



つどエール

活用アイデア集



P.2-3 つどエールが目指す健康寿命延伸のお手伝い

- つどエールの特長
- つどエール活用の基本形
- 簡単パブリックビューイング
- 様々な集いの継続を支援

P.4-5 つどエールによる高齢者支援の応用編

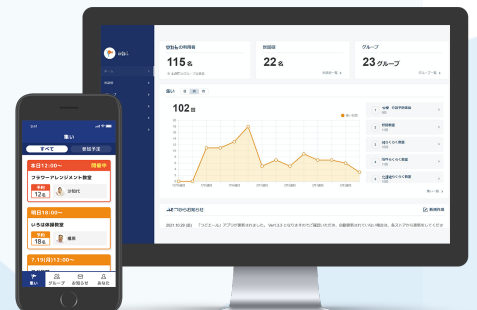
- つどエールを訪問の補完に
- 「わたし」機能のフル活用
- 世話役活動の充実に役立つ
- データの蓄積で包括的なケアの一助に

P.6-7 つどエール活用を多世代に

- 働き盛り世代の健康づくり支援
- つどエールで子育て支援
- 学校現場の取り組み支援
- 災害時こそ簡単操作でつながりを

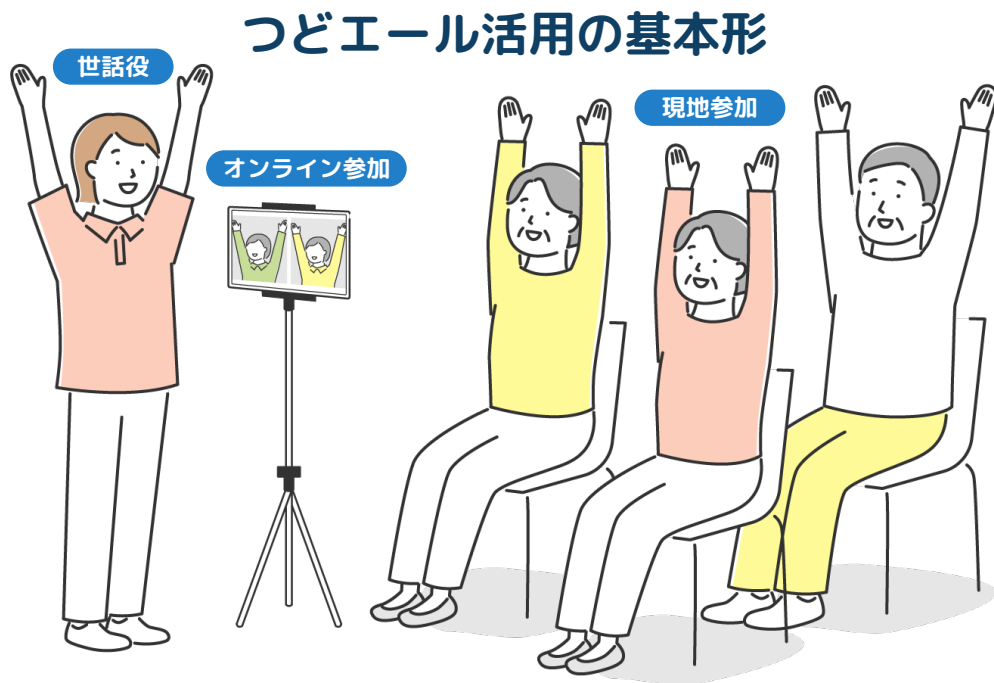
P.8 さいごに

アプリの入手先や基本的な操作方法などは、
こちらにあるリンク先からご確認ください。



つどエールの特長

- つどエールは、「人と人とが集う交流の機会（集い）」の継続を支援するコミュニケーション・アプリです。
- スマートフォンやタブレットにアプリを入れることで、ハイブリッド型の集い（**現地参加**と**オンライン参加**を同時に）を手軽に開催できます。
- **参加者**は、現地参加できない時でも、自宅などどこからでも集いにオンラインで参加したり、録画映像を見たりして、活動が継続できます。
- **参加者**は、歩数の記録機能や、自分年表の作成機能などを活用することで、自身の健康管理や周囲からの支援に役立つ情報を整理することができます。
- **世話役（地域活動のリーダーなど）**は、集いの予定の告知、参加予定の事前把握、お知らせなど、グループとの連絡を円滑に行うことができます。
- **世話役**は、参加者からの情報提供によって、日々の活動状況（歩数）や、その方の背景（歩みや希望）を把握することができ、参加者一人一人に合った、より良い支援ができます。
- **エリアマネージャー（自治体など）**は、集いの開催や、世話役・参加者の情報・活動状況を管理ツールから把握し、活動の評価や今後の計画づくりに活用できます。



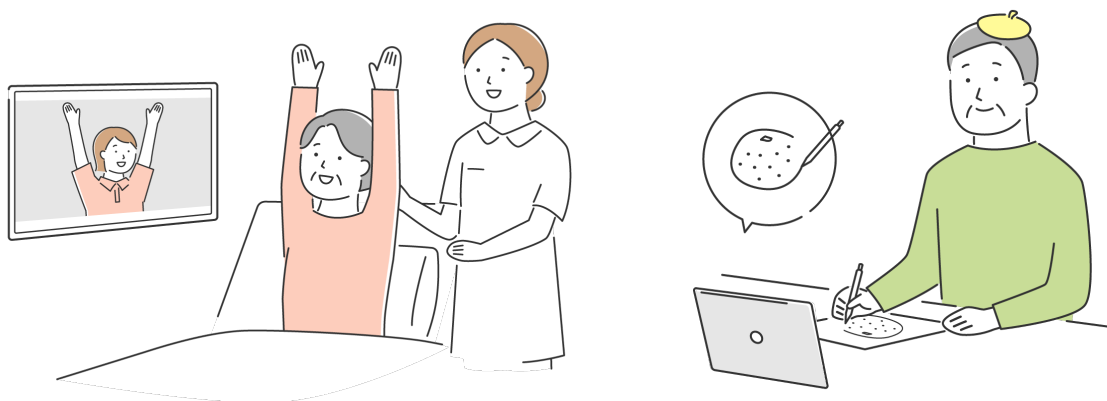
健康づくり・介護予防などの教室・集いに現地に参加する人たちに加えて、現地参加の都合がつかない人でも、自宅や外出先など、オンラインでどこからでも参加することで、皆さんと一緒に活動を継続することができます。また、時間が合わなくても、録画映像の「見逃し配信」で見することもできます。

簡単パブリックビューイング



参加者は現地に集まることができても、世話役が現地に来られず集いが開催できない場合もあります。そんな時でもスマートフォンと接続できるテレビがあれば、参加者のスマートフォンをテレビに接続して、つどエールを映すことで、パブリックビューイングのように大画面で集いを開催することが実現できます。

様々な集いの継続を支援



今まで継続してきた活動が、入院などの大きな生活の変化がきっかけとなり参加できず、仲間と縁遠くなってしまった、ということも起こりえます。仲間とのつながりの継続も元気の源。つどエールを活用して、病室からでも集いにこれまで通り参加することができます。

また、文化的な活動でも仲間と一緒に取り組むことは、継続や健康に役立つもの。運動以外でも、つどエールは様々な集いの継続を支援します。

つどエールを訪問の補完に



高齢化がさらに進む中で、地域包括ケアにおける在宅診療・看護・介護の要望はさらに増えてきます。現地訪問は、移動も含めて時間的な制約が大きいため、どうしても支援する頻度は限られてしまいます。つどエールを活用すれば、訪問を補完する画面越しの面会は簡単です。また、遠方にいる家族や友人とオンライン面会で顔を見ながら話せます。

「わたし」機能のフル活用



ハイブリッド型で集いを開催するアプリの基本的な役割に加えて、アプリ内の「わたし」機能を使って、3つの「歩み」を記録することができます。

1. **これまでの歩み** …… 人生の大きな出来事を中心に自分史を作り、歩みを振り返ることができます。自分を知ってもらうことにも役立ちます。
2. **これからの歩み** …… 今後の希望などを書き記せます。
3. **今の歩み** …………… 日々の歩数を記録し、健康管理や支援に活用します。

世話役活動の充実に役立つ



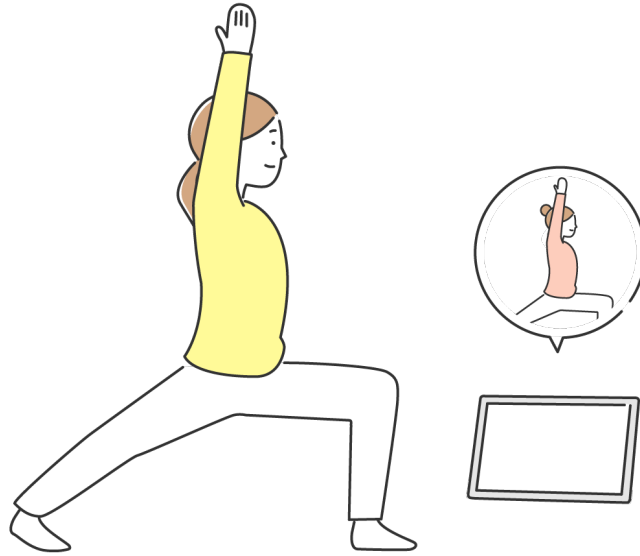
世話役の活動は、参加者の把握や様々なお知らせ、足が遠のく人へのフォローアップなど何かと大変。「つどエール」で、集いのグループができ、グループ内の連絡等が円滑になり、負担が軽減されます。参加者から「わたし」機能の情報の共有があれば、参加者一人一人のことをさらに深く理解した支援になり、世話役活動が充実します。

データの蓄積で包括的なケアの一助に



つどエールを取り入れることで、集いや支え合いの選択肢が広がります。また、エリアマネージャー（自治体等）にとって、その利用実績がデータとして蓄積され、集い、参加者、世話役の状況が管理ツールから把握でき、貴重な記録として活動の評価や計画づくりに活用できます。

働き盛り世代の健康づくり支援



リモートワークが一気に広がった働き盛り世代では、オンライン形式の会議・会合がすっかり定着しました。様々なオンラインシステムの選択肢がある中で、誰もが簡単に導入でき、スケジュール管理ができるという点で、つどエールでの健康づくりの集いは、実現のハードルが低く、どこでも簡単に始めることができます。

つどエールで子育て支援



地域の子育て支援は、気軽に集い、子育ての不安や悩みを相談できる場として充実してきています。でも、赤ちゃんが小さいうちや体調が優れない日、働いているなど、なかなか現地へ出向くのが難しい時に、つどエールを活用すれば、時間や場所に縛られることなく、支援を受けたり、つながりを保ち続けることが可能になります。

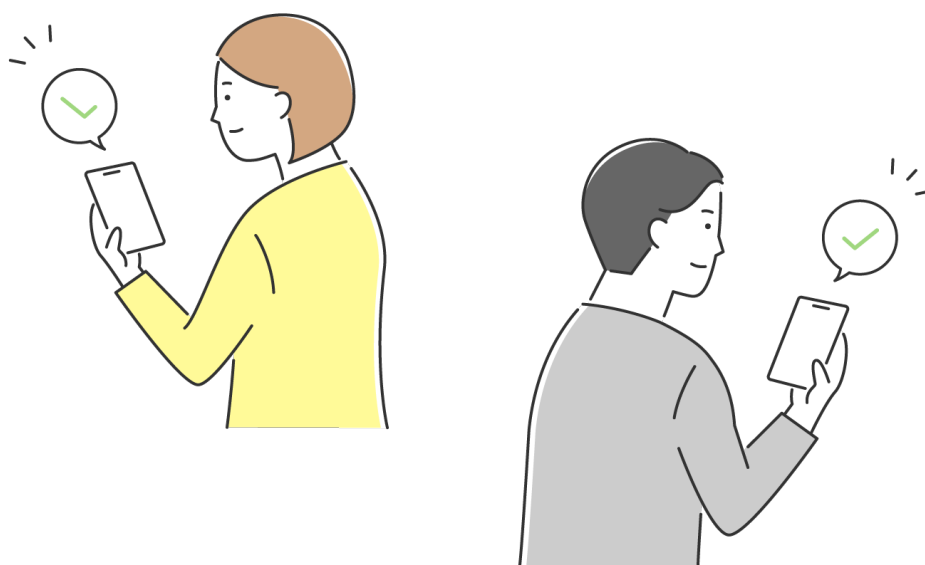
学校現場の取り組み支援



病欠や不登校など、教室に行けない事情があっても、授業の様子を映像で配信することで、学習し続ける場を保障することができます。

また、つどエールを活用している児童生徒が、高齢者に使い方を教えたりする機会を設けることで、世代間の交流が生まれることも期待できます。

災害時こそ簡単操作でつながりを



集いを通したグループ内での日常のつながりは、いざという時のための支え合いにも役立ちます。災害時でも、オンライン上で世話役が集いの場を設定することで、仲間との安否確認や励まし合いなどを行えます。また落ち着いた時に、手元のアプリで簡単に集いを開催できるつどエールの機能が、健康支援に貢献できるでしょう。

つどエール公式サイト・アプリダウンロード



公式サイト



iPhoneアプリ



Androidアプリ

各種資料ダウンロード



サービス紹介
資料



スタートアップ
ガイド



かんたんガイド
ブック 世話役



かんたんガイド
ブック 参加者

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)