



スタートアップガイド

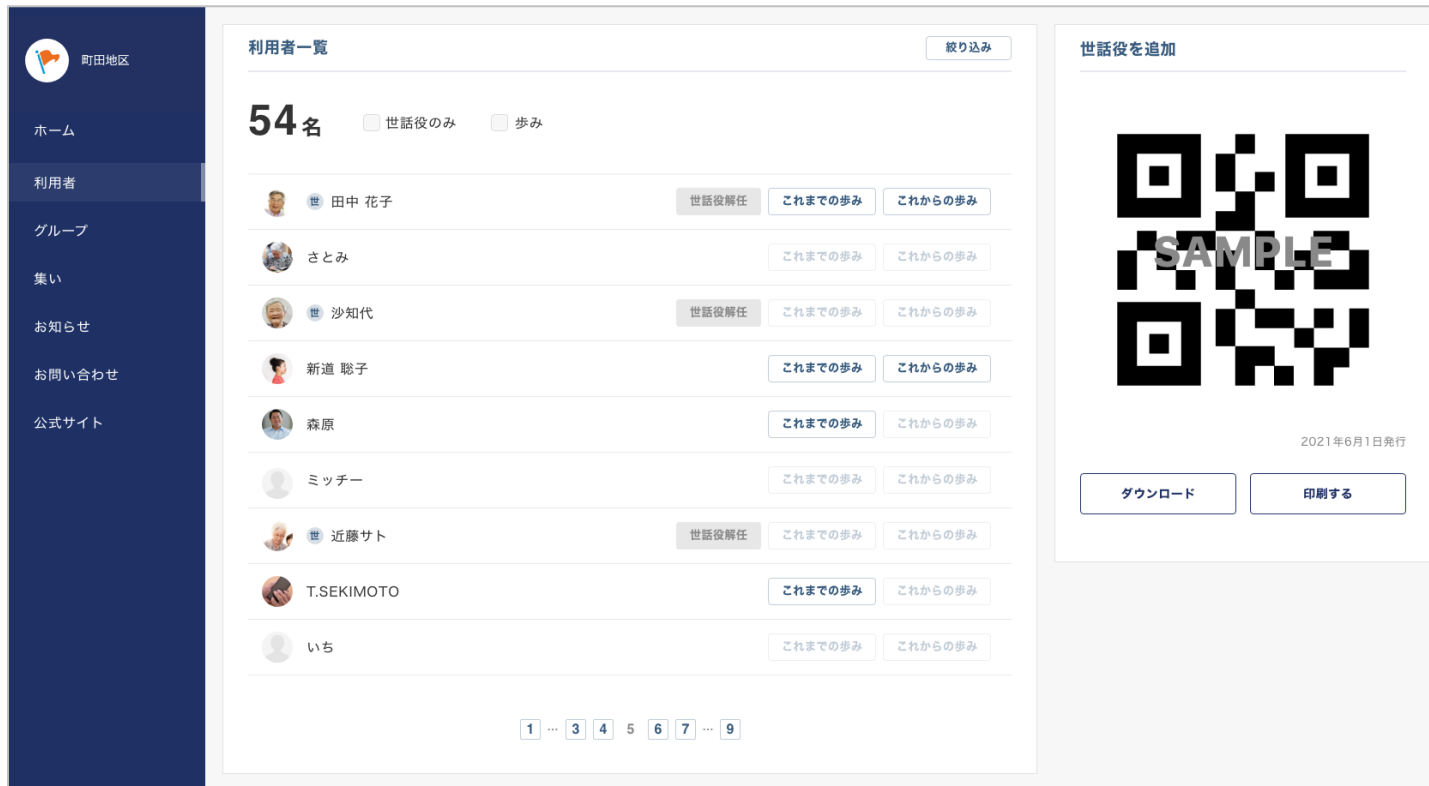
エリアマネージャー用



公益財団法人
身体教育医学研究所
Physical Education and Medicine Research Foundation

Supported by 日本 THE NIPPON
財団 FOUNDATION

ログインしたら、「利用者」にある「世話役を追加」のQRコードをダウンロードもしくは印刷します。
このQRコードが団体にとっての重要な権利なので、適切に管理してください。



The screenshot shows a web application interface. On the left is a dark blue sidebar with navigation links: ホーム, 利用者, グループ, 集い, お知らせ, お問い合わせ, 公式サイト. The main content area is titled '利用者一覧' (User List) and shows a list of 54 users. The list includes names like 田中 花子, さとみ, 沙知代, 新道 聡子, 森原, ミッチー, 近藤サト, T.SEKIMOTO, and いち. Each user entry has buttons for '世話役解任' (Resign Caretaker), 'これまでの歩み' (Past Steps), and 'これからの歩み' (Future Steps). A '絞り込み' (Filter) button is in the top right. Below the list is a pagination bar with numbers 1, 3, 4, 5, 6, 7, 9. To the right of the user list is a panel titled '世話役を追加' (Add Caretaker) which features a large QR code with 'SAMPLE' overlaid, the date '2021年6月1日発行' (Issued June 1, 2021), and buttons for 'ダウンロード' (Download) and '印刷する' (Print).

ここまで準備ができたなら、実際に「つどエール」を使ってもらいたいグループの世話役、そして参加者それぞれに対して、つどエール利用の呼びかけと、実際の利用説明を行います。

「つどエール」アプリ利用料として、世話役や参加者が負担する料金はありません。

ただし、「つどエール」をつかう端末（スマホやタブレット）で「つどエール」のビデオ通話等を行うことから、そのために必要なデータ通信の負担は端末にかかります。

よって、通信料がかからず、通信状況が良いWi-Fi環境での利用が推奨されます。

Wi-Fi環境以外でもデータ通信で「つどエール」を利用することはできますが、その際の注意点は「データ通信量について」の内容を確認しておくように必ず伝えてください。

また、パソコンで「つどエール」を使えないか？という要望が世話役や参加者から寄せられることがあります。「つどエール」はスマホ、タブレットで行うことを前提に開発されたアプリで、パソコンで直接使用することはできません。

ただ、スマホやタブレットの画面をテレビ画面に映すことができる条件が整っていれば、大きな画面に映し出すことも可能です。

データ通信量について

- ビデオ通話や動画再生には多くのデータ通信を行うため、Wi-Fi環境でのご利用を推奨します。
- Wi-Fi環境以外でご利用いただく場合、携帯・通信キャリア各社にて通信料が発生します。
- 通信会社とのご契約内容によっては、データ通信量が一定の基準に達した時点で、通信速度制限が行われることがあります。
- なお、発生したデータ通信費用につきましては一切の責任を負いかねます。予めご了承ください。

通信量の目安

集いに1時間参加した場合（※参加人数、通信環境によっても通信量は変わります）

	参加者	主催者
高画質	1.4 GB	1.5 GB
中画質	0.6 GB	0.8 GB
低画質	0.3 GB	0.6 GB

GB=ギガバイト

世話役への説明

各グループの世話役には参加者よりも先に事前説明をし、初期設定しておくことをお勧めします。

異なるグループの世話役の人たちを一堂に集めて説明をしても問題ありません。

まずは、世話役が「つどエール」の趣旨を理解し、自分でアプリをインストールします。

アプリをインストールする際に、App StoreやGoogle Playの利用段階でつまづくこともあります。
(こうした問題は、世話役よりも参加者の方がより起こりやすいです。)

例えば、AndroidでGoogleアカウントを設定していないと、Google Playからアプリをインストールすることができないので、まずはGoogleアカウントの初期設定を行う必要があります。

ICT (Information and Communication Technology : 情報通信技術) に慣れない高齢の方の場合、実際にこうしたことがアプリ活用の妨げになって、結果的に機会を逃してしまい、健康格差につながる可能性があります。

ご本人が希望されれば、個人情報の取扱いに注意しながら、できる限りこうした基本的な操作もサポートすることが求められます。

世話役が、参加者を招待したいグループの合言葉（ひらがな4文字）を表示します。

グループに招待する

1 招待するグループをタップします。
※ この画面は、画面下部の[グループ]をタップすると表示されます。

2 右下にある[招待]をタップします。

3 表示された合言葉を招待したい方に教えます。こちらで招待は完了です！
※ 合言葉とは各グループに割り振られたひらがな4文字です。

参加者が、グループの合言葉（ひらがな4文字）を入力して、グループに登録します。

グループに入る

1 まずはグループに入りましょう！
グループに入る >

2 グループの合言葉を
入力してください
確認 >

3 いろは体操教室
(14名)
このグループに入る >
入らない >

4 いろは体操教室 (14名)
グループに入る >

[グループに入る] をタップ
します。
※ この画面は、画面下部の
[グループ] をタップすると
表示されます。

世話役から教えてもらった
グループの合言葉を入力し、
[確認] をタップします。
※ 合言葉…ひらがな4文字

グループを確認したら、
[このグループに入る] を
タップします。
※ **[入らない]** をタップすると、
前の画面へ戻ります。

グループに入りました！
タップすると詳細が確認で
きます。

参加者がグループに登録されたら、世話役の画面から、グループ→グループ詳細→管理→会員一覧、の操作で会員登録を確認することができます。



参加者がグループに登録されたら、世話役からお知らせを配信することができます。

お知らせを配信する

1 グループの詳細画面で「お知らせ作成」をタップします。

2 内容を入力して、「配信する」をタップします。

3 注意事項を確認して、「配信する」をタップします。

4 お知らせが配信されました！

世話役からお知らせが配信されれば、参加者はお知らせを見ることができます。

※ お知らせが届けば登録が確認できますが、ネットへの接続状況によって時差が生じる場合があります。

お知らせを見る



見たいお知らせを確認します。

※ この画面は、画面下部の
[お知らせ] をタップすると
表示されます。

文章が長い場合は、[もっと読む] を
タップします。

文章が全文表示されました。

世話役が、開催予定の集いを作成します。

集いを作成する

1 集いを作成したいグループをタップします。
※ この画面は、画面下部の【グループ】をタップすると表示されます。

2 画面下部にある【集い作成】をタップします。

3 詳細を入力して【作成する】をタップします。
※ 備考は入力しなくても作成可能です。

4 集いが作成されました！
左の【予約0名】は、現在の参加予約人数です。

参加者が、集いへの参加を事前に予約します。

集いを予約する

集いを予約しておく、開催される前日や始まった時に通知がくるようになります。

- 

予約したい集いをタップします。
- 

集いの詳細を確認し、[参加予約する] をタップします。
- 

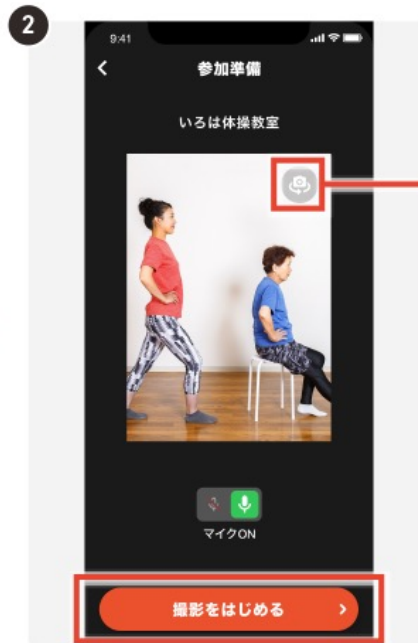
予約が完了しました！

世話役が、設定日時に集いを開催します。

集いを開催する

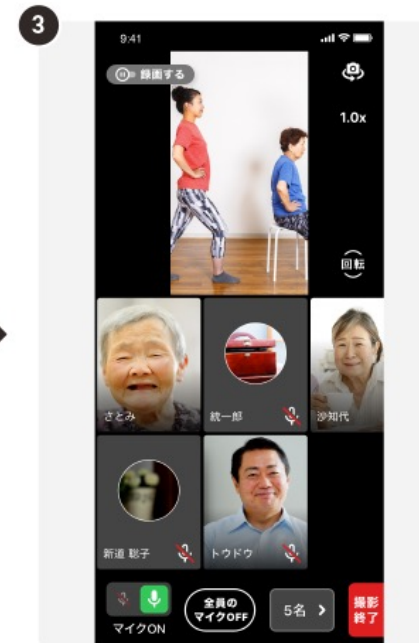


[はじめる準備を行う] をタップします。



[撮影をはじめる] をタップします。

📷 をタップするごとに、カメラの向きを内側・外側と切り替わられます。



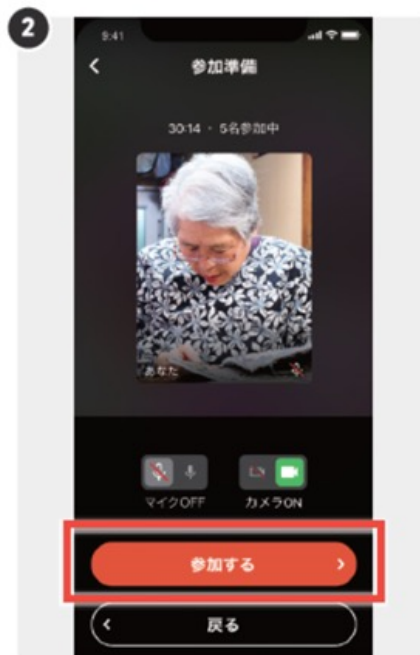
集いを開催しました！

集いが始まったら、参加者が集いに参加します。

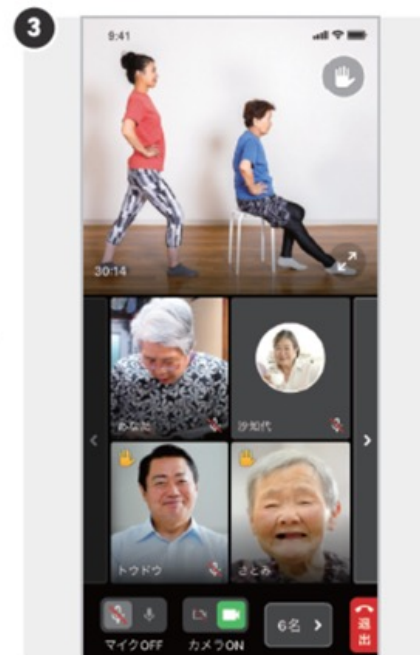
集いに参加する



[ビデオ通話で参加する] をタップします。



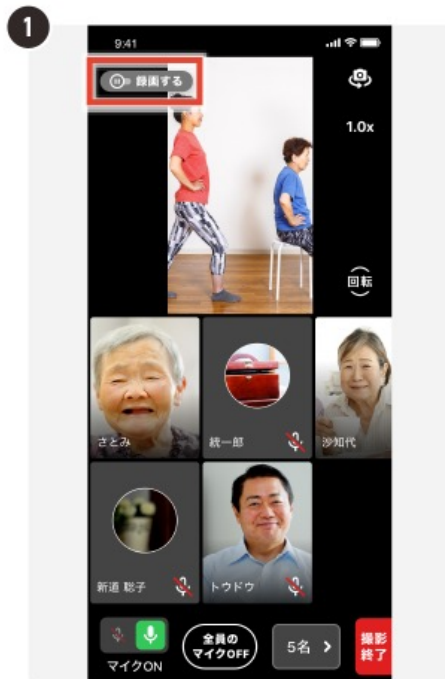
自分のマイク、カメラの状態を確認して
[参加する] をタップします。



集いに参加しました!

必要に応じて、集いを録画します。

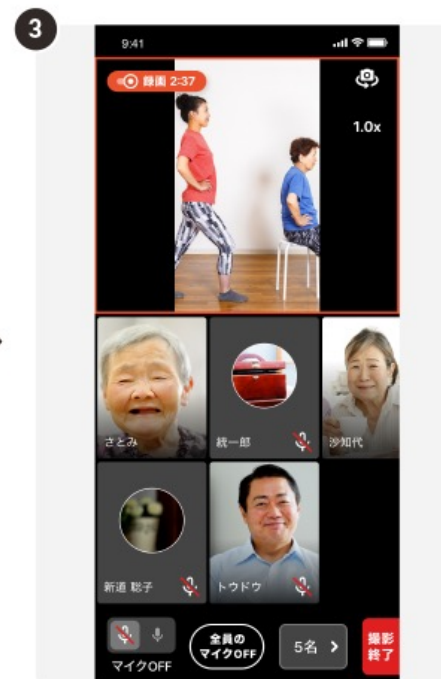
録画を開始する



[録画する]をタップします。



注意事項を確認して、[録画開始]をタップします。



録画を開始しました！

世話役が、集い開催の時にできることは以下の通りです。

- 参加予約している参加者の一覧を事前に見ることができます。
- 作成した集いを中止する（取り消す）ことができます（中止の知らせが配信されます）。
- 集いを録画することができます。集い開催中は任意のタイミングで録画の開始と中止（一時停止）を操作することができます。
- 参加者のカメラがオンになっていれば、参加者の様子を見ることができます。
- 集いの開催中、参加者の「手を下ろす」「マイクをオフにする」操作ができます。
- 集いの映像を撮影するためのカメラは、撮影を開始する時に、画面側のカメラと背面側のカメラ、どちらかを選択することができ、撮影中にも切り替えることができます。
- 撮影中に、撮影したい部分の拡大（1.5倍、2.5倍の2段階）の画面操作ができます。
- 撮影開始時は横長で撮影する画面設定ですが、縦長に撮る切り替えができます（スマホやタブレットの自動回転機能ではなく、つどエールの中で縦横を切り替えます）。

できることの詳細な操作方法は、別冊「かんたんガイドブック」に記載しています。
集いを撮影するために、スマホ・タブレット専用の三脚があれば便利です。

参加者が、集い参加の時にできることは以下の通りです。

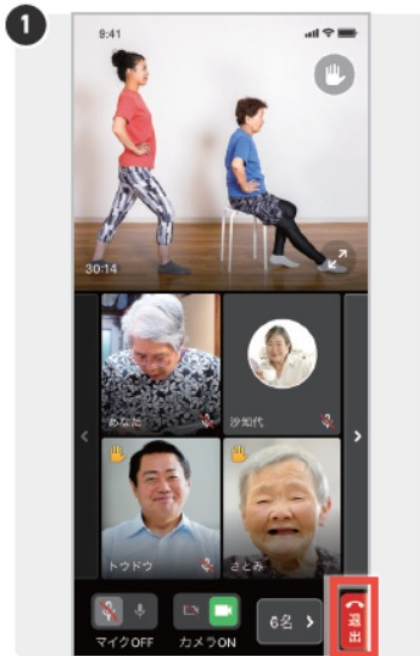
- 集いへの参加を予約しておく、前日や開始時に通知が届きます。
- 参加予定だった集いへの参加予約を取り消すことができます。
- 参加予約をしていなくても、グループに入っていれば誰でも、予約なしで当日に参加することができます。
- 集いに参加する時に、自分のマイクとカメラのオンオフが設定できます。初期設定は、マイクがオフでカメラがオンです。参加の途中で、マイクやカメラのオンオフは切り替えることができます。
- 画面上で、手を挙げたり下げたりする操作を行うことができます。
- 他の参加者が映る画面だけでなく、世話役の映像だけを全画面にすることもできます。
- 世話役の映像だけを全画面で見ているときに、縦横を切り替えることができます。

できることの詳細な操作方法は、別冊「かんたんガイドブック」に記載しています。
集いを見るときには、スマホ・タブレット専用のスタンドがあれば便利です。

また、スマホやタブレットの画面がテレビなどに大きく映し出せれば、より見やすくなります。

参加者が、集いから退出します（世話役が集いを開催している間は再度参加も可能）。

集いから退出する



[退出] をタップします。



確認事項を見て、[退出する] をタップします。

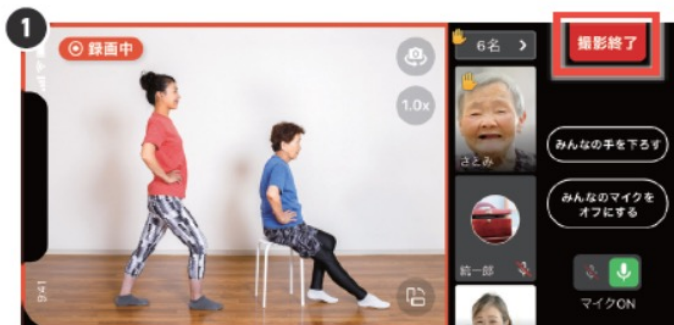


退出しました！

※ 集いが継続中の場合、集いをタップすると再度参加できます。

世話役が、集いを終了します（一度撮影を終了したら、再開することはできません）。

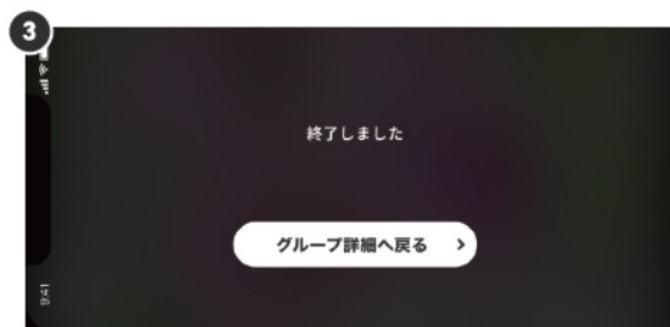
集いを終了する



[撮影終了] をタップします。



注意事項を確認して、[退出する] をタップします。



撮影を終了しました！

世話役が、集いの録画を公開します（公開・非公開はいつでも切り替えられます）。

※ 集い終了後、しばらくの間（録画時間次第）は動画準備中で、公開・非公開の操作はできません。

集いの動画を公開する

1 グループ詳細の [動画] をタップします。

2 動画を公開したい集いをタップします。

3 [動画を公開する] をタップします。

4 動画が公開されました！
タップすると、動画を確認できます。

世話役が録画を公開したら、参加者は集いの録画を視聴することができます。

集いの動画を視聴する

1 グループ詳細の [動画] をタップします。

2 終了した集いの中で、動画がある集いのみ表示されます。視聴したい集いをタップします。

3 動画をタップします。

4 をタップして動画を再生します。

わたし画面から「これまでの歩み」を選択し、SMS認証を行います。
 認証を行うことで、端末を変えた時にデータを引き継ぐことができます。

わたしの歩み 設定

わたしの歩み機能をご利用いただくには、携帯電話番号での認証が必要となります。



【これまで>】をタップします。

ご利用中の携帯電話番号を入れて、
【確認する】をタップします。

携帯電話のショートメールに届いた、
4桁の数字を入力します。

SMS認証が完了しました。と表示されれば、
登録完了です。【次へ】をタップしてください。

【生年月日】を選択し、【確定して、は
じめる>】をタップします。

【これまでの歩み】画面がひらきます。
下にスクロールすると生誕年まで遊
ることができます。

追加ボタンから、日付・内容・写真を登録し、共有範囲を設定して、投稿します。
 公開・非公開はいつでも切り替えられます。
 共有範囲を「世話役・管理者」にすると、管理画面からも投稿が閲覧できます。

わたしの歩み これまでの歩みを投稿する

これまでの出来事を書き残すことができます。これまでの出来事はグループの管理者や世話役の方にも共有することもできます。



1 「これまで>」をタップします。

2 右下の「+追加」をタップします。

3 投稿したい「日付」を選択し「内容」欄に出来事を記入してください。

4 「写真を追加」から投稿に写真を追加できます。

5 投稿内容が宜しければ「追加する>」をタップします。

6 設定した日付の位置に投稿が表示されるようになります。

わたし画面から「これからの歩み」を選択し、目標や伝えたいことを登録します。
共有範囲を設定することで、世話役やエリアマネージャーに公開することが可能です。

※事前にSMS認証を行うことで、データを引き継ぐことができます。

わたしの歩み これからの歩みを投稿する

これからしたいことを書き残すことができます。登録した内容は、グループの管理者や世話役の方に共有することもできます。



[これから>]をタップします。

右上の[編集]をタップします。

「今後やりたいこと」と「他に書き留めておきたいこと」を入力します。いずれか1つでも構いません。

投稿内容が宜しければ【共有範囲】を選択して[登録する>]をタップします。

入力した内容が表示されれば投稿完了です。

わたし画面から「歩数計を利用する」を選択し、iOS・Android端末でアカウント連携を行い、歩数計機能をつかうことができます。

週と月のグラフがあり、毎日歩数が集計されていきます。

歩数計機能を使う

つどエールアプリ内の歩数計を使うには、事前の設定が必要になります。

The image shows three sequential screenshots of a mobile app's step counter interface. The first screenshot shows the 'Today's Steps' view with a bar chart for the week of Dec 4-10. The second screenshot shows the 'Weekly/Monthly' view with a bar chart for the month of December. The third screenshot shows a detailed view of daily averages and goal completion with a list of dates and step counts, including achievement badges.

[今日の歩数]とグラフが表示されます。

[週]と[月]の表示が切り替わります。月は月間の歩数が確認できます。

1日の平均歩数と設定した1日の目標歩数を達成した日数と目標を達成した日に日にバッジが表示されます。

目標歩数は自由に設定することが出来、達成するとメダルを獲得することができます。

歩数計機能を使う 目標歩数の設定

つどエールアプリ内の歩数計を使うには、事前の設定が必要になります。



1 [設定] をタップします。

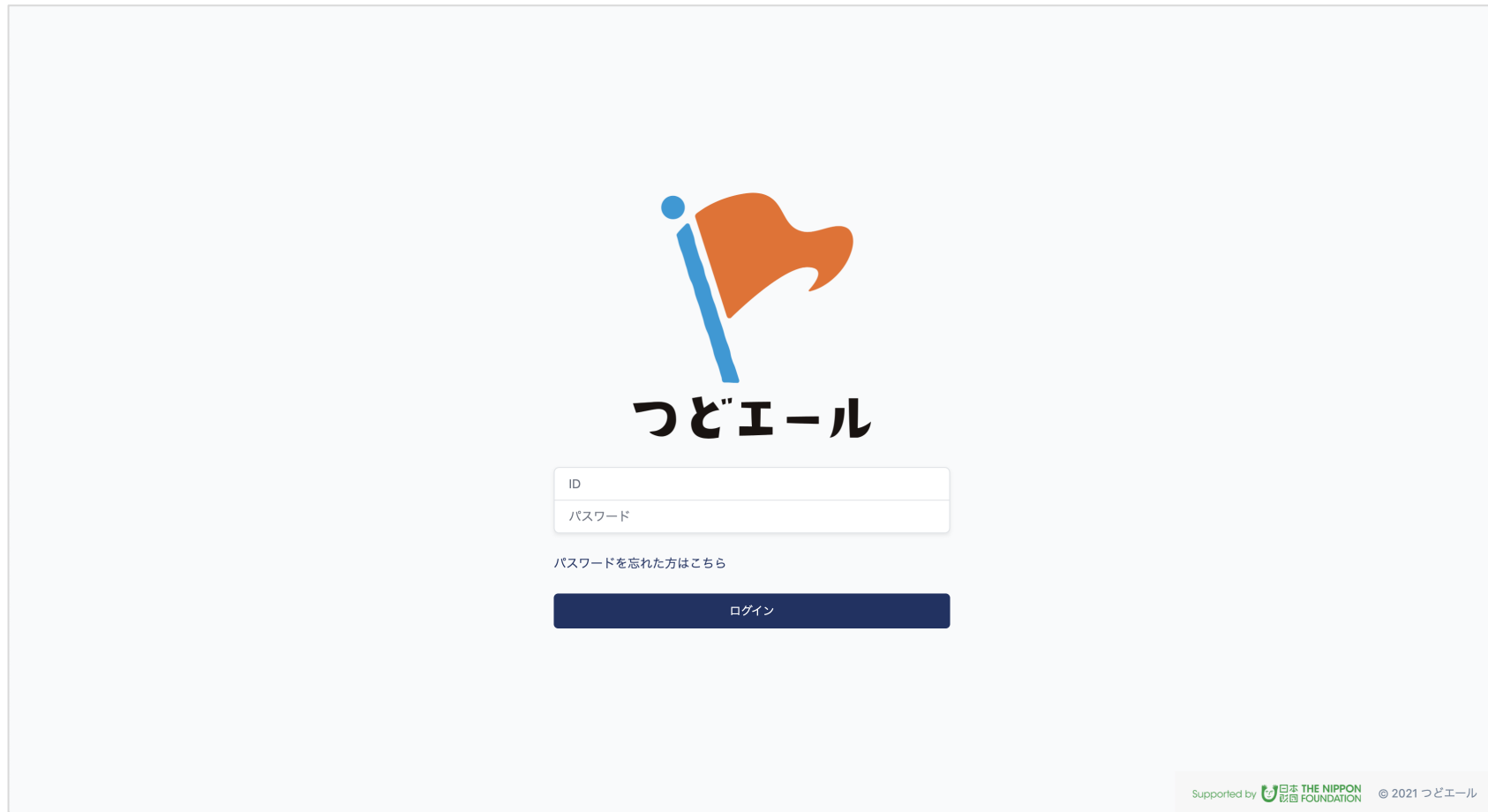
2 目標歩数[5000歩] をタップします。最初は5000歩が1日の目標歩数に設定されています。

3 目標にしたい歩数を選択して [確定] をタップしてください。

管理画面について

団体用の管理画面へは、指定されたIDとパスワードを使ってWEB上でログインします。

※ 「つどエール」の管理画面は、パソコンかタブレット横画面（全面）で操作することができます。




つどエール

ID

パスワード

パスワードを忘れた方はこちら

ログイン

Supported by  日本 THE NIPPON
財団 FOUNDATION © 2021 つどエール

<https://tsudoyell.an.r.appspot.com/admin/login>

管理画面にログインすると、利用者数、世話役数、グループ数、集いの開催回数等の要約した情報が確認でき、団体内におけるつどエールの活用状況を把握することができます。



集いの開催状況は、日単位、週単位、月単位で集計された回数をグラフで示すことができます。また、グループごとの開催回数や、集いごとの参加人数の情報も得られます。



利用者の画面では、世話役になるためのQRコードが表示できる他、既に世話役として登録している人たちが一覧で表示されます。管理画面で世話役から削除することもできます。



The screenshot displays a management interface for a community. On the left is a dark blue sidebar with navigation links: ホーム, 利用者, グループ, 集い, お知らせ, お問い合わせ, and 公式サイト. The main content area is titled '利用者一覧' (User List) and shows a list of 54 users. Each user entry includes a profile picture, name, and buttons for '世話役解任' (Resign as Caregiver), 'これまでの歩み' (Past Steps), and 'これからの歩み' (Future Steps). Some users have a '世話役' (Caregiver) icon next to their name. At the bottom of the list is a pagination control showing pages 1 through 9. To the right of the user list is a panel titled '世話役を追加' (Add Caregiver) which features a large QR code with a 'SAMPLE' watermark, the date '2021年6月1日発行' (Issued June 1, 2021), and buttons for 'ダウンロード' (Download) and '印刷する' (Print).

世話役になるための専用QRコードは、1団体に1つだけで、団体内で世話役になる手続きは全員同じQRコードで行います。そのQRコードがあれば誰でも世話人になれてしまうので、QRコードが独り歩きしないように、この手続きの時だけ見せるようにするなど、エリアマネージャーが厳重に管理することをお勧めします。

さらに、利用者の画面では公開設定している方の歩み機能を閲覧することができます。
 これまでの歩み・・・年表を一覧で確認でき、特定の年代を絞り込んで表示することができます。
 これからの歩み・・・目標（これからやりたいこと・伝えておきたいこと）を表示することができます。

The screenshot displays a web application interface for user management. On the left is a dark blue sidebar with navigation links: ホーム, 利用者, グループ, 集い, お知らせ, お問い合わせ, and 公式サイト. The main content area is titled '利用者一覧' (User List) and shows a list of 54 users. Each user entry includes a profile picture, name, and buttons for '世話役解任', 'これまでの歩み' (Past Steps), and 'これからの歩み' (Future Steps). The users listed are: 田中 花子, さとみ, 沙知代, 新道 聡子, 森原, ミッチー, 近藤サト, T.SEKIMOTO, and いち. Below the list is a pagination control showing pages 1 through 9. To the right of the user list are two panels. The first panel, '◆利用者名◆のこれまでの歩み' (Past Steps of Selected User), shows a dropdown menu for '51つ越し' and '1990年代', followed by a timeline of events: 2月 (長野冬季五輪), 1月 (長女誕生日), and 近所の方に誘われて、健康体操をはじめる. The second panel, '◆利用者名◆のこれからの歩み' (Future Steps of Selected User), shows 'これからやりたいこと' (Things I want to do from now) and '伝えておきたいこと' (Things I want to tell you), with the text: '趣味の登山を続けて、いつか富士山の頂上でキレイな朝日を見てみたい!' and '自然が好きなので、将来は景色がきれいな所で過ごしたい.'

グループの画面では、各グループへの参加人数や、グループを作成した世話役が表示されます。
また各グループを選択すると、そのグループの集いの履歴も見るすることができます。



グループ一覧 絞り込み(0)

23グループ

アスリート 日本代表 (1)		作成 : 2022.02.04 >
アスリート 日本代表 (2)		作成 : 2022.01.29 >
アスリート 日本代表 (3)		作成 : 2022.01.29 >
アスリート 日本代表 (4)		作成 : 2022.01.25 >
アスリート 日本代表 (5)		作成 : 2022.01.21 >
アスリート 日本代表 (6)		作成 : 2022.01.19 >
アスリート 日本代表 (7)		作成 : 2022.01.10 >

グループの詳細を示す画面では、開催予定の集い、開催中の集い、開催済みの集いの履歴が表示されます。集いについては、開催日時、その時に参加したメンバーといった詳細まで把握することができます。集いの録画がある場合は、録画映像も表示されます。



The screenshot displays a web application interface for managing groups. On the left is a dark blue sidebar with navigation options: ホーム, 世話役, グループ, 集い, お知らせ, and お問い合わせ. The main content area is titled 'グループ詳細' (Group Details) and shows the group name 'かんたん体操' (Easy Exercises) with a '変更' (Edit) button. Below the group name is a progress indicator with three tabs: '開催予定' (Upcoming), '開催中' (Ongoing), and '開催済み' (Completed), with the '開催済み' tab selected. A list of past meetings is shown, each with a date and time range and a right-pointing arrow. The selected meeting is '2022.2.3(木) 13:57~'. On the right, a '集い詳細' (Meeting Details) panel is open, showing the meeting title 'かんたん体操', the organizer '徳澤 知子', the date and time '日時: 2022.2.3(木) 13:57~14:31', and the number of participants '参加: 5名'. Below this, a list of five participants is shown with their profile pictures and names.

集いの画面では、グループごとではなく、全てのグループの情報を網羅して、開催予定、開催中、開催済みの集いの履歴が表示されます。録画映像が残された集いは、公開・非公開に関わらず、管理画面上では録画映像を再生して、視聴することができます。



The screenshot displays a management interface with a dark blue sidebar on the left containing navigation options: Home, Roles, Groups, Meetings, Notices, and Contact Us. The main content area is titled '集い一覧' (Meeting List) and features a table with columns for '開催予定' (Upcoming), '開催中' (Ongoing), and '開催済み' (Completed). The table lists various meetings with their dates, times, and titles. A modal window on the right, titled '集い詳細' (Meeting Details), shows the details for a specific meeting, including its title, date, time, a video player, and a list of participants.

開催予定	開催中	開催済み
2022.2.21(月) 09:00~		和心くくく教室 (9名)
2022.2.18(金) 10:00~		北海道くくく教室 (7名)
2022.2.17(木) 19:00~		かんたん体操 (9名)
2022.2.16(水) 14:00~		海苔くくく教室 (7名)
2022.2.10(水) 10:00~		山中心のくくく教室 (11名)
2022.2.10(水) 14:00~		産科教室 (7名)
2022.2.10(水) 10:00~		田舎のくくく教室 (12名)
2022.2.14(月) 09:00~		和心くくく教室 (9名)
2022.2.14(月) 14:00~		海苔のくくく教室 (12名)

続きあり

集い詳細

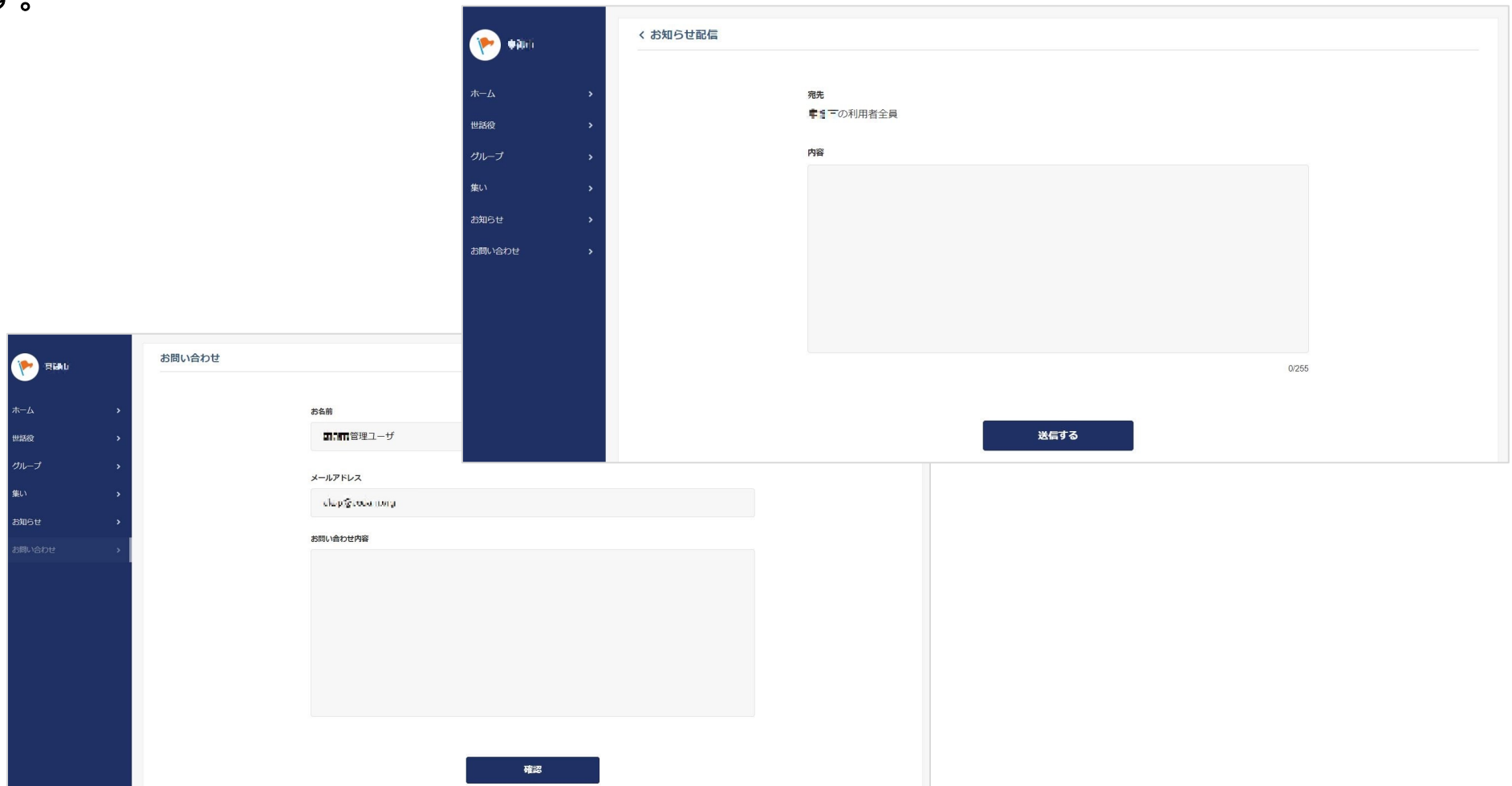
北海道くくく教室

日時: 2022.2.18(金) 10:00~10:33

参加: 4名

- 山田
- 田中
- 佐藤
- 鈴木

管理画面からは、団体内で登録している利用者（世話役・参加者）全員に対してお知らせを配信することができます。また「つどエール」の運用に関する問い合わせも、管理画面から送信することができます。



The image displays two overlapping screenshots of a management interface. The top screenshot shows the 'お知らせ配信' (Notice Distribution) screen. It features a dark blue sidebar with navigation options: ホーム (Home), 世話役 (Caregiver), グループ (Group), 集い (Gathering), お知らせ (Notice), and お問い合わせ (Inquiry). The main content area is titled 'お知らせ配信' and includes a '宛先' (Recipient) field set to '全ての利用者全員' (All users), a large text input area for '内容' (Content), and a '送信する' (Send) button. A character count '0/255' is visible at the bottom right of the content area. The bottom screenshot shows the 'お問い合わせ' (Inquiry) screen. It has the same sidebar. The main content area is titled 'お問い合わせ' and includes a 'お名前' (Name) field with the value '管理ユーザ', a 'メールアドレス' (Email address) field with the value 'kura@nippo.orc.or.jp', and a large text input area for 'お問い合わせ内容' (Inquiry content). A '確認' (Confirm) button is located at the bottom center.

おわりに

「つどエール」に関する情報（よくある質問、新着情報、かんたんガイドブック、アプリ入手先のリンクなど）は、「つどエール」公式ウェブサイトから入手することができます。



<https://www.tsudo-yeell.net/>

アプリ「つどエール」は、公益財団法人身体教育医学研究所が実施した2020年度日本財団助成事業「withコロナ時代に高齢者が繋がり続ける活動を発展させるハイブリッド型支援法の確立」（事業ID：2020532035、事業期間：2020年10月20日～2022年3月31日）および2021年度日本財団助成事業「ハイブリッド型つながり支援による健康寿命延伸事業モデルの構築」（事業ID：2021020821、事業期間：2022年3月22日～2023年12月31日）の成果物として開発されたものです。



公益財団法人
身体教育医学研究所
Physical Education and Medicine Research Foundation

Supported by  日本財団 THE NIPPON FOUNDATION

事業主体	公益財団法人身体教育医学研究所 (長野県東御市)	開発運営	株式会社スノウロビン (兵庫県神戸市)
事業協力	身体教育医学研究所うんなん (島根県雲南市)	事業助成	公益財団法人日本財団 (東京都港区)