



うちですごす時間を豊かに
くらし

おうち時間

おうちでも お出かけ気分 ベランダごはん



全然外食にも行けないし、いつもの食卓で
おうちの食事も、飽きてきちゃった。

お庭やベランダにテーブルと椅子を出して、**お出かけ気分の食事**はいかがですか。澄み渡った青空の下、お庭やベランダに出て食べるだけでおいしさも気持ちもUP！レジャーシートを広げて食事するのも楽しいですね。お友達とごはんの写真を送り合うと、きっと話が盛り上がりますよ！



おうちえ

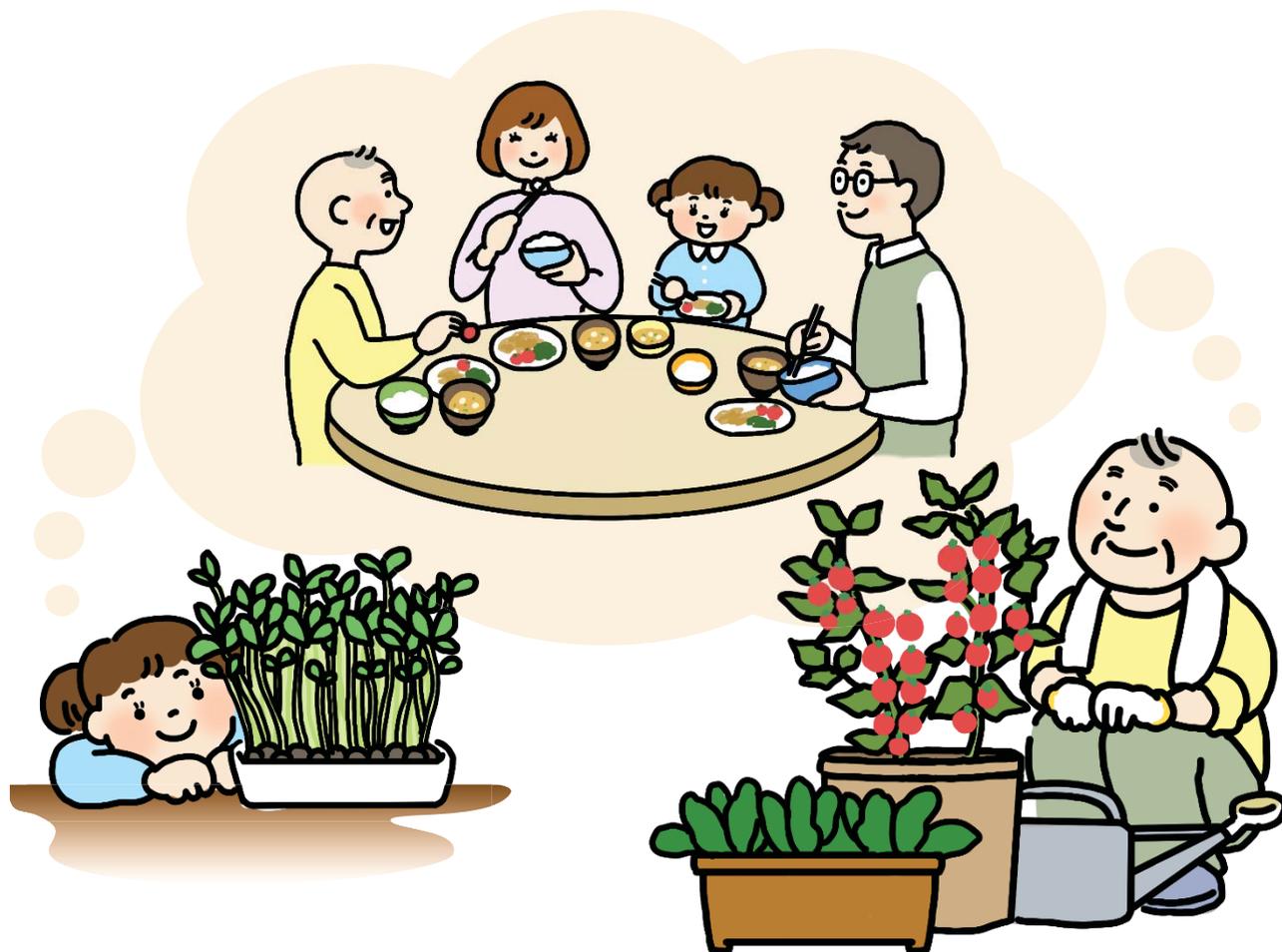
100 東京大学 高齢社会総合研究機構



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。

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



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)



おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構