

楽しく元気づくり！「ご当地早口ことば」でオリジナルかるたを制作

コロナ禍における口腔機能の低下予防のために作成した「古賀市早口ことば」をかるたにしました。かるた遊びは、高齢者が気軽に取り組み、人と人との交流を通して孤立感を和らげます。また、口腔機能だけでなく、瞬発力や記憶力、集中力などへの好影響といった相乗効果が期待できます。

■目的

コロナ禍における高齢者の口腔機能（滑舌、咀嚼、嚥下など）の低下予防のために作成した「古賀市早口ことば」をより親しみやすく、多くの人に楽しく取り組んでもらうため。かるたを用いることで、口腔機能向上以外にも、さまざまな相乗効果が期待できます。

■期待される効果など

「早口ことば」は、唇や舌を巧みに使うことで、咀嚼機能の向上、唾液の分泌促進、声が出しやすくなるなどのさまざまな効果が期待できます。これをカルタにすることにより、交流しながら、瞬発力、記憶力、集中力などの機能も一緒に楽しく使うことができます。

■かるたの特徴

対象は高齢者だけでなく、概ね5歳の子どもから大人までさまざまな世代で楽しめる仕様になっています。貸し出しているかるたセットの中に古賀市の地図を入れることで、カルタ遊びをしながら、古賀市の方言や地名を知る機会につなげ、古賀市のことを学びながら、楽しく世代間で交流できます。

■遊び方

読み手 1名 取り手 2名～

①取り札を並べて、読み手が読んだ札を取り手が取る。（かるたと同じ）

②取った直後に、取った札を全員で声に出して読む。

（読み方は、ゆっくりはっきりと読む、3回続けて読むなど対象者に合わせる）

③終わった時に札を多く持っている取り手が勝ちとなる。

（終わるタイミングは、札が無くなるまで、時間で区切る、〇枚で終わるなど対象者に合わせる）

*参加対象者に合わせルールを変更することで多様な楽しみ方ができます。

■カルタの入手方法

- ・市地域活動サポートセンターゆいで貸出中。
- ・古賀市ホームページからデータをダウンロードできます。(9月末予定)

【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

