

## 子どもたちから高齢者へ思いを込めたプレゼント「シニア元気づくりカード」

コロナ禍で体力・気力の低下が懸念される高齢者に、大学生や市内の中学生などが「いつまでも元気でいてほしい」という思いを込めた手書きのメッセージカード「シニア元気づくりカード」を活用してさまざまな介護予防活動を展開します。

### ■取組の経緯

新型コロナの影響でさまざまな社会活動が制限される中、特に巣ごもり状態になっている高齢者は気力・体力・認知力の低下が懸念されています。その中で高齢者に必要な情報を届ける方法を模索してきました。

はじめは、介護予防を促すチラシなどを高齢者のポストに配る際に一緒にメッセージを添えることができる「お元気ですかカード」を作成。その取り組みに触発された地域が、地域通信に子どもたちのメッセージや絵を掲載して発行したことで、高齢者からは「とてもうれしい。元気をもらった」という喜びの反応が得られました。

そこで市でも子ども・学生たちの手書きメッセージを、カードの表面に記入してもらうことで、人の“ぬくもり”が伝わるメッセージカードの取り組みを始めました。

### ■期待される効果

高齢者の元気づくりに必要な情報を、学生たちの思いがこもった手書きメッセージを添えて手渡すことで、「特別なプレゼント」をもらうような特別感が得られ、介護予防に関する高齢者の行動変容を促します。

また、制作に関わる学生たちは、社会貢献としての側面だけではなく、核家族化の昨今に、高齢者の健康づくりについて学ぶ機会につなげていきます。

### ■シニアの元気づくりメッセージカードの内容

表面には、福岡工業大学、福岡女学院看護大学の学生や市内の中学3年生からの高齢者へのメッセージ。裏面には元気づくりに必要な内容が掲載されている7種類のカードです。メッセージには、高齢者に健康に気をつけてほしい気持ちや高齢者がいつまでも元気でいてほしい素直な思いを手書きで書いています。

カードは介護予防意識の向上のために10月1日から開催する「いきいきボールンピック大会」の参加者や地域のつどいの場の参加者などへ配布します。

#### 【問い合わせ先】

健康介護課健康づくり係 地域活動サポートセンター ゆい  
担当：大嶋  
電話：092-941-6809

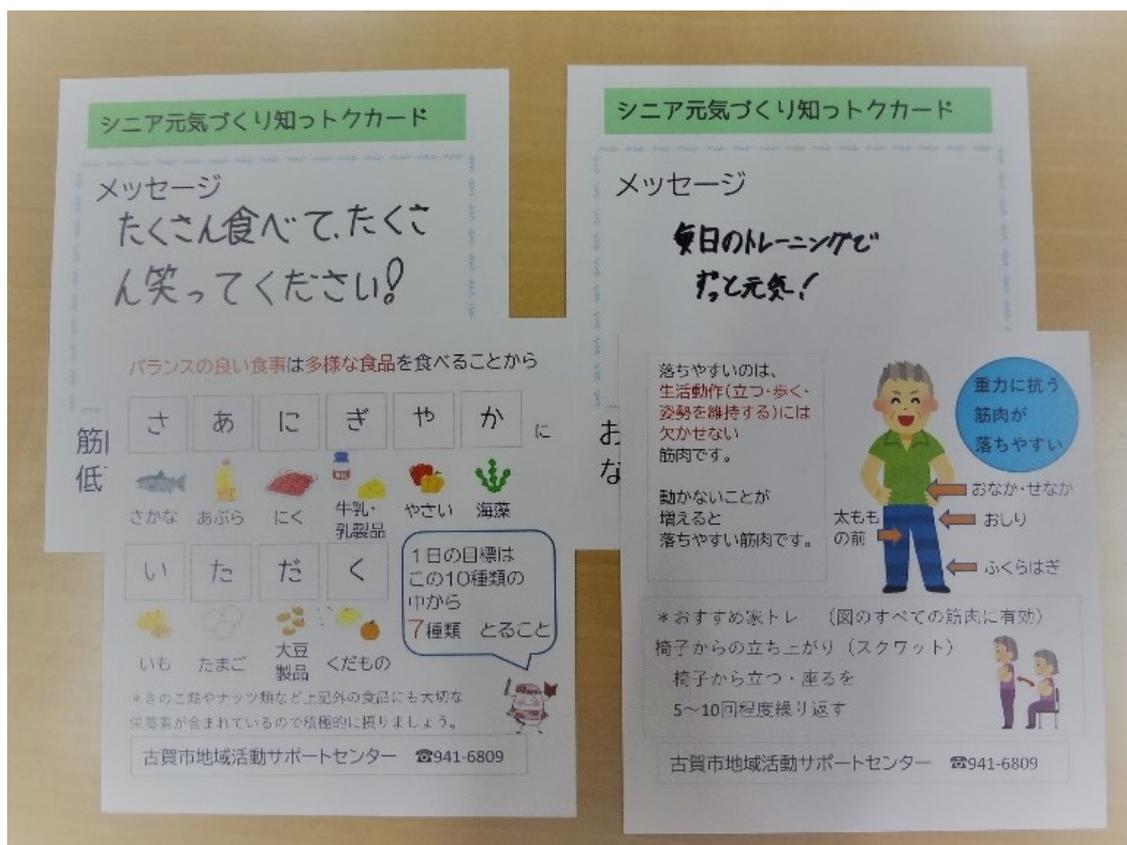
■その他の介護予防に関する取組

- ・オリジナルポスターの製作

古賀市介護予防キャラクター「こまめ隊」と古賀市長が元気づくりに必要な5つのポイントをPR。古賀市シニアクラブ連合会の会員がモデルとなって、介護予防活動のPRを行っています。

- ・YouTube 動画「古賀市家トレチャンネルゆい」の配信

古賀市長がキャスターとして登場する架空の番組「古賀市シニア元気づくり TV」を通し、市内の高齢者が元気づくりのためにはどのようなことが大切なのかを楽しく紹介しています。動画は、古賀市ホームページ及びYouTube「古賀市家トレチャンネルゆい」(<https://youtu.be/eREs35N6Wzk>)で見ることができます。



■シニア元気づくりカード



■オリジナルポスター（上）、YouTube 動画「古賀市家トレチャンネルゆい」（下）