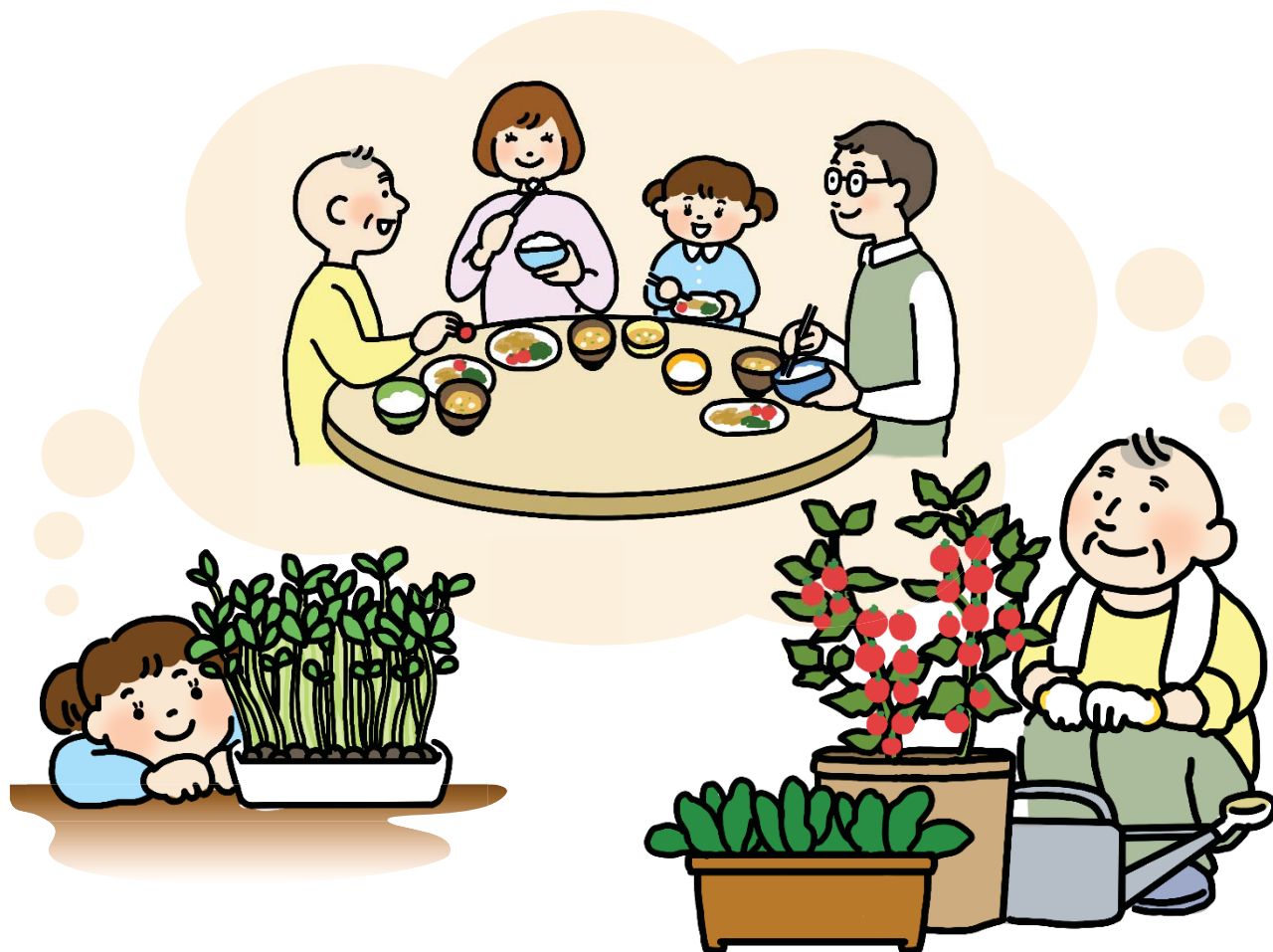




うちですごす時間を豊かに  
くらし

おうち時間

# 簡単にマンション暮らしの プチガーデン



うちにはお庭も広いベランダもないけど、  
いつも食べているお野菜を自分で育てたいわ

種や苗から作物を育て、収穫するまでの喜び—お庭がなくても、さまざまなベランダ菜園グッズを使って楽しむことができます。ベランダがなくても、おしゃれな栽培キットを使って楽しむことができます。スーパーや八百屋さんで売っている野菜の根を残して育てればもう一度収穫できるものも。育成日記を兼ねた交換日記をするのも楽しそうですね。



うちですごす時間を豊かに  
くらし

## おうち時間

# 一日を学校に見立てて 時間割



一日中家にいると、今日が何曜日だか分から  
なくなるし、不規則な生活になっちゃうわ。

## やってみよう

一日の行動計画を、遊び心を取入れた学校の時間割にして、  
毎日の生活リズムを整えよう！



ニュースをみる



料理をする



読書をする



家計簿をつける



マスクをつくる

	月	火	水	木	金	土	日
1	体育			体育		体育	
2		社会	家庭科		社会	社会	
お昼休み							
3		国語			音楽		
4	国語			図工			
5			算数	図工			



体操をする



歌を歌う



うちですごす時間を豊かに  
くらし

## おうち時間

# お手製「自分史・家族史」を 作ってみよう！

おうち時間に、自分や家族の歴史の書き起こしに挑戦してみませんか？  
あなたや家族はどんなことをしていたか、振り返って書いてみましょう。



やってみよう



198\_\_年

( 歳)



2019年 自分の街を  
英語で案内。国際交流  
を楽しむ。(75歳)

1960

1970

1980

1990

2000

2010

2020



196\_\_年

( 歳)



199\_\_年

( 歳)



2000年

( 歳)



197\_\_年

( 歳)





ちいきで近くで支え合い  
きずな

## つながり

# 誰かとのつながりは とっておきの処方箋

気分転換になって  
ストレス発散！

困った時に  
手助けしてもらう

正しい情報を  
もらう

悩みを聞いて  
もらう

誰かの役に立つ



人とのつながりって色々いいことがあるのね

人とのつながりは、私たちの心と体が健康であるために大切な役割を持っています。いまは「人との接触を減らす」ことが最優先ですが、これまで大切にしてきたつながり自体は無くさないようにしたいですね。

対面での交流を避けつつ、人とのつながり・関わりを続けるため、なにか工夫されていることはありますか？できそうなことを考えてみませんか。



ちいきで近くで支え合い  
きずな

つながり

# 手紙や写真でつながろう



自粛生活でサークル仲間にも  
会えなくなってしまった…



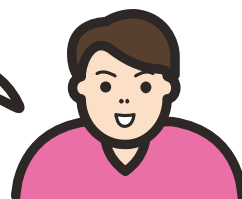
普段会えない友人や知人に絵手紙を  
送ってみませんか？手描きの絵にやさし  
さを、言葉には真心をこめて、気持ちを  
伝えましょう。

折った作品を  
写真で送ってみよう！



日本伝統の遊び「折り紙」がおうち時間  
の趣味として人気を呼んでいます。世代を  
結ぶコミュニケーションツールとしても注  
目されています。

趣味を活かして、手紙や写真を送ることで  
仲間とつながることができるよ！

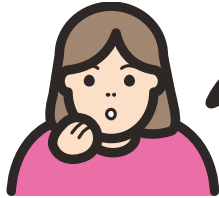




ちいきで近くで支え合い  
きずな

つながり

# 地域の声かけに ひと工夫



いつもスーパーで会っていたご近所の  
ひとり暮らしのあの方元気にしているかしら？

普段は散歩や買い物のついでに挨拶を交わしていたご近所づきあいが、途絶えてしまっていないですか。普段以上に、誰かの「困った」「手伝って欲しい」のサインが見えにくくなっています。こんな時こそ、ご近所の声かけや地域の支えあいを続けられたら良いですね。

やってみよう



インターフォン越しに  
「お元気ですか」のあいさつを



ベランダやガラス越しでの  
声かけもできます



買い物や散歩のついでに。  
姿が見えるだけでほっとします



「おうちえ」を印刷して  
話のきっかけにしても



ちいきで近くで支え合い  
きずな

ご近所

## ご近所の魅力再発見



久々に外に出たら、いつの間にか  
ご近所にいろんなお花が咲いていたの  
友だちに知らせたいわ



自然の営みは美しい姿を歳時記通りに運んでくれます。生活のための買い物と健康維持のための歩行も貴重なお散歩時間。散歩道で発見したちょっとした嬉しい出来事は携帯電話で写真を撮って、ご近所みなさんと送り合ってみませんか？知らなかったご近所の魅力が再発見できるかも。



ちいきで近くで支え合  
きずな

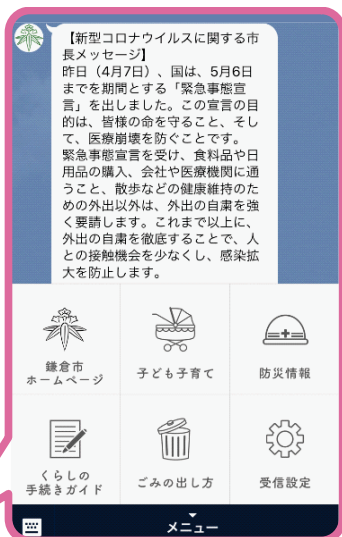
ご近所

# 住んでいる地域の 最新情報を手に入れよう



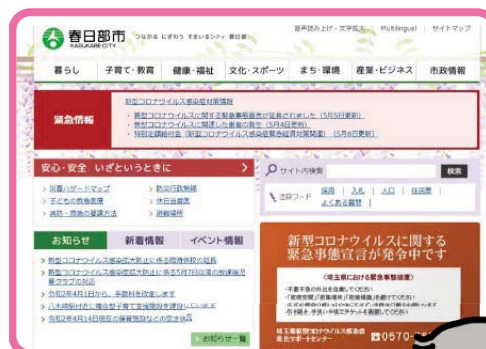
ニュースでたくさんの情報が流れるけど、  
自分の地域の情報はどうしたら早く手に入るの？

自治体がSNSによる情報発信を  
行っている場合もあります



鎌倉市の例

自治体はホームページでの  
情報発信を行っています



春日部市の例



普段、地域の情報は広報誌や掲示板などで入手されている方が多いかもしれませんが、このような緊急時には素早く情報が欲しいですよね。そんな時に便利なのが自治体が開設しているホームページやSNSです。LINEやFacebook、Twitterなどそれぞれの自治体で扱っているSNSも違いますが、どれも広報誌などに比べると格段に早く情報が入ります。

もっと詳しく知りたい方へ

住んでいる自治体のホームページやSNSを検索してみませんか。  
広報に案内が載っていることもあります。





ちいきで近くで支え合い  
きずな

ご近所

# 地域を応援！エール飯！



地域のためにできることがあるわ！

テイクアウトでおいしく地域のお店を応援！



別府市



東大阪市



東大和市



春日部市



呉市



鎌倉市

大分県別府市が始めた、地域のテイクアウトできる飲食店を紹介するプロジェクト「#エール飯」。今ではいろんな地域で「#エール飯」が広まっており、独自にテイクアウトのお店を紹介する取り組みも増えています。

もっと詳しく知りたい方へ

お住いの地域にあるかも

「#エール飯」や「テイクアウト」で検索

西淀川区地域包括支援センター / 06-6478-2943

西淀川区南西部地域包括支援センター / 06-6476-3550

西淀川区医師会 在宅医療・介護連携相談支援室

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



ちいきで近くで支え合い  
きずな

みんなの力で

# みんなの健康のために！

—高知県仁淀川町の取り組みから—

高齢化率約55%（全国9位）の高知県仁淀川町ではフレイル予防のまちづくりを行っている地域のシニアメンバー「**フレイルサポーター\***」が**町の行政と協力して**手作りの布マスクを作っています。



フレイルサポーター  
お手製マスク



普段の活動のようす



布マスクづくり

新型コロナウイルス感染症対策でまちづくりの集まりはお休みになってしまいましたが、地域のみんなの健康と生きがいづくりの役に立ちたいと願ったフレイルサポーターはマスクづくりに挑戦。

子育てボランティアも一緒になり「町民の、町民による、町民のためのマスク」を町民全員5180名に届けるため、**日頃の社会参加によるつながりを活かして**頑張っています！

布マスクづくりの写真は5/1(金) 20:24配信yahooヘッドラインニュース「テレビ高知 高知・仁淀川町 町民全員にマスク」よりビデオキャプチャー

※フレイルサポーターとは、まちの健康づくりの担い手として活躍する一定の研修を受けた市民ボランティアです。



100 東京大学 高齢社会総合研究機構



ちいきて近くで支え合い  
きずな

みんなの力で

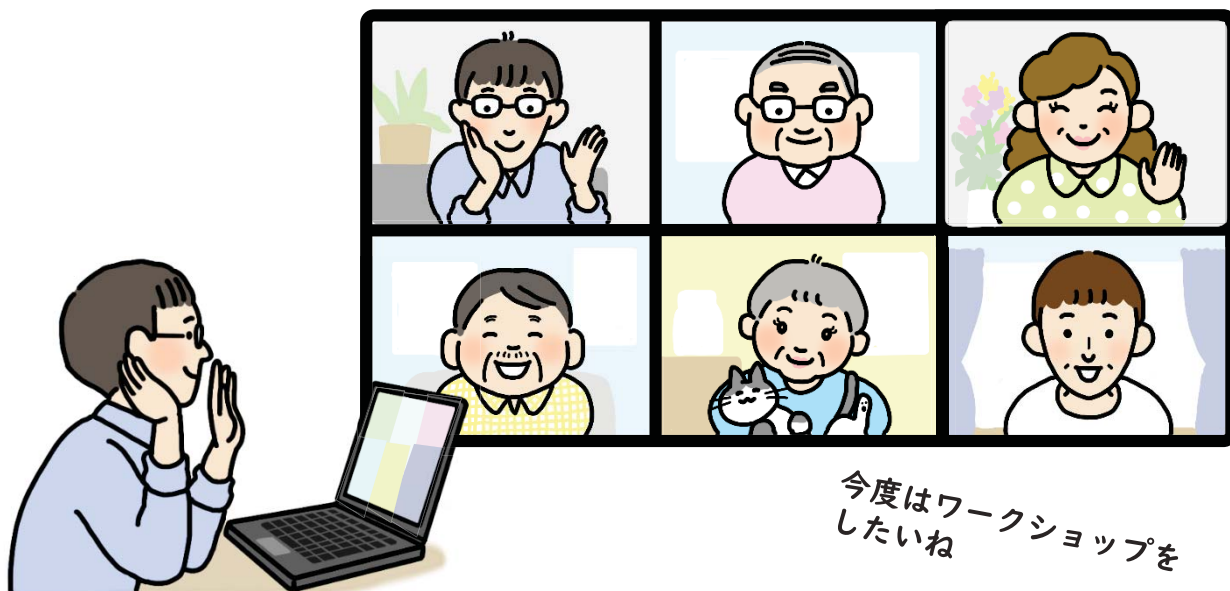
## 自治会も 遠隔会議で話し合い —八王子市めじろ台の取り組みから—



自治会や町内会の総会の季節がやってきたけど  
集まらないしどうしよう…

今日の議題は？

久しぶりね！



自治会、町内会の役員さんのなかにはご高齢の方もいます。3密を避けなければならない現在、遠隔で集会を開催してみませんか。使い方は簡単。インターネットで、スマホやパソコンに必要なソフトをダウンロードし、いくつかのボタンを押すだけ。

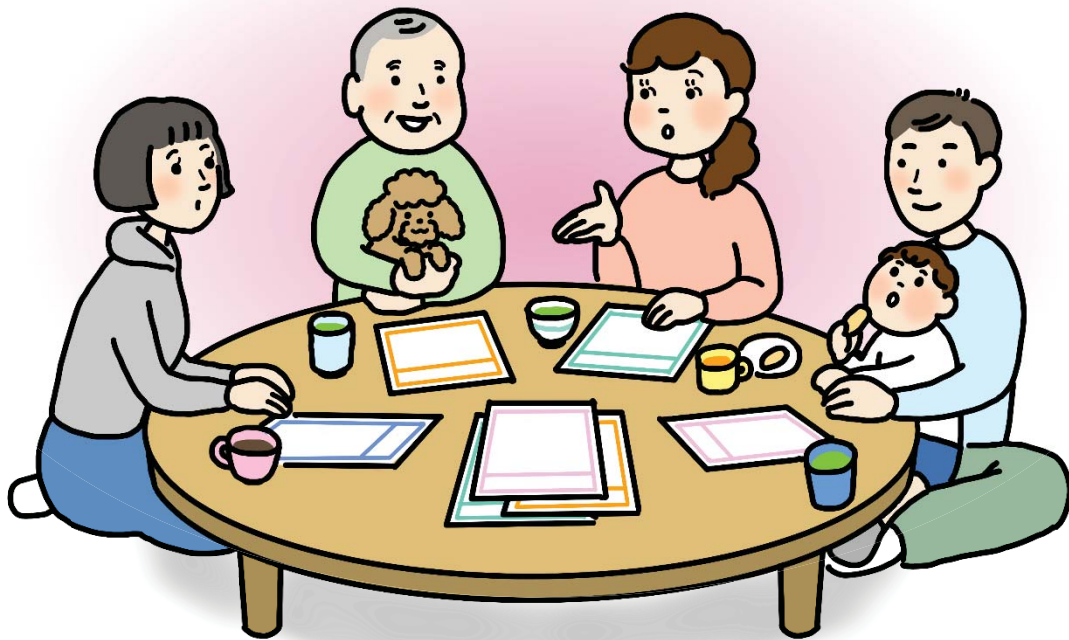
八王子市のめじろ台では4つの自治会が参加するまちづくり協議会の幹事会を遠隔会議でやってみました。協議会の新しいホームページアドレスは画面越しに伝達。この調子で、次は遠隔のワークショップ（話し合い）を目指しています。



えがおでゆとりの心持ち  
こころ

こころ・気持ち

# 新型コロナウイルスのことを 話そう・聞こう



未知の部分が多い新型コロナウイルス感染症について、心配していることや、気になっている程度は人それぞれで違うものです。たまに、家族や周りの人たちと「新型コロナウイルスのこと」を話す時間を持ってみませんか。話してみると「ああ、それを気にして心配していたのね」などと、お互いに気づくことがあるはず。



話をする時には、自分と違う意見でも否定せず、最後まで相手の話を聞くように心がけましょう



えがおでゆとりの心持ち  
こころ

## こころ・気持ち

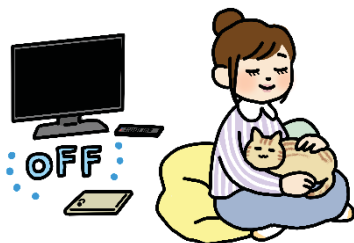
# ちょっと待って！ それ、不安のせいかも？



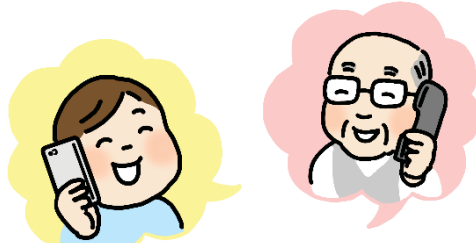
私たちの心は、未知のものを前にすると不安を感じます。わからないことや曖昧な状況では、なぜそうなっているのかという理由を知ろうとします。これは私たちの心の大切な働きです。

しかし、その心の働きがゆえに、時には根拠もないのに誰か・何かのせいにしたり「○が×したせいだ」と“悪者さがし”が起きることもあります。みんなが多かれ少なかれ不安を抱えている今、誰もが加害者になる可能性があり、被害者になる可能性もあります。

## 心もたまにひと休み



1日の中で、テレビやインターネットから  
離れる時間を持ちましょう



1人で抱えず、おしゃべりや  
体操などで気分転換を



えがおでゆとりの心持ち  
こころ

こころ・気持ち

# 家族等のお世話で 気を抜けないあなたへ



高齢で病気がちな家族がいるんだけど、  
自分が感染源になってしまわないか心配

ご家族のお世話をされている方、お仕事で医療・介護に関わっている方は、いつも以上に緊張感が続く毎日を過ごしていることでしょうか。ふだん好きなことに興味が湧かない・心から楽しめないと感じる時は、心が疲れているサインかも。ご自分にあったリラックス方法を探してみませんか。

やってみよう



すきま時間に腹式呼吸  
(鼻からゆっくり息を吸い、  
口からゆっくり息を吐く)



誰かに話す



外に出て日光や外気を  
浴びる



1日10分でもひとり  
になれる時間をつくる



鏡に向かって口角を上げて  
笑顔づくり



お風呂はぬるめ (38~40℃)  
でゆっくり

もっと詳しく知りたい方へ

「コロナウイルス こころの相談」で検索



えがおでゆとりの心持ち  
ところ

こころ・気持ち

## 眠りのためのひと工夫



病気にかからないか心配で眠れない・・・

見えないものへの恐怖から心が落ち着かず不安になったり、眠れなくなることがあります。そんな時には、膝の上に重め（1.5から3kgが目安）のひざ掛けを掛けてみましょう。赤ちゃんと同じ重さのロボットや、お家で飼っているネコを抱っこしてもいいでしょう。

夜眠れないときには、体重の10%を目安に掛けふとんの重さを調整してみましょう。綿の掛けふとんに変えたり、毛布を一枚足したりと工夫もできますが、不安を軽減するための重たいふとんも販売されています。息苦しいときは重すぎですのでご注意ください！



ギネス認定いやしロボット



体重の10%を目安に  
調整したふとん



もっと詳しく知りたい方へ

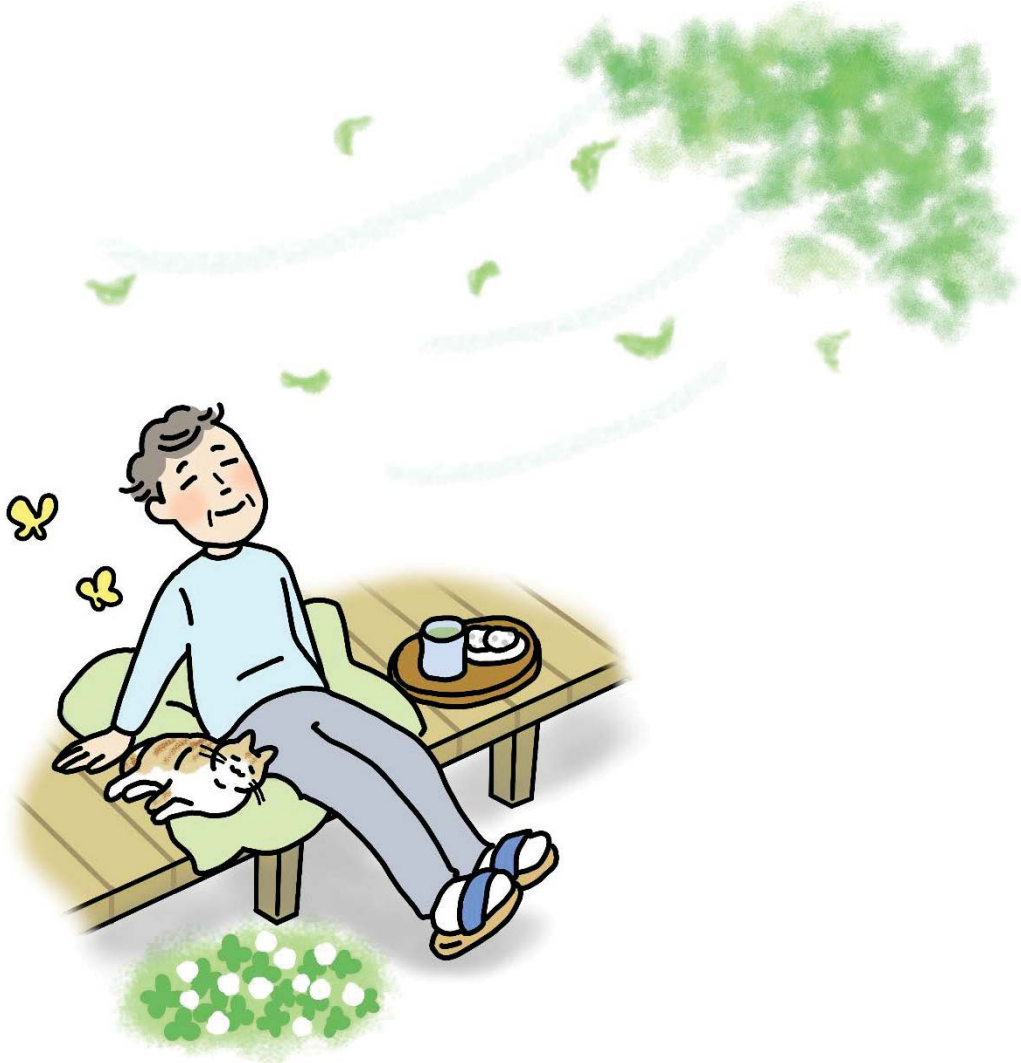
「いやしロボット」, 「重みのある掛けふとん」で検索



えがおでゆとりの心持ち  
こころ

こころ・気持ち

# 時には休むことも大切



色々な取組みへのお誘いはうれしいけど  
少し疲れてしまったみたい…

「おうちえ」に書かれた全てを無理にやる必要はありません。ご自身で気になるものを見つけるきっかけにしてください。過ごし方を変えることで疲れが出てくることもあります。時には力を抜いて休むことも大切です。





えがおでゆとりの心持ち  
こころ

こころ・気持ち

# 良いこと日記を つけてみよう



毎日寝る前に、その日にあったいいことや  
うまかったことを、3つ書き出してみましょ

一日の中で、いいなと思ったことやその理由も一緒に3つ書いてみましょ。日記に書くのでも、スマホにメモをとるのでも構いません。これを続けることで沈んだ気持ちが減り、明るい気持ちが持続するようになることが知られています。

毎日では大変？3つ思い出すのは難しい？週に数回でも、一度に1つだけでもかまいません。続けることが大切です。



えがおでゆとりの心持ち  
ところ

チャレンジ

## 「QRコード」に挑戦！



「おうちえ」公式ホームページ  
<http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/> より



最近よく見るこのマーク。これは「QRコード（キュー・アール・コード）」  
といいます。スマートフォンをこのコードにかざすと、インターネットの  
ホームページを自動的に開いてくれます。面倒な検索が要らず、迷わずに  
公式ホームページを見ることができ便利です。

QRコードは、スマートフォンのカメラ機能や専用のアプリを使って読  
み取ることができます。スマートフォンの機種によって方法が違うので、  
わからない場合は、身近な方やお店の方に聞いてみてください。



さあ、上記のQRコードを  
実際に読み取ってみましょう



えがおでゆとりの心持ち  
こころ

## チャレンジ

パソコン・スマホを利用されている方へ

# あなたの出番です！



もしあなたがパソコンやスマートフォンを使っているならば、あなたのスキルで身近な方々のサポートをすることができるかも。パソコン・スマホ操作のお手伝いは、地域のいろいろな場所で必要とされています。新しい活動やお仕事につながるかもしれません。

まずはご友人やご近所の方に、出来ることや始め方を伝えてみませんか。

私によければお手伝いしますよ！





えがおでゆとりの心持ち  
こころ

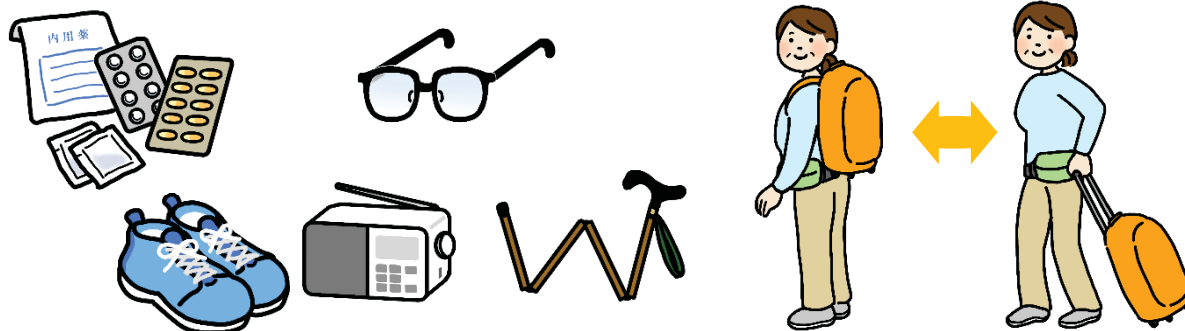
## チャレンジ

# 防災グッズを再点検



おうち時間は、在宅避難生活を  
想像するチャンス!

防災グッズを買ったままにいませんか。今こそ、防災グッズを出して使ってみましょう。足りないものはないか、自分の体に合っているか、確かめてみませんか。みなさんに合った防災の備えを発見してください。



カテゴリ	あるとよい防災用品
貴重品等	<input type="checkbox"/> 現金（小銭） <input type="checkbox"/> お薬 <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 眼鏡
食料品	<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 非常食 <input type="checkbox"/> 携帯食 <input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> 使い捨て食器
情報	<input type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> 予備電池 <input type="checkbox"/> メモ帳 <input type="checkbox"/> 筆記具 <input type="checkbox"/> 油性マジック
装備	<input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> 笛 <input type="checkbox"/> 手袋 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 長靴 <input type="checkbox"/> 運動靴 <input type="checkbox"/> 万能ナイフ <input type="checkbox"/> 工具 <input type="checkbox"/> 掃除用具 <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> 布テープ <input type="checkbox"/> マッチ <input type="checkbox"/> ローソク <input type="checkbox"/> 安全ピン <input type="checkbox"/> ハンカチ
衛生用品	<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 消毒液 <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 歯磨きシート <input type="checkbox"/> 入れ歯シート
衣料品	<input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> 靴下 <input type="checkbox"/> 長袖 <input type="checkbox"/> ズボン <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 防寒着 <input type="checkbox"/> 毛布
シニア向け用品	<input type="checkbox"/> 入れ歯 <input type="checkbox"/> 補聴器 <input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄シート <input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> 折りたたみ杖



えがおでゆとりの心持ち  
こころ

## チャレンジ

# やってみました日記

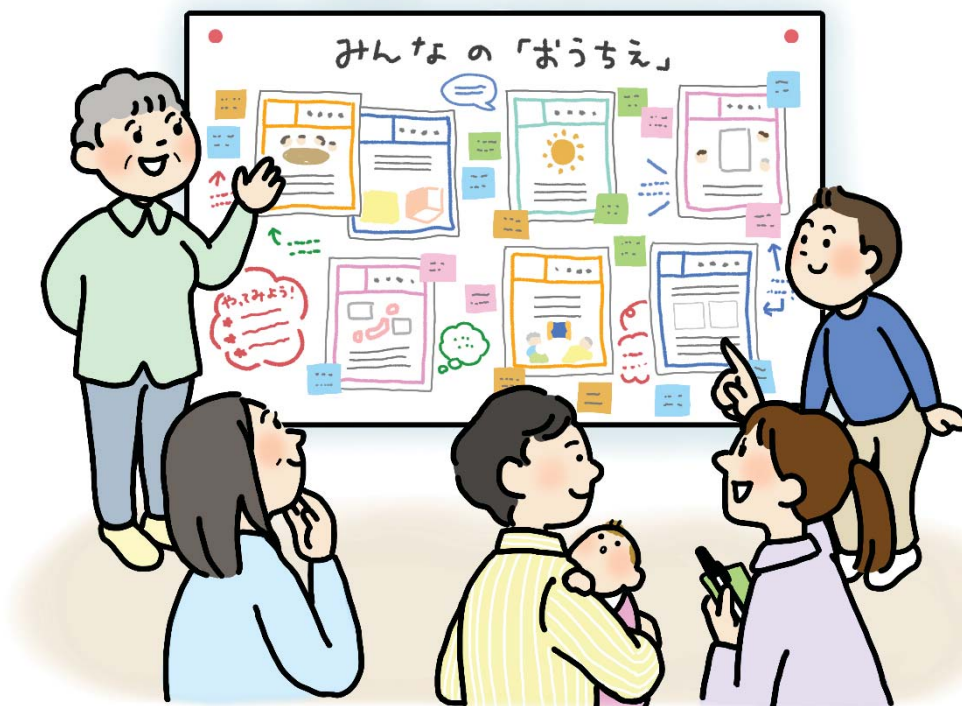


新しい道具を覚えるコツは続けてみることに  
ちょっとした失敗も楽しんで

- 4月16日 孫からプレゼントが届いた。スマートスピーカーというらしい。時々認識してくれないけど、返事してくれるのがおもしろい。新しいことをはじめるのもいいものだな。
- 4月25日 動画サイトで「方言のラジオ体操」というのをやってみた。地元の方言を聴いて故郷が懐かしくなった。手紙でも書こうかな。
- 5月6日 いよいよ「オンライン同窓会」だ。孫にやり方を教えてもらった。旧友と話に花が咲いて時間を忘れたよ。
- 5月8日 スマートスピーカーが孫からのメールを読み上げてくれる。今日は「写真共有アプリ」というのを教わった。休校中の元気な孫の写真が携帯電話に送られてくる。
- 5月15日 あのルーブル美術館がインターネット上で訪問できるなんて！家にいながら、間近にモナリザを鑑賞した。
- 5月23日 スマートスピーカーみたいな最新の道具も今ではスイスイ使えるよ。孫に自慢してやろう♪



# わたしの「おうちえ」



集まれるようになったら、仲間や家族と「おうちえ」を使って未来を描いてみませんか

## やってみよう

1. おうちえの中であなたが大事にしたいことはどれですか？  
「お」「う」「ち」「え」のそれぞれから選んで理由を発表しよう。
2. 新しい生活様式のはじまり。暮らしや行動をどう変える？  
みんなの「お」「う」「ち」「え」のアイデアを出し合おう。  
思いつくままに付箋などに書いて並べると、思いもよらなかったアイデアがうまれるかも。

## 執筆・制作

### 東京大学高齢社会総合研究機構

飯島 勝矢  
大月 敏雄  
菅原 育子  
孫 輔卿  
二瓶 美里  
田中 敏明

高瀬 麻以  
田中 友規  
中村 美緒  
梅本 大輔

沖田 征也（呉市）  
井上 結梨（東大和市）  
遠藤 良顕（春日部市）  
小林 寛範（東大阪市）  
細萱 一立（鎌倉市）

泉 綾子（株式会社フードケア）  
内山 奈美（株式会社キューピー）  
永谷 美幸（サンスターグループ）  
乾 裕之（イオン株式会社）

宮原 章子  
林 奈美子  
藪 謙一郎

<ブックデザイン>

山内 のどか（SSM）

<執筆・協力>

内山 瑛美子（東京工業大学）

<イラスト>

杉野 悦子（白玉社）

<協力>

呉市

春日部市

鎌倉市

一般社団法人別府市産業連携・協働

プラットフォーム B-biz LINK

株式会社ネクスメディア

一般社団法人東大阪ツーリズム振興機構

めじろ台まちづくり協議会

仁淀川町

Nako.さん（イラストレーター）

片井 玲子さん

梶原 和一さん・純子さん

シニアのためのおうち時間を楽しく健康に過ごす知恵

## 「おうちえ」

2020年5月8日 初版発行      2020年5月24日 第3版発行

編者 東京大学高齢社会総合研究機構

〒113-8656 東京都文京区本郷 7-3-1 工学部 8号館 713

E-mail ouchie@iog.u-tokyo.ac.jp

西淀川区地域包括支援センター / 06-6478-2943

西淀川区南西部地域包括支援センター / 06-6476-3550

西淀川区医師会 在宅医療・介護連携相談支援室



# 「おうちえ」の使い方

使い方の例をご紹介します。さらに、地域のみなさんのアイデアでご活用ください。

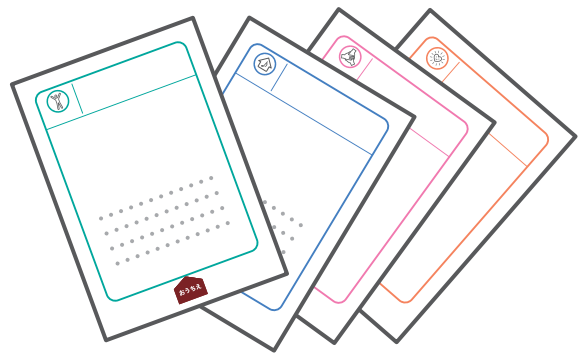
## 冊子として

印刷すれば簡単パンフレットの出来上がり！  
読み物が好きなお家族に渡しては？



## チラシとして

自治体では地域情報と組み合わせて  
広報ツールとして活用することも。



## ポスターとして

スーパーではポスターを掲示したり、  
配布したり。



## おしゃべりの種として

家族や友人と、電話やメールでおしゃべりの  
話題に。



—ご利用にあたって—

- ・個人の方は印刷・PDF 配布などご自由にお使いください。御連絡は不要です。
- ・自治体・団体・企業などの方は下記の問い合わせ先までご連絡ください。

E-mail [ouchie@iog.u-tokyo.ac.jp](mailto:ouchie@iog.u-tokyo.ac.jp)



最新版（全文）は  
「おうちえ」公式ホームページ  
<http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/> より

