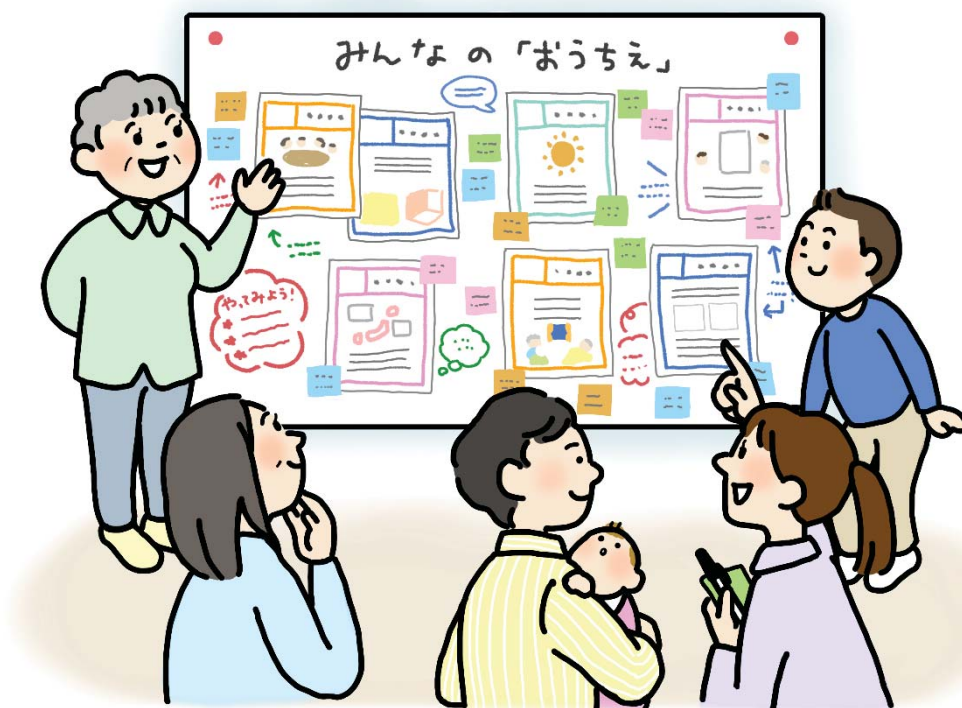


わたしの「おうちえ」



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



「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。

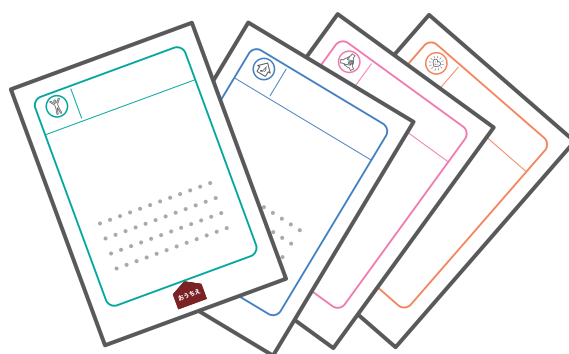
冊子として

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



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

