おうちえ プラス

シニアのための

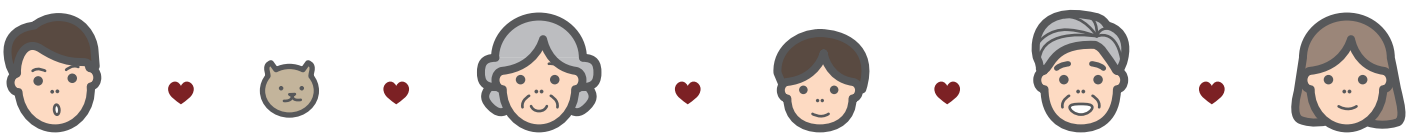
知恵でつながる地域の話

ち	え	の	わ
			
きずな	こころ	からだ	くらし
ちいきに 再びもう一歩	**え**がおで ひろがるやさしさ	**の**びのび 続ける健康づくり	**わ**くわく できるくらし

新型コロナウイルス感染症予防の自粛生活が続いた頃、おうちで過ごす時間の中でも健康や暮らしを守り、さらには発想や行動を変えて、ピンチをチャンスに変えることができるようにと願って「おうちえ」を作りました。おうちえは全国に広がり、多くの方から感想の声が届きました。

みなさまの前向きさに心を打たれ、もうワンステップ先に進めるように思いを込めておうちえプラス「ちえのわ」を作成しました。

人とつながり続けることや活動を止めないことの大切さに気づかされた今だからこそ、暮らしに取り入れるヒントや続けられる工夫としてご活用ください。



初版　2022 年 6 月 30 日

福山市 健康推進課 電話:084-928-3421

おうちえ プラス

ちえのわ

多くの方々に役立つ情報を集めた「おうちえ」シリーズの第２弾です。
ウィズコロナの時代、人とつながり、社会とつながり続けることが、いきいきとくらすカギです。
知恵をつなげた「ちえのわ」で、新しい暮らし方の知識やアイデアをご紹介します。

ち いきに
再びもう一歩



きずな

地域活動・人とのつながりをもう一度

長い自粛生活の中で住み慣れた地域との新しいつながり方や、オンラインを通じた交流など、事例も含めてご紹介します。

- 今こそチャンス！新しい自分探し
- 地域の魅力再発見「おうちえウォークラリー」
- オンラインいつでもどこでも、ハイタッチ！
- まさにハイブリッド型！新しい地域コミュニケーション　　など

え がおで
ひろがるやさしさ



こころ

自分の気持ち、相手の気持ち

身近にあるつながりやきずなの大切さを振り返りながら、今の暮らしの中で、気持ちを 明るく楽しくすコツ をご紹介します。

- せっかくなら、３割増しで映りたい！
- 孫もびっくり！オンラインプレゼント
- あなたが紐とく！ファミリーヒストリー
- いろんな意見を尊重しよう　　など

の びのび
続ける健康づくり



からだ

色々な角度から自分の健康にアプローチ

フレイル予防や免疫力アップには、どんなことが大切でしょうか。健康のためには、栄養や筋力、お口のケアも重要です。今から始めてほしい健康習慣をご紹介します。

- 知って得する健康の魔法「さあにぎやかにいただく」
- オーラルフレイル予防で歯っぴーライフ
- もしかして、ヨボヨボディ？
- ご当地体操で日本巡り　　など

わ くわく
できるくらし



くらし

チャレンジ！新しい暮らしの工夫を取り入れよう

感染症予防のために工夫したら、日常が前よりもっと快適になったと感じることはありませんか。日々の暮らしをステップアップする情報をご紹介します。

- マスクの使い方、おろそかになってない？
- マスク生活 × 体調管理
- お会計をスマートにキャッシュレスに挑戦！
- 日々 のお買い物を快適に！ワンランク上のお買い物

福山市 健康推進課 電話:084-928-3421

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

こんな声から第２弾を作りました！



「おうちえ」を自治会やサロン活動の際に配布しました。
これを機に、最近見かけない高齢者宅を訪問してみました！



「おうちえ」をきっかけにスマホデビューしました！
会いづらくなってしまった孫とZoomでおしゃべりしてます。



地域の高齢者の方に情報を届けるため、SNSを活用しました。
インターネットが苦手な方へのフォローも大事ですね。

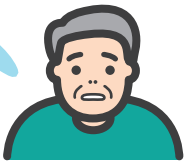


集まれなくなってしまった今だからこそ、オンライン会議に
チャレンジ！みんなで教え合えばきっとできるはず！

そろそろ地域活動を再開したいけど、今までどおりできるかな。
誰に相談すればよいのだろう。



外出を控えていたためか体の衰えを実感。
わかっているけど、一体何をすればいいんだろう。



コロナ禍、初めて健康相談に来られる方が増えました。
見えないところで心身が弱っている人がいるのか心配です。



おうちえの発行以降、全国の方々から多くの活用報告をいただきました。しかし、コロナ禍が続く中、新たな不安・疑問の声が届いてきました。

そのような声に応えるべく、再び東京大学と自治体・企業メンバーが集まり、おうちえの第２弾 **おうちえプラス「ちえのわ」** を作成しました。

おうちえ プラス ちえのわ

福山市 健康推進課 電話：084-928-3421

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

皆さまが明るい未来を迎えるために

2020 年５月、おうち時間を楽しく健康にすごす知恵**「おうちえ」**を発刊させていただきました。この頃、新型コロナウイルス感染症により初めての緊急事態宣言が発令され、私たちは外出自粛生活を余儀なくされました。当時を思い返すと、閉じこもって動かずにいたり、誰ともしゃべらなかったり、食事を抜いてしまったりしたこともあったのではないでしょうか。

自粛生活で気持ちも後ろ向きになるだけでなく、生活不活発により「フレイル（心身の活力が低下し、要介護へ移行する中間の状態）」が進行した高齢者も少なくありません。

「おうちえ」の発刊から約 ２年が経過した今、新型コロナウイルス感染症は未だ油断できない状況にあり、自粛生活の影響は私たちの生活に大きな影を落としています。しかしながら、私たちの中には、感染を避けながらも「前向きな気持ちと快活な日常生活」を取り戻した方も増えてきたように思います。今回、第２弾として発刊する**「ちえのわ」**では、今こそ忘れてはならないことを、そして皆様の暮らしや気持ちを豊かにするちょっとしたヒントをご紹介します。皆様の健康を願う私たちの想いを込めさせていただきました。

世界が移り変わっても、私たちの毎日は続いていきます。日々のちょっとした心掛けや気づきと努力を継続することで、単にかつての自分を取り戻すだけではなく、より一層光り輝く新たな自分に出会えることでしょう。



東京大学　高齢社会総合研究機構　機構長
未来ビジョン研究センター 教授
飯島勝矢

おうちえ プラス ちえのわ

福山市 健康推進課 電話：084-928-3421

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

基礎知識

コロナ禍で長引く自粛生活
「コロナフレイル」が怖い！



外出頻度が大幅に低下
閉じこもりの高齢者が増加!

運動や社会参加が減り
食生活にも悪影響が！

健康状態、気持ちの変化や
もの忘れを訴える高齢者が急増!

筋肉やパワーが衰えている
高齢者が多い!

コロナ禍によるフレイルの進行「コロナフレイル」を予防することが大切です。

感染症の拡大を抑えるために、私たちは外出や人とのかかわりを控える生活を続けてきました。この自粛生活によって、私たちのさまざまな活動が制限されただけではなく、筋肉や心の健康にも大きな影響を与えています。

おうちえ プラス ちえのわ

福山市 健康推進課 電話:084-928-3421

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

基礎知識

コロナ禍で認知機能が低下！？

長引く自粛生活で、もの忘れを訴える高齢者が増えています。





認知機能を維持できた人は、次のような工夫をしていました。



電話やオンラインで
会話をしていた



仲間と趣味を楽しんだ



クイズや計算
書きものなどを続けた

日常生活の中に「考える・記憶する・判断する」といった工夫を取り入れましょう！

「ちえのわ」には、具体的なヒントが詰まっていますよ。



コロナ禍でも、人とのつながりが豊富な人の方が、
認知機能が低下しにくいという報告も！

おうちえ プラス ちえのわ

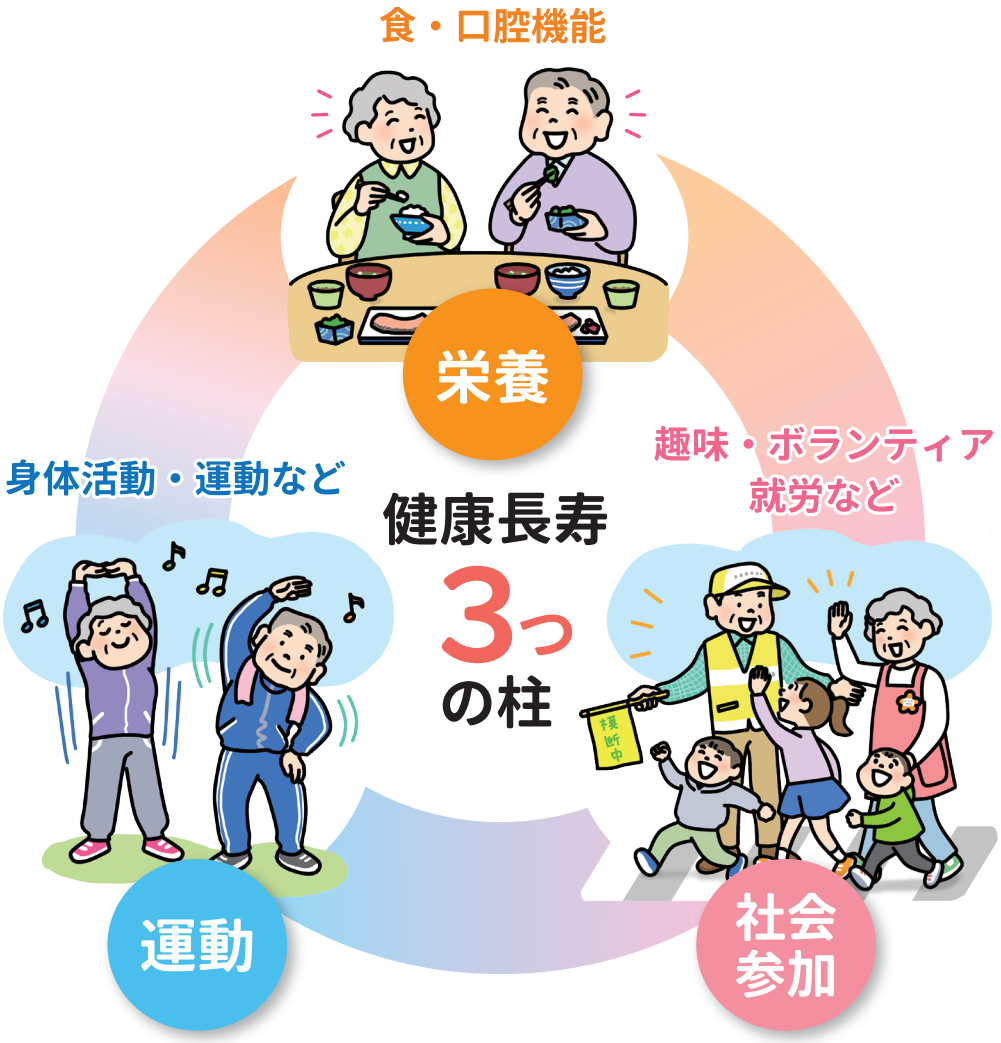
福山市 健康推進課 電話：084-928-3421

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

基礎知識

本当に怖い「コロナフレイル」どう予防する？

「人とのつながり」がカギ



フレイルを予防するには、**栄養（食・口腔）・運動・社会参加**が大切です。その中でも特に**「人とのつながり」**を保つことが、フレイル予防にはとても重要です。

実は、一人暮らしの人でも、ご近所さんとの会話など人とのコミュニケーションが豊富な人は、コロナフレイルになる危険性が低いことが分かっています。

また、コロナ禍でも人付き合いを続けてきた人は、筋力が減ることなく、むしろ増えていることも報告されています。

おうちえプラス ちえのわ

福山市 健康推進課 電話：084-928-3421

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構



ちいきに再びもう一歩
きずな

社会参加

今こそチャンス！
新しい自分探し

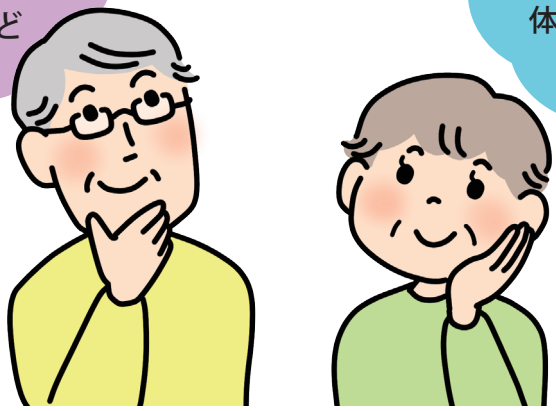
発信タイプ
ダンスサークル
写真展・ギャラリーなど

まちづくりタイプ
お祭りの企画・運営・参加
伝統的な文化の紹介
防災活動など

あなたのタイプは？

サポートタイプ
一人暮らし高齢者への配食
施設に入所している
高齢者の傾聴など

教育タイプ
体操・パソコン教室など



コロナ禍の影響により地域活動がストップしてしまった人も、これからチャレンジしたい人も今がチャンス！

改めて自分に合った活動のタイプを見つけて地域に飛び込んでみませんか。

新しい自分とワクワクライフを楽しみましょう！



「フレイル予防を軸とする
住民主体活動推進マニュアル」
も参考になりますよ！

おうちえプラス ちえのわ

福山市 健康推進課 電話：084-928-3421

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

ちいきに再びもう一歩
きずな

社会参加

地域のお悩み解決します！

思い立ったら、私たちに！



〇〇タイプの活動を紹介してほしい！

地域でなにか支援できることはあるかな？

サロンに人が集まらないな、どうしよう…

ちょっとした困りごとを手伝いたいな

いろいろな世代に参加してもらいたいな…

生活支援コーディネーター
（地域包括支援センター）

社会とのつながり・地域での活動で、心も身体もいきいきとステップアップしませんか？「でも何から手をつけたらいいのか分からない…」そんなあなたを私たち生活支援コーディネーターがサポートします。

地域活動に一歩踏み出す際には、ぜひお気軽にご相談ください！

自治体によって、生活支援コーディネーターの配置先が異なります。
「自治体名・生活支援コーディネーター」で検索してみましょう！

おうちえプラス ちえのわ

福山市 健康推進課 電話：084-928-3421

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

ちいきに再びもう一歩
きずな

みんなの力で

みんなで作る「いいとこどりマイルール」

地域で安心して活動を行えるよう、オリジナルの感染対策ルールを作ってみませんか？ **地域のみんなで考える**ことで、お互いの考え方や立場や気持ちなどを共有し合い、**地域の絆**を深める良い機会にもなるでしょう。自治体などのガイドラインも参考にするのもアリですね。



社会福祉法人　全国社会福祉協議会
「新型コロナウイルス感染拡大防止に配慮した地域住民等による
福祉活動・ボランティア活動の進め方」

おうちえプラス　ちえのわ

福山市 健康推進課 電話：084-928-3421

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

ちいきに再びもう一歩
きずな

みんなの力で

地域の魅力再発見

「おうちえウォークラリー」

住み慣れたまちも歩いてみたら再発見があるかもしれません。多世代で取り組んで、地域の子どもたちにまちの魅力を教えてあげるのもいいですね！



神奈川県開成町社会福祉協議会では、「おうちえ」を活用した町民参加型ウォークラリーを実施しました。他の地域でもまちの魅力を活かした地域活動を工夫して行っています。あなたのまちでも、できることがきっとあるはず！

一歩踏み出して、仲間と新しい楽しみを見つけてみませんか？

「おうちえ」の活用好事例を集めた
グッドプラクティス集

おうちえプラス ちえのわ

福山市 健康推進課 電話:084-928-3421

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

ちいきに再びもう一歩
きずな

デジタルライフ

オンライン、教えてもらえば あら、簡単！



「コロナの影響ですっかりご無沙汰になっちゃった。ビデオ通話なんてどうせ私にはできないし…」そう思っている方いませんか？ まずはチャレンジ！やってみたら意外と簡単かも。チャレンジの先に素敵な再会が待っているはず。

わからない人は知っている人に教えてもらいましょう！あなたのまわりにきっと詳しい人がいるはずです。



シニア向けスマホでもビデオ通話ができますよ！

おうちえプラス ちえのわ

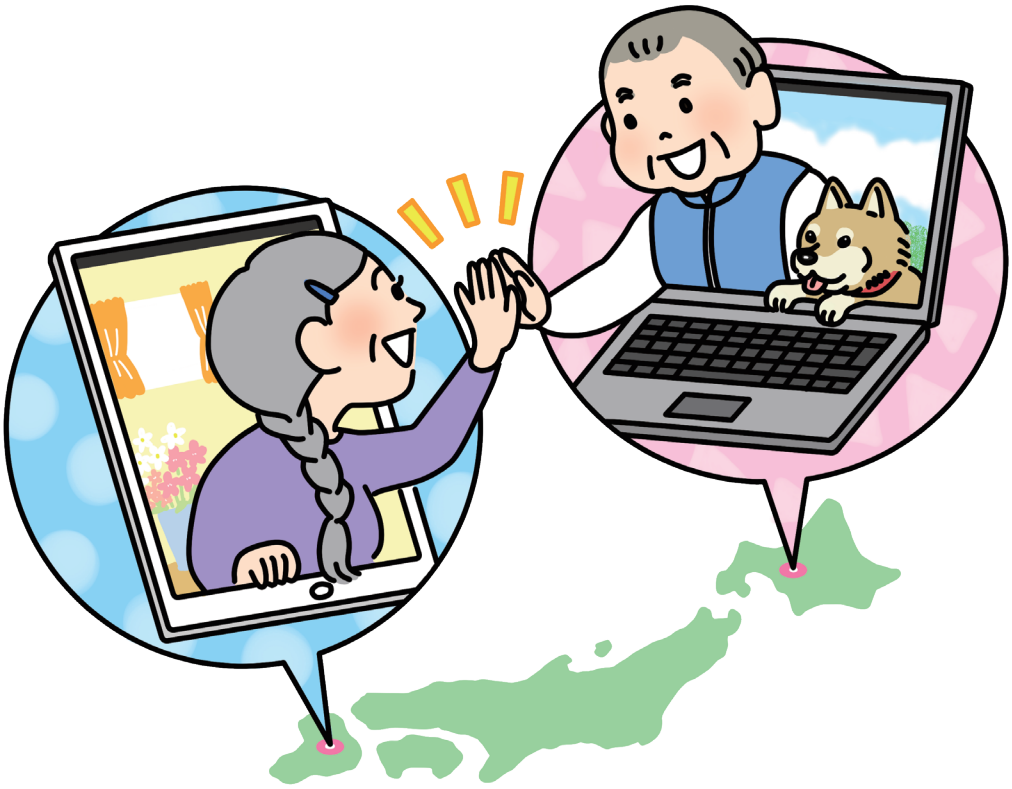
福山市 健康推進課 電話:084-928-3421

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

ちいきに再びもう一歩
きずな

デジタルライフ

オンライン
いつでもどこでも、ハイタッチ！



オンラインが使えるようになったら、**日本中の人とつながる**ことができますね。共通の趣味を持つ新しい友達にも出会えるかもしれません。

日本を飛び出して世界中の人ともつながれますよ。今より少し視野を広げて、遠くの人ともつながってみませんか！



おうちえプラス ちえのわ

福山市 健康推進課 電話：084-928-3421

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

ちいきに再びもう一歩
きずな

デジタルライフ

まさにハイブリッド型！
新しい地域コミュニケーション

地域コミュニケーションの新しい形は、「対面」と「オンライン」を使い分けていいとこどりをするハイブリッド型！



東京大学高齢社会総合研究機構主催の「全国フレイルサポーターの集い」も、コロナ禍の影響で対面からオンラインに切り替えて開催しました。**参加者はなんと…約３倍に増加！**

どこに住んでいても「気軽」に「簡単」につながることができますね。

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。

おうちえプラス　ちえのわ

福山市 健康推進課 電話：084-928-3421

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

ちいきに再びもう一歩
きずな

デジタルライフ

スマホは小さな百科事典！片手に散歩で物知り博士



「あれ、この綺麗なお花の名前なんだっけ？」散歩中にそんなことはありませんか？そんな時は**スマホのカメラをパシャリ！**

スマホのアプリや画像検索を使えば、植物や生き物の名前や関連情報がカンタン手軽に分かります。

健康のためだけの散歩じゃもったいない！**スマホ一つで百科事典にもアルバムにも。**撮った写真は友人に見せて自慢しよう！



「図鑑アプリ」で検索すると、
いろんなアプリが見つかりますよ！

おうちえプラス ちえのわ

福山市 健康推進課 電話：084-928-3421

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

えがおでひろがるやさしさ
こころ

デジタルライフ

せっかくなら、3割増しで映りたい！

ビデオ通話などのオンライン交流が、電話感覚で気軽にできるようになりました。身だしなみはカメラが映っているところだけ整えれば OK ！それこそズボンはパジャマなんてことも。お化粧して、お花を添えて、画面上のあなたはまるでトップ女優！



楽しむコツ

- 好きな景色を背景に設定
- 顔色がよく見える明るさ
- リアクションはわかりやすく
- お花など小物で華やかに
- 生活音が少ない静かな場所で
- 上半身はおしゃれに
- 見えない部分はリラックス
- ペットも一緒に楽しく参加

おうちえ プラス ちえのわ

福山市 健康推進課 電話：084-928-3421

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

えがおでひろがるやさしさ
こころ

デジタルライフ

孫もびっくり！ オンラインプレゼント



相手のメールアドレスやＬＩＮＥを知っているだけで、スマートフォンから簡単にプレゼントを贈ることができます。

贈り物の種類は、コーヒー１杯から高級カタログギフトまで多種多彩。予期せぬサプライズに、**孫のハートも鷲づかみ！**



「ｅ-ｇｉｆｔ（イーギフト）」や
「デジタルギフト」で検索してみよう！

おうちえプラス ちえのわ

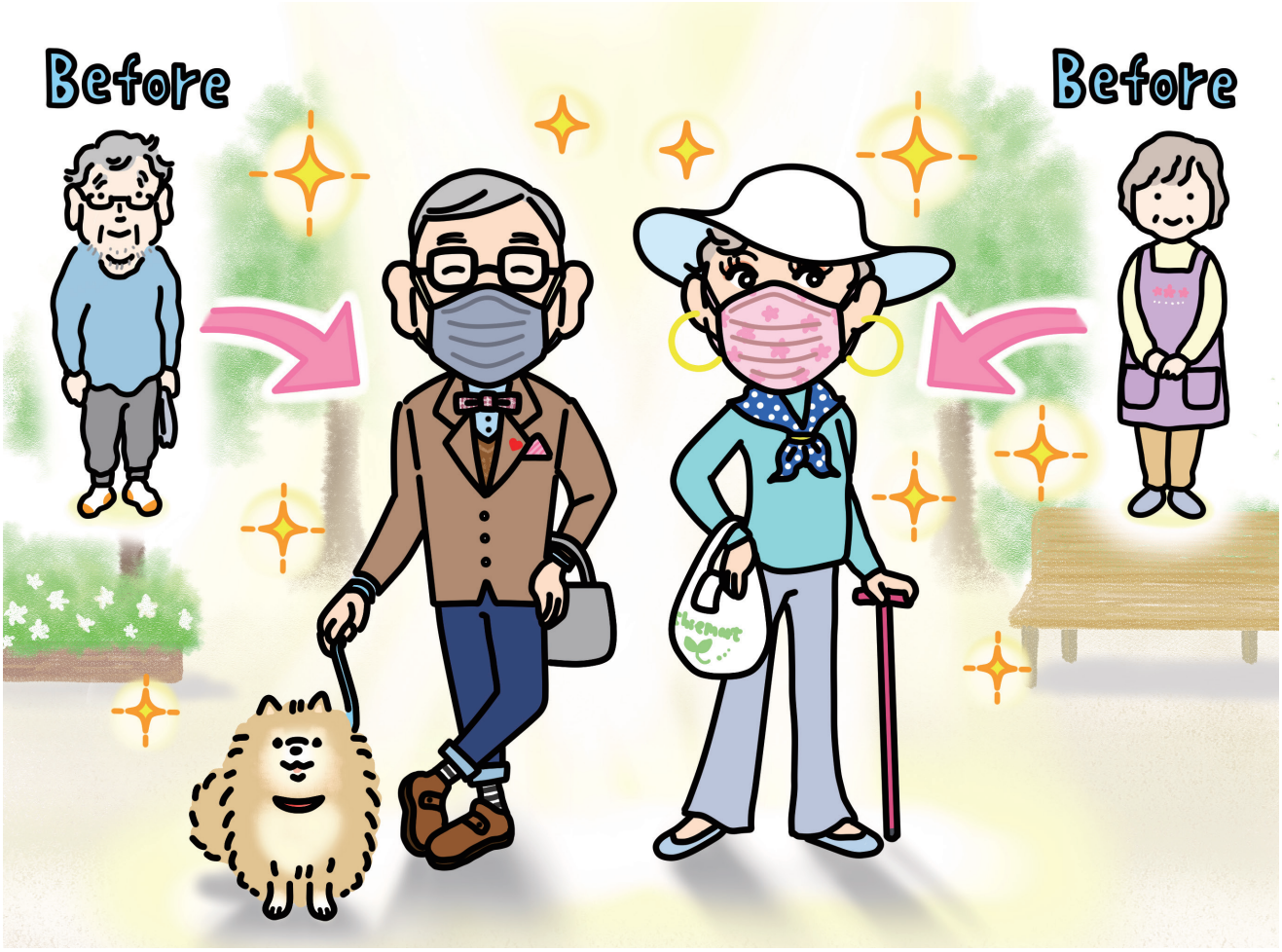
福山市 健康推進課 電話:084-928-3421

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

えがおでひろがるやさしさ
こころ

チャレンジ

エンジョイ！
おしゃれ散歩



おしゃれを楽しむだけで、**心と身体の健康に効果がある**ことをご存じですか？明るい色の服を選んでみたり、服に合わせてマスクの柄を工夫してみたり、近所のお散歩でもおしゃれしてみたり、ちょっとした気分転換でくらしの満足度もアップ！

「お出かけする予定も、友人と会う機会もないし…」と思っていても、こんな時だからこそ、頭の先から足の先までトータルコーディネート！

おうちえ プラス ちえのわ

福山市 健康推進課 電話：084-928-3421

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

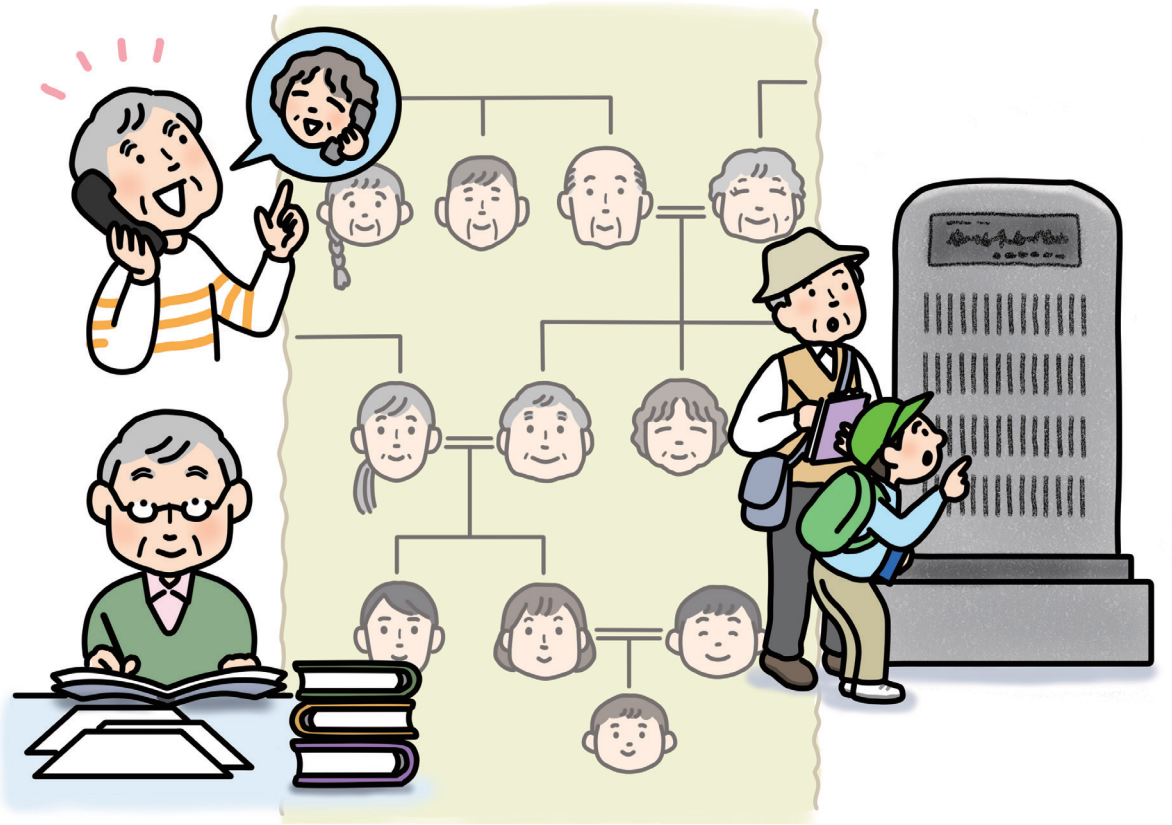
えがおでひろがるやさしさ
こころ

チャレンジ

あなたが紐とく！ ファミリーヒストリー

家族の歴史について考えたことはありますか？「珍しい名字なので由来が知りたい」「祖父母からの言い伝えは本当なのか」といった疑問について、ご家族で調べてみてはいかがでしょうか。戸籍、墓誌、親族のお話などを参考に先祖ゆかりの地へ足を運んでみましょう。

あなたの「ルーツの旅」を通して、新たな発見があるかもしれませんよ。





旅先での出会いが、新しい縁につながりますね！

おうちえプラス ちえのわ

福山市 健康推進課 電話：084-928-3421

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

えがおでひろがるやさしさ
こころ

思いやり

小さな親切、大きなつながり！



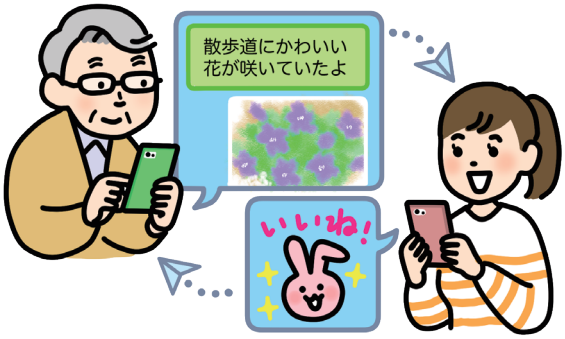
コロナ禍でも、つながりがあってよかったと
感じた出来事を聞きました！



自粛期間もご近所さんの顔を
見かけると嬉しかった



ワクチンの予約が不安だったけれど、
友人が助けてくれた



今では孫との
LINE が何より楽しい！



手作りマスクを
プレゼントして喜んでもらえた

困った時こそ人とのつながりが力を発揮します。些細な優しさでも、心が温かくなった出来事があなたにもありませんでしたか？

おうちえ プラス ちえのわ

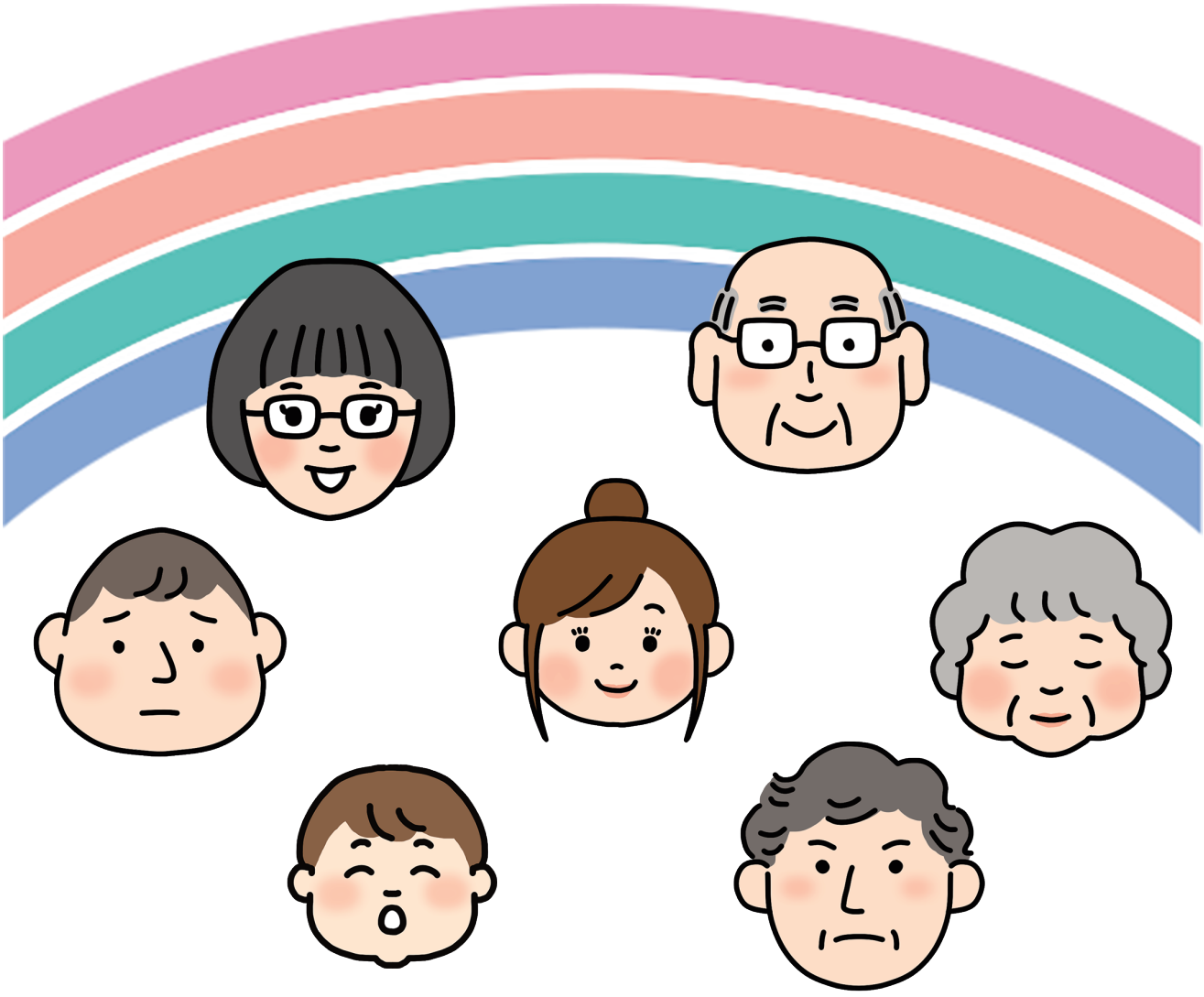
福山市 健康推進課 電話：084-928-3421

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

えがおでひろがるやさしさ
こころ

思いやり

いろんな意見を尊重しよう



日々変化する状況。たくさんの飛び交うニュース、情報。まだまだ未知の部分が多い感染症に対して、多かれ少なかれ不安を感じるのは、自然なことです。そして、その不安への対処方法も人それぞれです。

自分とは違う考えの人がいることを理解し、それぞれ自分の気持ちに無理のない行動を選べるといいですね。

おうちえプラス ちえのわ
福山市 健康推進課 電話:084-928-3421
東京大学 高齢社会総合研究機構

のびのび続ける健康づくり
からだ

チャレンジ

知って得する健康の魔法「さあにぎやかにいただく」

外出自粛の生活で、同じようなものばかり食べてしまっていませんか？

栄養の偏りは不健康に繋がることはもちろん、免疫力を弱めてしまいます。

毎日の食事に足りない栄養がないか確認するため、「10 食品群チェックシート」で自分の栄養の偏りをセルフチェックしてみませんか。



	さ（かな）	あ（ぶら）	に（く）	ぎ（ゅうにゅう）	や（さい）	か（いそう）	い（も）（に）	た（まご）	だ（いず）	く（だもの）	合計
1日目											/10
2日目											/10
3日目											/10



7 点以上を目指しましょう。〇がついていない食品を意識して、バランスのよい食事を心がけましょう。

「健康長寿の『食べる』のポイントいろいろ食べポ」
1 週間のチェック表
出典：東京都健康長寿医療センター研究所

おうちえ プラス ちえのわ

福山市 健康推進課 電話：084-928-3421

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

のびのび続ける健康づくり
からだ

チャレンジ

腸であなたの元気が決まる！「腸活」

よく耳にする「腸活」は、便通の改善や大腸がんの予防などの健康効果がありますが、「免疫力」を高める効果もあるのをご存知ですか？

腸内には、**からだ全体の約 70%もの免疫細胞**が集中しています。

良い腸内環境を保つためには、腸内細菌のバランスを取ることと善玉菌を元気にすることが大切！**発酵食品**や、**食物繊維**を多く含まれるものを良く食べることで、免疫力をアップさせましょう！





規則正しい生活、適度な運動、ストレス解消も
腸活の一環です！

おうちえプラス ちえのわ

福山市 健康推進課 電話:084-928-3421

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

のびのび続ける健康づくり
からだ

お口の健康

オーラルフレイル予防で
歯っぴーライフ



お口の働きが気になりだしたら「オーラルフレイル」のはじまりです！オーラルフレイルを放っておくと、ドミノ倒しのように全身のフレイルにつながります。

お口のトラブルを軽くみていませんか？自覚症状がなくても定期的に歯科健診に行きましょう。

東京大学高齢社会総合研究機構オーラルフレイルの取り組み

おうちえプラス ちえのわ

福山市 健康推進課 電話：084-928-3421

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

のびのび続ける健康づくり
からだ

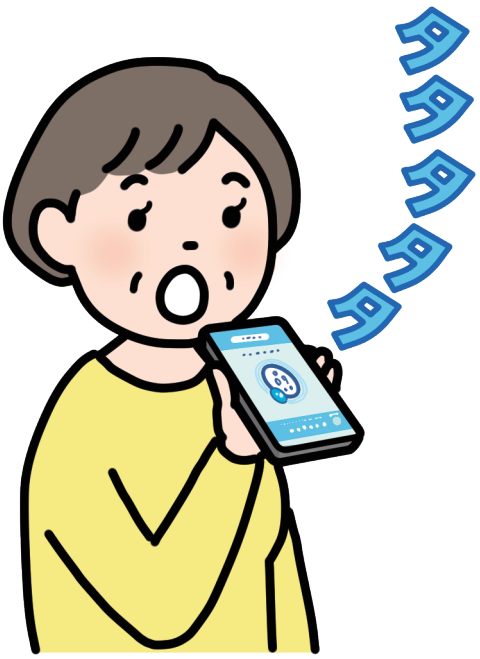
お口の健康

たかが滑舌、されど滑舌

最近、滑舌が悪くなったなと感じることはありませんか？

コロナ禍で、実際にお口の筋肉が衰えて、滑舌が悪くなっている人が増えています。

滑舌をはじめとしたお口の機能が低下することは、食事の満足度や人との関わりとも関係し、将来のフレイルや要介護のリスクも高めてしまいます。





iPhone 版

アンドロイド版

滑舌の測定と、トレーニングができる無料のアプリがあります。

スマホをお持ちの方はダウンロードして、お口のトレーニングにチャレンジしてみましょう！

おうちえ第１弾には「パタカラ」の詳しい説明があります。
パタカラ体操（滑舌のトレーニング方法）

おうちえプラス ちえのわ

福山市 健康推進課 電話：084-928-3421

東京大学 高齢社会総合研究機構

のびのび続ける健康づくり
からだ

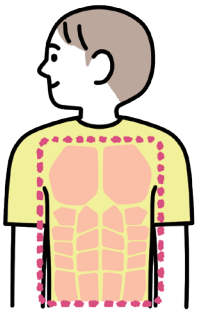
チャレンジ

もしかして、ヨボヨボディ？

足腰ばかり気にしていない？　外出自粛の影響で、知らず知らずのうちに、体幹の筋肉量が減っている人が多いことが調査でわかりました。

体幹が弱ると体のバランスが崩れて、転倒リスクが高まるのが心配。

簡単な運動であなたのボディを取り戻そう！

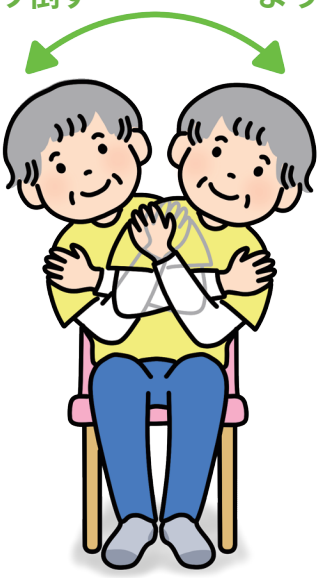


体幹の筋肉

横倒し

上体を左右にゆっくり倒す

お尻が浮かないように！



左右交互に１０回

座って起き上がり

頭から起き上がる

背中を丸めて

浅めに座る



１０～２０回



散歩やウォーキングの時は坂道や曲がり道を選ぶと
体幹に効きますよ！

自宅で、いつでも、簡単に、安全に体を動かす運動動画
国立長寿医療センター在宅活動ガイド

おうちえ プラス ちえのわ

福山市 健康推進課 電話：084-928-3421

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

のびのび続ける健康づくり
からだ

チャレンジ

ご当地体操で日本巡り



現在、全国の 400 を超える自治体で健康のためのご当地体操が作られています。内容は健康増進だけではなく、認知症予防や口腔ケアなど多種多様。

時間も５分程度の短めなものから、２０分程度のものまであるので、隙間時間に合うものを選んでやってみましょう。

「地域がいきいき 集まろう！通いの場」
ご当地体操マップ

おうちえ プラス ちえのわ

福山市 健康推進課 電話:084-928-3421

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

わくわくできるくらし
くらし

こころがけ

マスクの使い方、おろそかになってない？

基本的な感染予防対策も、毎日続けているうちに気がゆるんだり、うっかりおろそかになってしまいがち。誰がいつどのタイミングで感染するか分かりません。

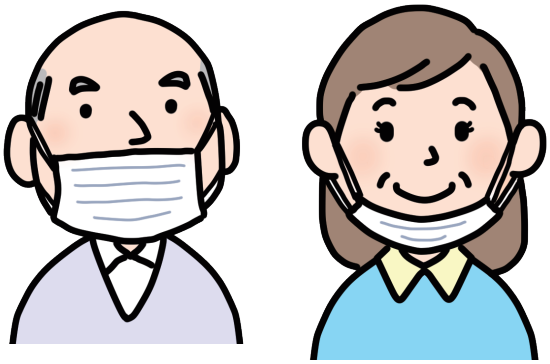
自分のため、周りの人のためにも今一度、しっかり習慣づけましょう！



指をなめる



マスクをずらして咳やくしゃみ



鼻だしマスクやあごマスク



マスクをずらして近距離で会話



マスク越しでも、聞き取りやすくするコツ
「口はいつもより気持ち大きく」
「最初の一音をハッキリと」

おうちえプラス ちえのわ

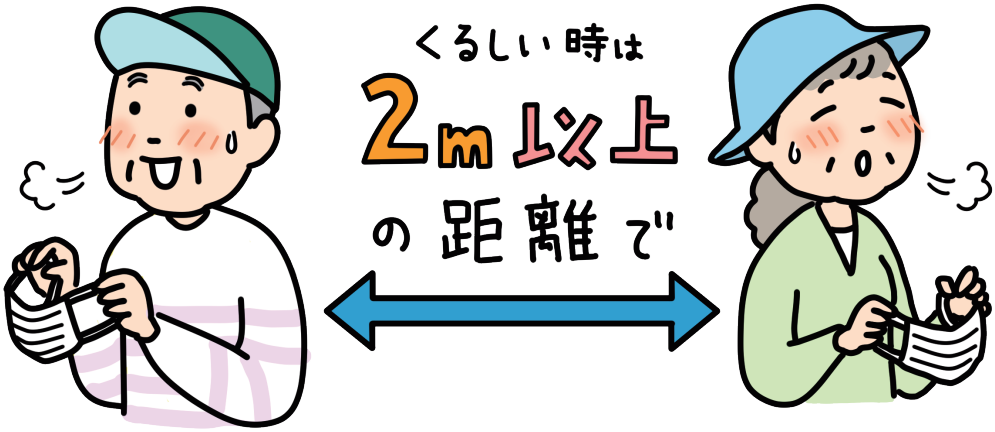
福山市 健康推進課 電話：084-928-3421

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

わくわくできるくらし
くらし

こころがけ

マスク生活×体調管理

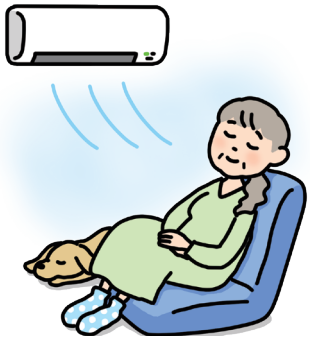


季節を問わず、マスクの着用により熱中症のリスクが高まります。屋外では２m以上の十分な距離を確認したら、マスクを外して休憩することも大切です。

また、マスクをしていると気づかない間に脱水症状になることも。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。



日陰で水分摂取



室内での熱中症にも注意



個々の事情によって、マスク着用が困難な場合があることにも配慮したいですね。

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

マスク等の着用が困難な状態にある発達障害のある方等への理解について

おうちえプラス ちえのわ

福山市 健康推進課 電話:084-928-3421

東京大学 高齢社会総合研究機構

わくわくできるくらし
くらし

快適生活

お会計をスマートに キャッシュレスに挑戦！



スマホをかざしてお会計、そのような光景を最近よく見かけますよね？

「気になっているけど難しそう…」そんな印象がありそうなキャッシュレス決済。

まずは挑戦してみては？財布を持ち歩かない時代の到来！

スマホをピッでお会計、やみつきになるかもしれませんよ。

経済産業省ホームページ
キャッシュレスに関する
説明資料等

経済産業省パンフレット
キャッシュレスのある毎日！
安心＆便利な生活

おうちえ プラス ちえのわ

福山市 健康推進課 電話：084-928-3421

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

わくわくできるくらし
くらし

快適生活

日々のお買い物を快適に！ワンランク上のお買い物

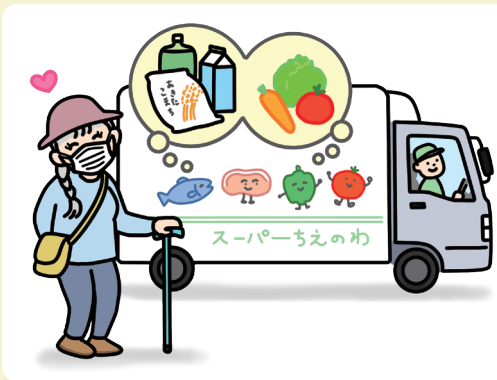
色々なスーパーで、新しいお買い物サービスが始まっているのをご存じですか？

重い荷物や人混みが気になる人も、これらをきっかけにして、お買い物やお出かけの幅を広げてみませんか。

そのお買い物、ご自宅までお届けします！

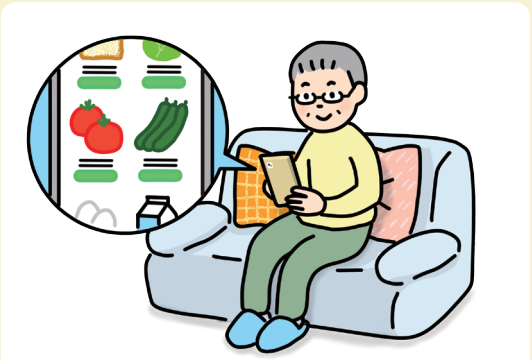


お店でお好きな商品を
自分の目で選んで購入



重くても、天気が悪くても
手ぶらで帰宅

ネットで注文、店舗で受け取り



好きなタイミングで
ネットで注文



店舗で商品を受け取り。
迷わず、並ばず、時間を節約！

おうちえプラス ちえのわ

福山市 健康推進課 電話:084-928-3421

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

コラム

話し合おう
我が家の「マイ・タイムライン」



コロナ禍でも災害時は冷静に避難することが重要です。不安な時こそ落ち着いて行動できるように、日頃から話し合って「マイ・タイムライン」を作りませんか？マイ・タイムラインとは災害時に「いつ」「何をするか」を整理した自分たちの防災計画です。



広島県危機管理監　みんなで減災推進課
「ひろしまマイ・タイムライン」

おうちえプラス　ちえのわ

福山市 健康推進課 電話：084-928-3421

東京大学 高齢社会総合研究機構

コラム

知っていますか？警戒レベル
レベル３「高齢者等避難」



歩行に不安があったり、移動に時間がかかる人は自治体から発令される警戒レベル３「高齢者等避難」の防災情報を見たら必ず避難開始！

避難時の感染リスクの不安がよぎっても、迷わないで！

迷わず避難を……!!

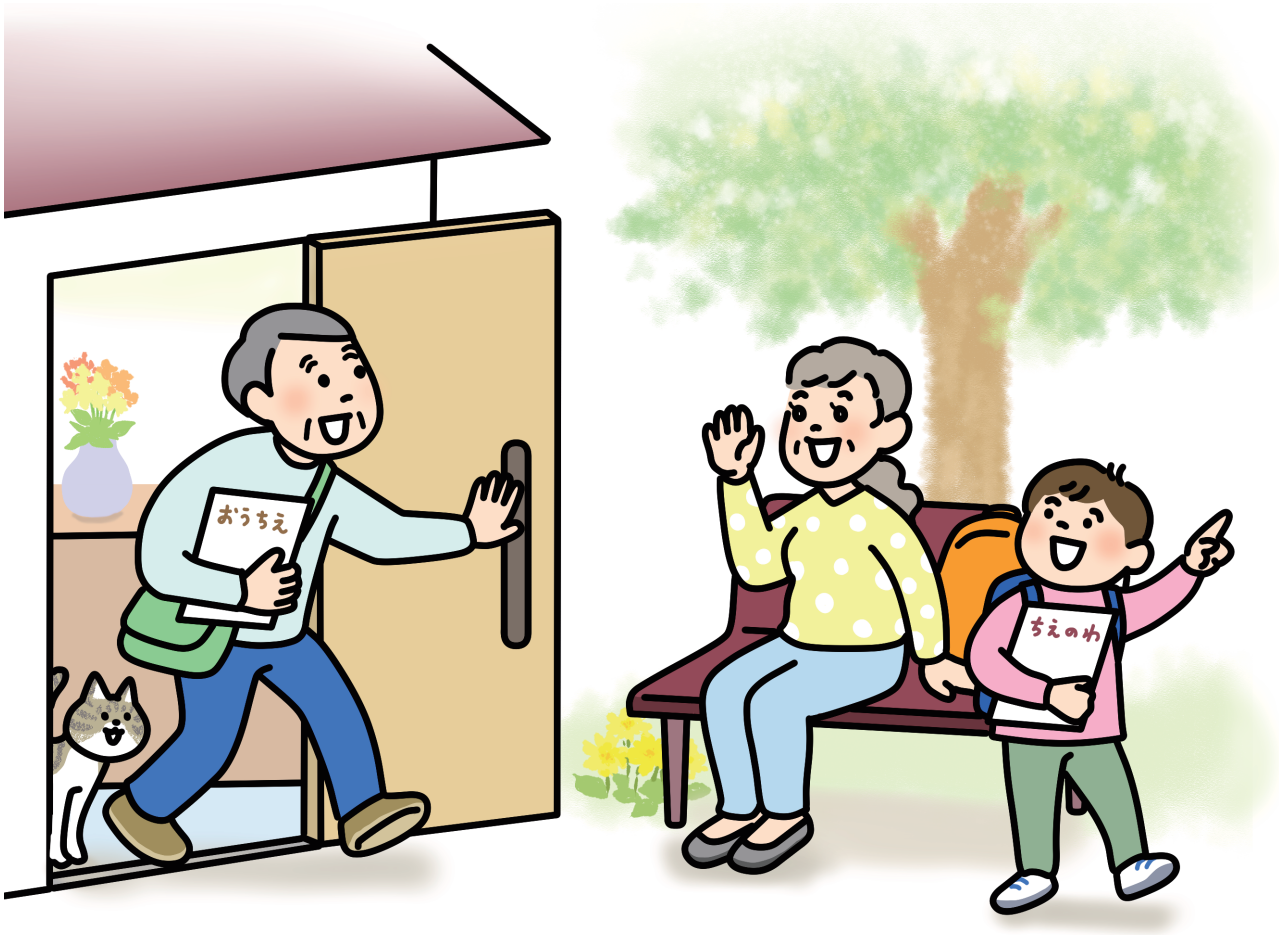


おうちえプラス ちえのわ

福山市 健康推進課 電話:084-928-3421

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

「おうちえ」と「ちえのわ」



「おうちえ」と「ちえのわ」をぜひ見比べてください。「おうちえ」はおうち時間を健やかに暮らすための知恵、「ちえのわ」は地域活動や地域とのつながりに一歩踏み出すための知恵の話が詰まっています。２つの知恵をかけ合わせて、扉を開けて新たな一歩を踏み出してみませんか。

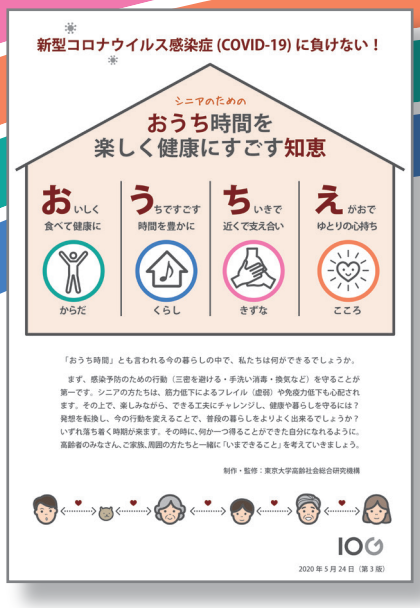
コロナ禍だからこそ生まれた「おうちえ」と「ちえのわ」は、アフターコロナでも活用できます。皆さんの日々の生活に組み込んで、豊かな暮らしの実現にお役立てください。

おうちえ プラス ちえのわ

福山市 健康推進課 電話：084-928-3421

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

おうちえ プラス





〇おうちえ

2020 年 5 月、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大が続く中で、自宅で楽しみながら健康に過ごす知恵を集約した" おうち時間を楽しく健康にすごす知恵「おうちえ」" を発行しました。

〇グッドプラクティス集

2020 年 9 月、おうちえを活用していただいた全国の団体に実施した「おうちえ活用アンケート」から、様々なおうちえの活用法やコロナ禍における独自の取組みを知ることが出来ました。

その中から抽出したグッドプラクティス（好事例）団体にインタビューを実施し、取組みの背景や工夫などを事例集にまとめました。

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
孫　輔卿
田中　敏明
田中　友規
礒本　勇人（広島県呉市）
久保　梢（東京都東大和市）
佐藤　雄太（埼玉県富士見市）
関根　伸弘（埼玉県春日部市）
鶴岡　佑樹（日本年金機構）
内山　奈美（キユーピー株式会社）
川村　淳（株式会社ロッテ）
永谷　美幸（サンスターグループ）
乾　裕之（イオン株式会社）
榊原　拓磨（株式会社 NTT ドコモ）
菅原　育子（西武文理大学）
宮原　章子

〈編集協力〉
今中　紘輔（東京都西東京市）
田子森　順子（サンスターグループ）
中村　達也（日本年金機構）
堀江　直裕（イオン株式会社）

〈企画協力〉
神奈川県開成町社会福祉協議会
東京都健康長寿医療センター研究所
サンスターグループ

〈ブックデザイン〉山内　のどか（SSM）
〈イラスト〉杉野　悦子（白玉社）

シニアのための　知恵でつながる地域の話
おうちえプラス「ちえのわ」

2022 年 6 月 30 日　初版発行
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

福山市 健康推進課 電話：084-928-3421

ちえのわの使い方

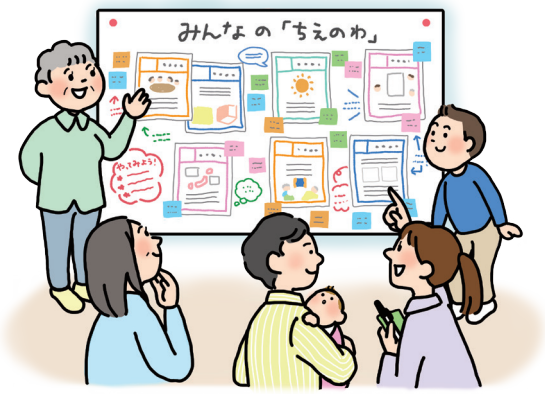
使い方の例をご紹介します。さらに、地域のみなさんのアイデアでご活用ください。

地域活動に利用



地域のイベントやサークル活動の
おみやげにどうぞ！

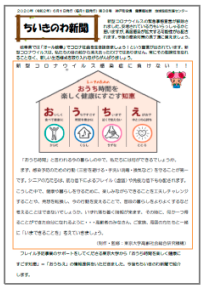
みんなでひと工夫



アイデアを募集して、自分たちの
「ちえのわ」を考えてみては？

広報で情報発信





自治体・企業等の広報ツールとして
活用してください！

みんなでおしゃべり



家族や友人と、実践した「ちえのわ」を
報告し合ってみても！

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。ご連絡は不要です。
- 自治体、団体、企業などの方は、下記の問合せ先までご連絡ください。

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

おうちえ プラス ちえのわ

福山市 健康推進課 電話:084-928-3421

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構