



ウィル  
WHILL株式会社

本社

〒140-0002 東京都品川区東品川 2-1-11  
ハーバープレミアムビル 2F

西日本オフィス

〒600-8815 京都市下京区中堂寺粟田町  
93番地 京都リサーチパーク 6号館313号室

0120-062-416

営業時間: 平日 9:00~18:00

[www.whill.inc](http://www.whill.inc)



# Move More. Live More.

もっと自由に移動すれば、  
もっと毎日は豊かになる



## こころもからだも毎日楽しく健康に過ごすヒントが見つかった ソーシャル・エイジ向上アイデア



「うごく」「たべる」「つながる」「たのしむ」という、フレイル予防につながる4項目をもとに、近距離モビリティのWHILLを組み合わせることで、行動範囲が広がったり、社会とのつながりが得られるヒントをご紹介します。チャレンジする気持ち、好奇心、行動力を失わずに「ソーシャル・エイジ=社会的年齢」を伸ばしていきましょう。

### 1 お出かけでワクワク探し

健康を保つために動かない時間を減らし、運動を心がける工夫をしましょう。特に天気の良い日は、外の空気を吸いながらWHILLと歩行を組み合わせ、からだを動かすことがポイントです。



### 2 誰かと一緒にもぐもぐタイム

生活リズムを整えるうえで、バランスの良い食事をよく噛んで食べることも大切です。また、大事なことは「孤食」ではなく「共食」。複数の人と楽しく食事することで心もおいしくなる工夫をすることがポイントです。



### 3 社会とかかわりキラキラ生活

ご家族だけでなく、友達や近所の人たちとちょっとしたあいさつや交流をし、コミュニケーションをとることが大切です。互いに支え合いながら社会とのつながりを保っていきましょう。



### 4 楽しい予定でドキドキつくろう

一日中おうちの中で長時間テレビを観たり、ぼーっとしたり、一人でこもってしまうことは、心から元気を奪ってしまいます。時に、思い出めぐりなど積極的に楽しみを見つけて過ごすことがポイントです。



今回ご紹介しているものはあくまで一例です。行動範囲が広がる、近距離モビリティのWHILLを日々の生活に取り入れ、行きたい場所や、やってみたいことのアイディアを考えてみてください。



「ソーシャル・エイジ向上アイデア」監修

飯島勝矢(東京大学高齢社会総合研究機構 機構長・未来ビジョン研究センター教授)

人生100年時代!いつまでも自立して元気にいたい!誰もがそのような願いを抱くでしょう。そのためにはフレイル(虚弱)予防の考え方が重要であり、なかでも「誰かと・地域と・社会とつながり続ける」ことが最も大切です。自分の身体が老いてきても、さまざまな手段を活用し、家の外の多くの人やモノと触れ合しましょう。近距離の移動アシストも上手く活用すると、日常生活の幅が大きく広がり、おそらく新たな発見、新たな自分に出会えると思います。



「お出かけでワクワク探し」

# 毎シーズン 見つけた発見を 「かんたん俳句」で紹介！



STEP 1



ネタを探しに、  
隣の公園や河原など、  
季節を感じる場所に足を運んでみる。

STEP 2



公園の入り口や駐輪場に  
WHILLを止め、園内は歩いて散策。  
「季語」をネットでも検索。

STEP 3



“気になる”題材を発見したら、  
積極的に近寄って1句。  
お友達と俳句会も開催！

ワンポイント  
アドバイス



「ソーシャル・エイジ向上アイデア」監修  
**飯島勝矢**  
東京大学高齢社会総合研究機構 機構長  
未来ビジョン研究センター教授

5-7-5の俳句！この17文字に秘められた世界にあなたの経験や人生を乗せて、  
思いっきり表現してみましょう。さあ、季語、その時々々の風景とその移り変わり、  
さらには自分の経験や今の気持ちを乗せて！



「お出かけでワクワク探し」

# 「変化日記」をつけて 街探検を楽しもう



STEP 1



WHILLに乗って、近所を探検。  
変わったことは？新しいことは？  
“街の新発見”を探しに行こう。

STEP 2



変わったことや新しいことを  
「変化日記」として  
文章や写真で記録。

STEP 3



お友達と「変化日記」を共有。  
探検仲間を増やし、  
一緒に回るとさらなる発見が！？

ワンポイント  
アドバイス



「ソーシャル・エイジ向上アイデア」監修  
**飯島勝矢**  
東京大学高齢社会総合研究機構 機構長  
未来ビジョン研究センター教授

自分の住んでいる身近な地域でも、実は新たな発見をできる場所があるでしょう。  
また、WHILLの力を少しだけもらい、思いっきり羽を伸ばしてみましょう。どんな  
地域にも、様々な人たちが住んでおり、その生活感も匂ってくるかもしれません。



「誰かと一緒に過ごす時間もタイム」

# テイクアウトで 馴染みのお店を応援！ お外で友達とワイワイ

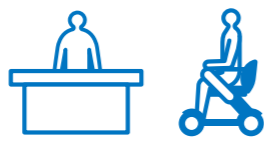


STEP 1



テイクアウト可能な  
馴染みの店を、  
お友達と訪れてみる。

STEP 2



小回りがきくWHILLのまま入店。  
あえて歯ごたえの良い料理を  
注文してみるのも○。

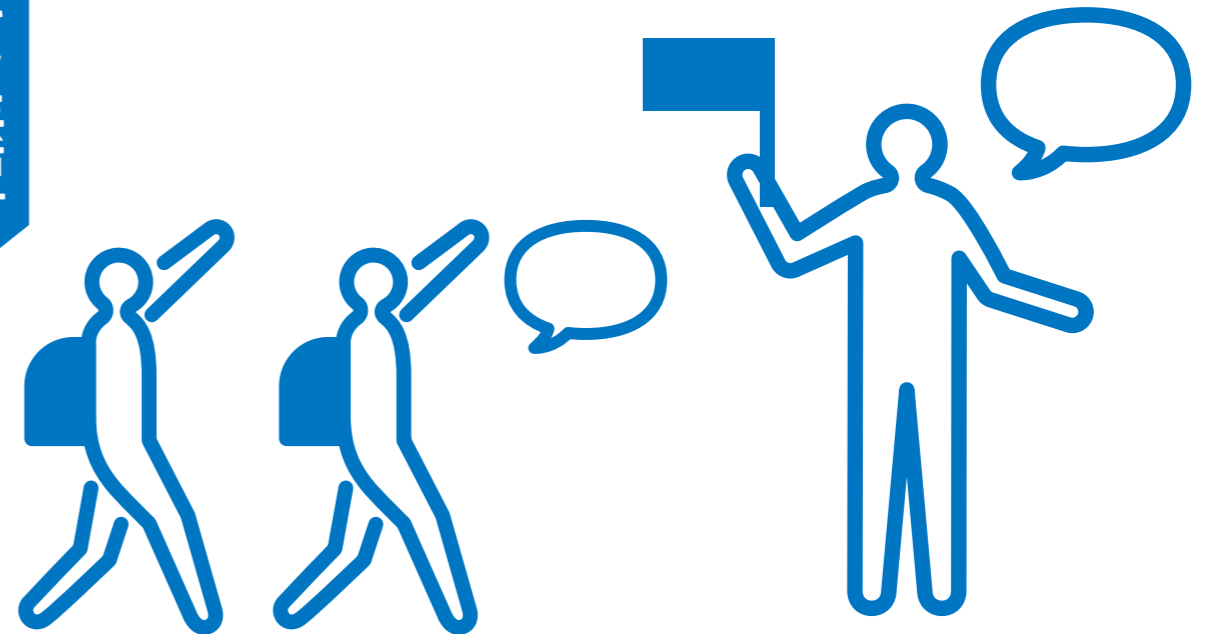
STEP 3



公園やベランダでランチ。  
お友達と次に訪れる  
お店をついでに決めよう。

「社会とかかわりキラキラ生活」

# 見守りボランティアで いつもの横断歩道を 「あいさつ道路」に！



STEP 1



ボランティアに参加。  
子どもたちの笑顔を守りに、  
毎日、通学路にお出かけ。

STEP 2



朝と夕方は、  
反射棒や旗を持って  
子どもたちと“あいさつ交換”。

STEP 3



ときにはとびきりのオシャレで  
カッコいい姿を自慢。  
子どもたちの人気者に！

ワンポイント  
アドバイス



「ソーシャル・エイジ向上アイデア」監修  
**飯島勝矢**  
東京大学高齢社会総合研究機構 機構長  
未来ビジョン研究センター教授

おうちでの食事ばかりでは飽きてしまいますよね。外食と言ってもテイクアウトで  
できるお店も増えてきました。ぜひとも少し足をのばし、お外の空気を吸いながら、  
家族や友人と一緒にワイワイ食べましょう。新しいお店にチャレンジするのも楽し  
いです。



ワンポイント  
アドバイス



「ソーシャル・エイジ向上アイデア」監修  
**飯島勝矢**  
東京大学高齢社会総合研究機構 機構長  
未来ビジョン研究センター教授

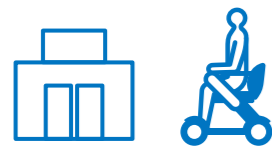
やはり「生きがい」の一つが人のために役に立つこと。これは完全に健康な方ばかり  
が行うことではありません。若い子どもたちと毎日触れ合ってみるのも刺激的で  
すね。毎日はずつとした姿で登場し、彼らの成長もしっかりと見届けましょう！



# 知識をたくさん集めて 「読書朝会」 をはじめてみよう



## STEP 1



自宅にない本を探しに、  
蔵書数が多かったり、  
新刊の多い図書館へ。

## STEP 2



本棚の間もスイスイ探索。  
好きな世界の  
情報収集に没頭しよう。

## STEP 3



定期的に、お友達と  
「読書朝会」を開催。  
集めた情報を楽しく共有。

ワンポイント  
アドバイス



「ソーシャル・エイジ向上アイデア」監修  
**飯島勝矢**  
東京大学高齢社会総合研究機構 機構長  
未来ビジョン研究センター教授

人生でずっと持ち合わせていたのが「向学心」ですね。自分の大好きな分野ならば、どんどん学んで、情報を増やしませんか？そして、増やした情報はせっかくだので皆に伝えてあげましょう！さあ、仲間同士で新しい知識を交換しましょう。



WHILL

# タイムスリップフォトで 大事な思い出に再会

1985 — 35YEARS LATER → 2020



## STEP 1



家族で行った  
遊園地  
子どもが生まれた  
ばかりのとき  
行った神社

アルバムなどを見返し、  
久々に訪れてみたい  
思い出の場所をピックアップ

## STEP 2



分解できるWHILLを車に乗せ、  
少し遠くのところへ。  
移動のハードルが低くなる。

## STEP 3



到着したらWHILLで移動。  
当時と同じ場所で記念撮影し、  
大切な思い出にタイムスリップ！

ワンポイント  
アドバイス



「ソーシャル・エイジ向上アイデア」監修  
**飯島勝矢**  
東京大学高齢社会総合研究機構 機構長  
未来ビジョン研究センター教授

どんな人も長い人生の中で良い思い出を持っています。改めて昔を振り返り、もう一度行きたいところに行ってみましょう！再びドキドキできる自分に出会えるかもしれませんね。さあ、何歳の頃の思い出の場所にタイムスリップしましょうか！？



WHILL

