩白だしを加え強火で煮る。
- ④味が染みたら、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑤最後にごま油をたらす。