

交換日記で

新たなつながりづくり



1
2
RAN
PO-



ステイホームダイアリーは、おうちにいながら
ひとや社会とのつながりをつくる交換日記です。

多 世代のメンバーで構成される3人1組のグループで日記をまわします。日記は1か月に1回のペースで届きます。日記には、楽しかったこと、困ったこと、悩んでいることなど、自分の日常のできごとを綴っておくと、翌月には日記仲間から共感の意見や知恵などが届きます。名張市民が大切にしていることを起点とし、孤立防止や健康づくり等に取り組みます。

また皆さんが地域の中で思いを持って取り組んできた活動を未来につなぐため、次の世代は何を楽しいと感じ、何を大事にしたいと思っているかを知るためにも日記を導入しています。

本事業は、昨年度に交換日記を経験した先輩たちがいます。先輩と一緒に、名張市に必要な活動を企画し、実行するための準備も始める予定です。



昨年度の講座の様子



してみませんか？

7/22(金)
申込締切



実施方法 交換日記+3回の講座

交換日記は2022年8月から開始し、2月までのあいだに7回程度届きます。届いた日記は、名張市役所または各地域のまちの保健室に持参するか、郵送することができます。初回は日記をまわす仲間との顔合わせの講座、11月には中間報告会、2月の最終報告会があります。

定員	30～50名程度
講座の会場	名張市教育センター、武道交流館いきいき
対象者	日記に興味のある方、支え合い活動や地域活動に関心のある方は誰でも歓迎します。

講座の内容

第1回

2022年 7/31日 14:00～16:00

名張市教育センターにて 対面開催

ステイホームダイアリーをはじめよう

- 参加者顔合わせ
- ダイアリーの実施方法と記入のコツを紹介

8/1日 月

ステイホームダイアリー 交換日記 開始!

第2回

2022年 11/6日 14:00～16:00

名張市教育センターにて 対面開催

みんなのステイホームダイアリーをのぞいてみよう

- ダイアリーを使った感想や最近のできごとを話す
- 事例紹介

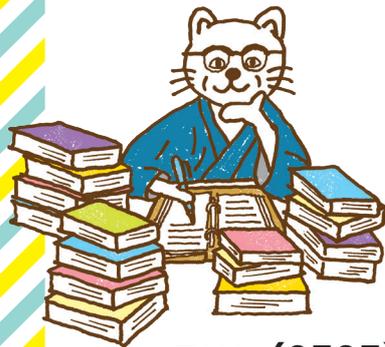
第3回

2023年 2/5日 14:00～16:00

武道交流館いきいきにて 対面開催

ステイホームダイアリーをふりかえろう

- ダイアリーを使った感想等を話し合う
- 1年間のまとめ



申し込み方法

申し込み情報をご記入の上、メール、FAXで下記まで送信するか、まちの保健室、地域担当保健師、地域包括支援センターにご持参ください。

インターネットのフォームからも申込可能です!



名張市地域包括支援センター宛

FAX:(0595) 63-4629 メール: zensedai-h@city.nabari.mie.jp

氏名	ふりがな	年齢	歳
住所	〒	電話	
		FAX	
メールアドレス			
応募動機			



お問い合わせ

名張市地域包括支援センター
(担当: 上田、武士垣外、足立、白岩)

電話:(0595) 63-7833 FAX:(0595) 63-4629
メール: zensedai-h@city.nabari.mie.jp