

事業名

上京 くだもの スタンプラリー

実施団体

京都市上京区地域 介護予防推進センター

コロナ禍により、自宅にこもりがちな高齢者に対し、密にならず、継続的に介護予防に努めていただくため、上京区内の青果店をめぐるスタンプラリーを開催しました。青果店までの歩行（運動）、くだものの摂取（栄養）、店主と会話（社会参加）と、フレイル予防3要素を満たすことを目的としました。

■青果店をめぐり、スタンプを押してもらっているようす



■スタンプラリーのチラシ



上京区内の青果店でくだものを
買ってスタンプを集めよう！！

上京 くだもの スタンプラリー

期間：令和2年9月1日～令和3年2月28日

運動！！

栄養！！

社会参加！！

◆なたでもご参加いただけます◆

スタンプラリー対象店舗

井上果物店、おやさいNOBORU、河口青果、
木村果実店、京やさい佐伯、さくらいや青果
北野、すが青果、つる幸、西駒、福居屋果実
店、フルーツ丸忠青果、万生商店、ヤオイソ鳥
丸店、八百さる（敬称略、50音順）

スタンプを集めた方には、介護予防にまつわる素敵な商品をプレゼント！

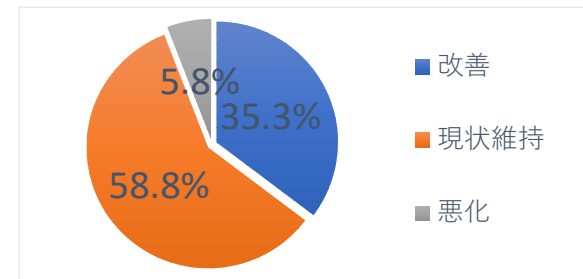
主催：京都市上京区地域介護予防推進センター
協力：京都市乾隆地域包括支援センター／京都市仁和地域包括支援センター／
京都市小川地域包括支援センター／京都市成造地域包括支援センター／
バザールカフェ／上京ちず部／たにがわ★ともみ



■スタンプをコンプリートされた方々



■参加者の健康チェックの結果



90%以上の方が改善もしくは現状維持という結果になりました。

参加者からも、楽しかったという声を頂戴し、コロナ禍にあってもフレイル予防の成果が見られたことで、当初の目的は達成できました。引きこもりの方がこのスタンプラリーを通じて外に出るようになるという想定外の成果もありました。

お店の方からも「今までにきたことのないお客さんがたくさん買いに来てくれて、売り上げがあがった」といった声をいただきました。

銭湯の入浴回数券を景品にしたことで、今度は参加者が誘い合って銭湯に行かれるなど、地域資源を活用して介護予防に繋げ、さらに別の地域資源を楽しむという好循環を創り出すことができました。

今後、介護予防から商店街活性化に繋がられる可能性を感じました。