



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。



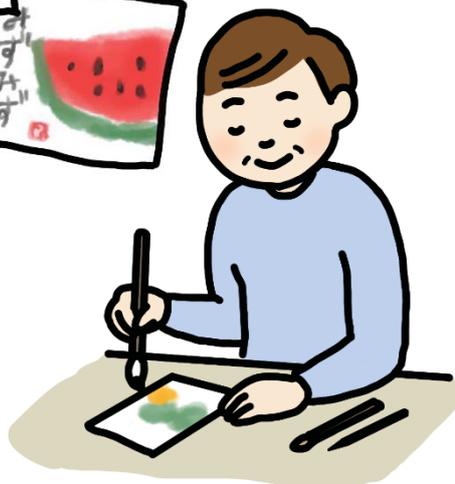
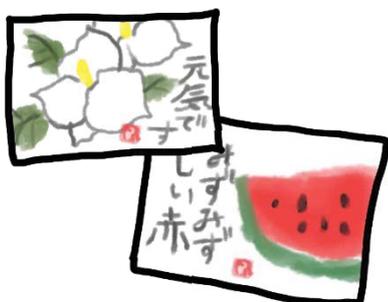
ちいきで近くで支え合い
きずな

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…



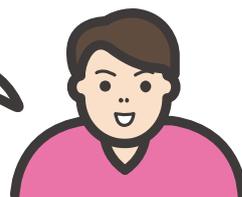
普段会えない友人や知人に絵手紙を
送ってみませんか？手描きの絵にやさし
さを、言葉には真心をこめて、気持ちを
伝えましょう。

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！



おうちえ

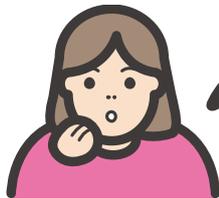
100 東京大学 高齢社会総合研究機構



ちいきで近くで支え合
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

おうちえ