

## ⑨東京都文京区（とらいあぐるタイム）の取組 【「オンサイト（会場）×オンライン（ネット）」ハイブリッド型通いの場】

### 1 取組概要

- 文京区社会福祉協議会が支援する住民主体の通いの場「かよい〜の」の団体の一つ
- 「とらいあぐるタイム」は、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、定期的に行っていた会場の利用が困難になり、公園での開催やオンラインでの取組など試行錯誤。
- 緊急事態宣言解除後の令和2年6月から、公共施設を借りて、web会議システムを利用したビデオ通話、電話（音声のみ）と会場参加を組み合わせたハイブリッド型通いの場を開催。週に1回、自宅からのオンライン参加も含め15名程度が、感染防止対策を取った上で、貯筋運動やストレッチング、脳トレを行うとともに、おしゃべりなど交流も楽しんでいる。

### 2 実施者

- NPO法人 地域ネットワークとらいあぐる

### 3 対象者

- 通いの場参加者

### 4 取組による効果

- その日の体調や気分にあわせて、会場参加とオンライン参加を選択でき、定期的に行っていた運動をコロナ禍でも続けられる。
- 人に会うことへの不安や孤立感を解消し、高齢者のオンライン機器に対する苦手意識の克服にもつながっている。

### 【取組の様子】

