

親子でチャレンジ！5・7・5

俳句で徒然つれイル予防

課題

全国的に高齢者の「通いの場」への参加率は1割程度であり宝塚市も例外ではない。参加しない理由は、活動の魅力が少ない、他者との交流に抵抗があるというのが主な理由である。既存のアプローチがフィットしておらず、かつ、自身でも何もしない健康無関心層の高齢者は予防対策がとられないため、潜在フレイルリスクが高いまま放置されているという課題がある。

提案

スマホアプリを利用し、親子で俳句を通じた交流をすることで楽しみながら自然にフレイル予防もできるプログラムを設計し、従来の「通いの場」への参加は消極的な潜在フレイルリスク層にも受けいられるかどうかプログラムの効果検証を行う。

2025 1月～9月 検証フェーズ

スマホアプリ利用による俳句を通じた親子でのフレイル予防プログラム設計と検証

高齢者スマホ教室

本フレイル予防プログラムの参加希望者に利用方法説明

1 俳句をつくる

歩きながら俳句を作る。
俳句初心者にはchatGPTを利用



2 LINE投稿

家族グループに作った俳句の音読と解説、写真を投稿。



3 みんなチャレ投稿

家族チームにLINEスクショを投稿し日々の達成を記録



2025 10月～ 運用フェーズ

運用フェーズでは、これまでの市のアンケート調査で、閉じこもりリスク、うつリスクの高い地域の地元の社協や福祉団体と協力し、潜在フレイルリスクの高い高齢者の親子をターゲットにフレイル予防の参加を呼びかける。プログラムは、検証フェーズの課題を地元の自治体に共有し改善されたバージョンで実施する。



提案チーム：俳句Tech-Tech

- 宝塚シニアお元気活動サポート協会・一般社団法人地域つながりサポート
- 地域の俳句同好会の有志メンバ