

外出できないこんな時こそ オンラインを活用しよう



元気ですか？
電話やメールで話す

普段会っている人でも
たまには電話やメール
を送ってみましょう。
メールでお庭の花や
ペットの写真を
送っても楽しいですよ。

LINE(ライン)などを使って
遠くの子どもや孫とも、
顔を見て話せます。
顔を見て話すと、
声だけよりもさらに
嬉しいものです。



スマートフォンで
顔を見て話す

LINEで 家族・友人間の コミュニケーション

リアルタイム
で気軽に会話

通話料無料で
通話や
ビデオ通話

写真や動画も
簡単に送れる

「既読」機能で
相手が読んだか
確認できる

スタンプで
楽しく会話



楽しい♡

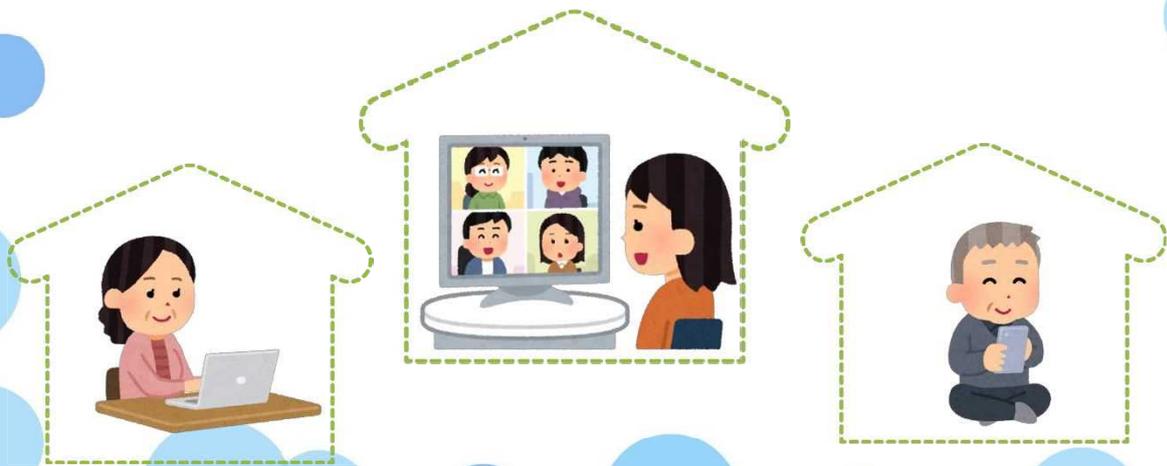
これを機会に
新しいチャレンジを
してみませんか？



外出しなくても地域の方とお話することもできます

LINE通話やZoom(ズーム)などを利用すれば
それぞれの家にいても

- 顔を見ながら複数の人と会話を楽しむことができます。
- 外出しなくても専門職の人に気軽に相談もできます。
- 地域の最近の情報も知ることができます。



でもメカは
苦手だから...

大丈夫です！
使い方や操作は慣れてしまえば
そんなに難しくはありません。
まずは周りのメカに詳しい人に
尋ねてみましょう。

