

# ステイホームダイアリーとは

- おうちにいながら新しいつながりをつくる
- 健康のカギは「つながり」
- 世代間交流が世代交代のカギ



今日からはじまる交換日記

**思ったことを素直に書いて、**

つながりをつくろう！

# ダイアリーを楽しむコツ



【コツ1】  
思ったことを**素直に書く**

【コツ2】  
仲間との**やりとりを思いっきり楽しむ**



【コツ3】  
**書けないところがあっても大丈夫！**  
**つづけることが大事**

# これまでの参加者のアドバイス

- 20～30分の時間をつくる
- リラックスできる場所で書く
- 仲間へのお返事から書く
- 大き目の文字で書く（読みやすく！）
- 文章は、自分の書ける量で



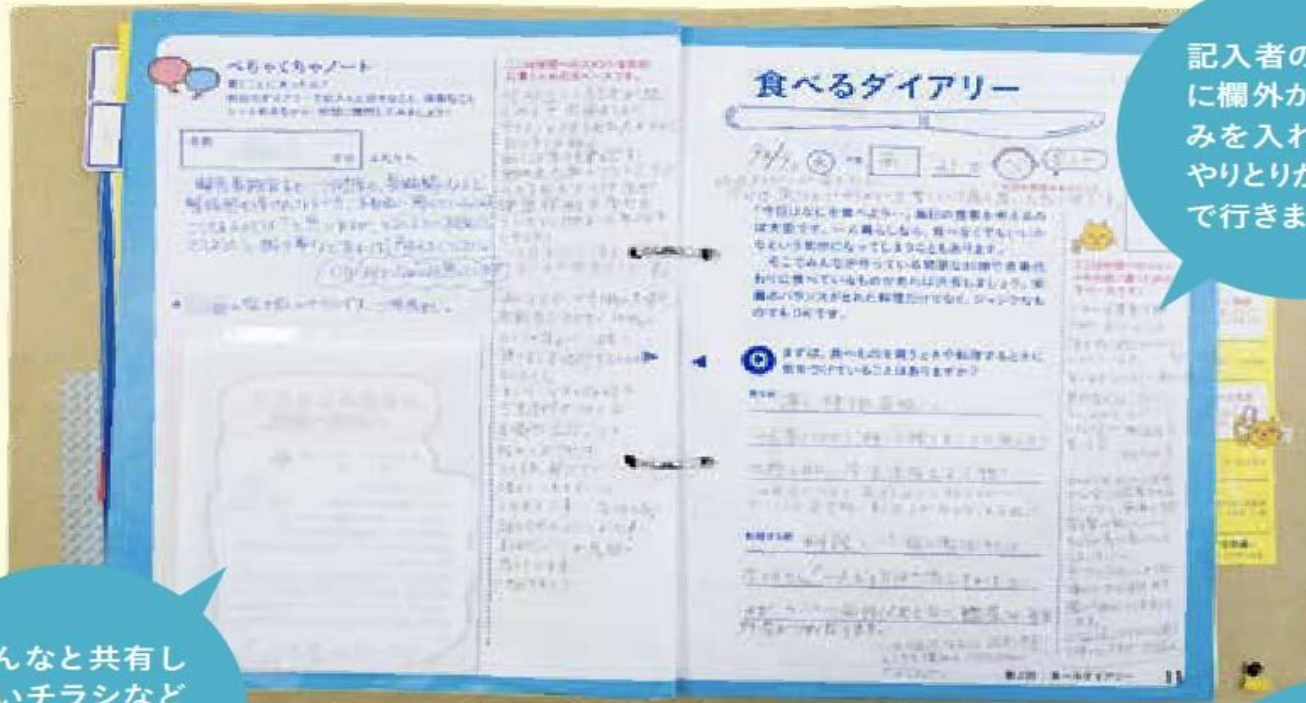
これまでのダイアリー

# バインダーをデコレーションする

日記のバインダーの表紙は、自由にアレンジ。チームごとに個性が！



# チラシを貼る、ジップロック等を活用する



記入者のコメントに欄外からつっこみを入れながら、やりとりがふくらんでいきます！

みんなと共有したいチラシなどを折たたんで貼っています。



チャック付き袋に、手作りしおりやシール、タネなどを入れて交換しあったりも。

# 写真やイラストで表現する



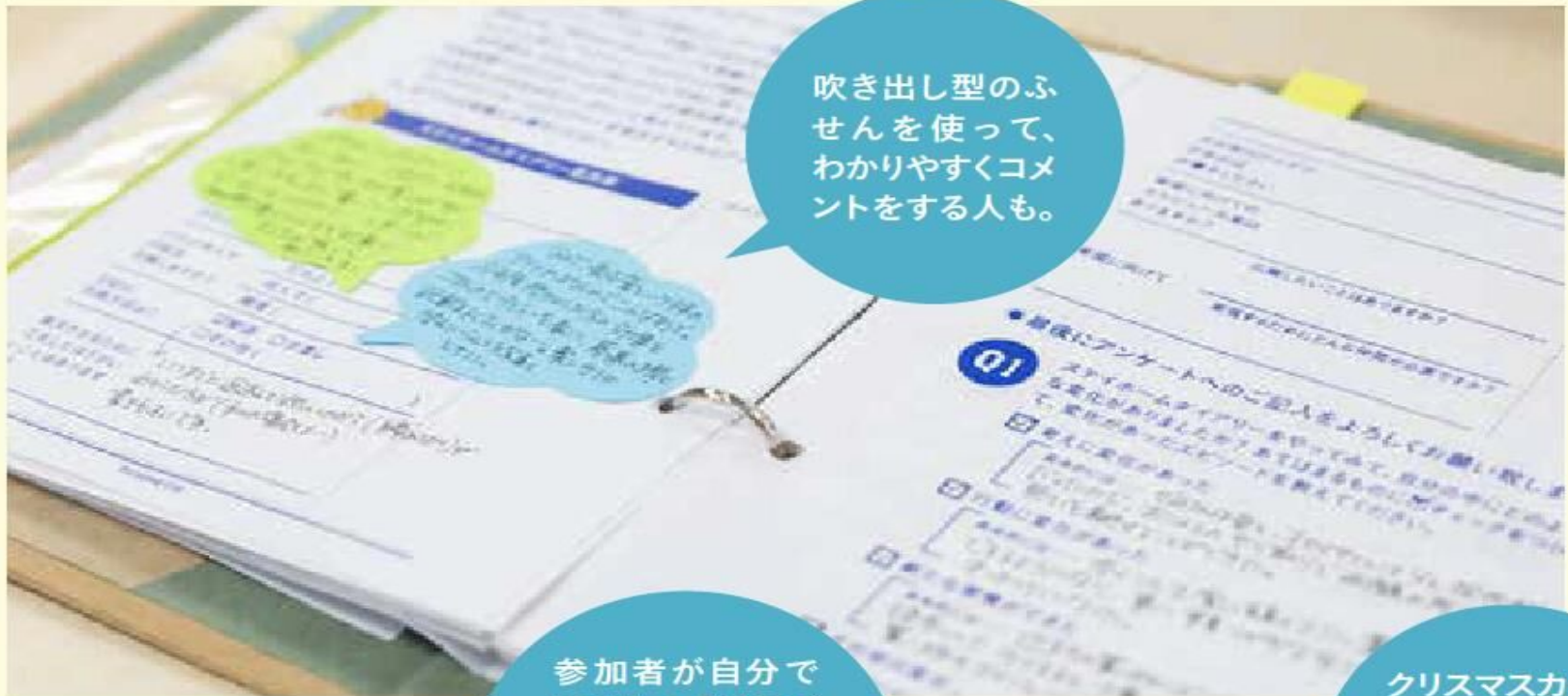
バインダー裏面に封筒でポケットをつくって、便利に活用！



文字だけでなく、写真を貼ったり、イラストを入れたり、表現もそれぞれです。



# ふせんを貼る、ページを追加する



吹き出し型のふせんを使って、わかりやすくコメントをする人も。



参加者が自分で追加した「栄養バランスチェック」のページ。リング式なので追加も自由にできます！



クリスマスカードを日記に挟んで贈る人も。受け取り手の驚く顔が浮かびます。

# 日記のイメージ①

最近初めて味噌作りをしました☆

少しでも体に良いものを... と思ってはいるんですが

お二人は食事で気を付けていることや

こだわりなどはありますか??

# 日記のイメージ②

**Q1** 新しい年のはじまりを感じる一品を描いてみましょう。飲み物、食べ物、なんでもOKです。写真でも構いません。



# 日記のイメージ③



ぺちやくちゃノート

雑談したいときに自由にお使いください！

毎回「ためらって」おぼせん...

色々お話を聞かせて下さい。

ありがとうございます！😊

「のしかた」で！

おぼせん、これからもおぼせんに

お話を聞かせてお過ごし下さい！

ぜんぜん  
おぼせなくても  
大丈夫。

# 日記のイメージ④

Q1

交換日記を共にした仲間へのメッセージを書きましょう。

①印象に残ったこと、嬉しかったこと

良いことや嬉しいことだけでなく、困っている

こと、悩んでいること、不安なこと、不安なこと

でも意味が分かるように思うこと