

PART 1

きみ自身の経験から、かんがえよう

- きみは、いくつくらいまで、親と手をつないで歩いていましたか? ...6
- おとなの人が、お年よりと手をつないで歩くのを、見たことありませんか? ...7
- 年をとると、おしっこをもらすことがあるって、知っていますか? ...7
- きみのうちでは、かたいビンのふたをあけるのはだれですか? ...8
- 手が不自由なおばあさんの、ふしぎな道具 .....9
- きみたちは、こういうお年よりを見たことはありませんか? ...10
- いま見てきたことについて、きみたちに10こ質問します .....12
- はなしあってみよう! .....12
- きみにも、歯がないころがありました .....13
- やってみよう インスタントシニア体験をしよう .....14

PART 2

お年よりの気持ちをきいて、もういちどまちを見なおそう

- 1 話をききましょう .....16
- 家族でくらすお年よりの声 .....16
- ひとりでくらすお年よりの声 .....17
- コラ! 数字で見る高齢社会 .....17
- 高齢者施設でくらすお年よりの声 .....18

- 見てもよう いろいろな高齢者施設を見てもよう .....19
- 見てもよう 高齢者の意識調査 .....22
- 見てもよう 外国のボランティアのようす .....23
- 2 自分の目でたしかめてみましょう .....24
- やってみよう 「ひやりマップ」づくり .....27
- はなしあってみよう! 「介護ってなんだろう?」 .....28
- 3 お年よりのためのくふうを見てもよう .....30
- まちのくふう ● 道具のくふう ● 家のくふう
- コラ! ハンバーガーショップのくふう .....33

PART 3

きみにもできるボランティア活動

- 1 お年よりがふえていることについて、自分でたしかめましょう .....34
- 2 きみのまちのお年よりの施設を調べてみましょう .....36
- 3 まちでお年よりとであつたら .....38
- 4 お年よりに手紙を書きましょう .....40
- やってみよう お年よりと散歩 .....41
- やってみよう おたのしみ給食会 .....42
- やってみよう おやつタイムでおてつだい .....43
- やってみよう 休み時間に交流 .....44
- ぜん巻のさくいん .....46