



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

おうちえ

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構



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！



おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



えがおでゆとりの心持ち  
こころ

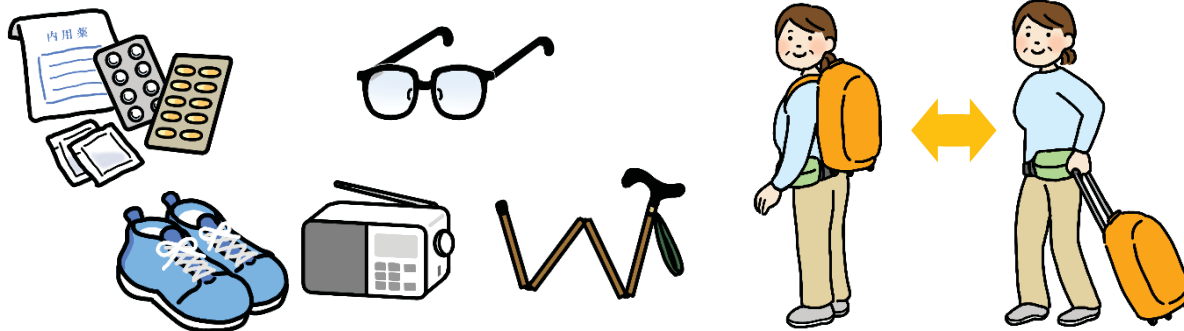
## チャレンジ

# 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♪

