

レクリエーションで いきいき！ パート6



目次

はじめに	1
生きいきサロンとは	2
レクリエーションの必要性和介護予防	2
レクリエーションの組み立て方	3
レクリエーションを行うときの心構え	4
レクリエーション ちょっとしたテクニク	5・6
ボランティア	7

レクリエーション活動事例

新聞で脳トレ!	9
お口の体操	10
天才アーティストの連想ゲーム	11
質問! おみくじ	12
ジグソーパズルゲーム	13
各地名産「おみやげどうぞ!」	14
以心伝心ゲーム	15
料理を作ろう	16
ユラユラにポイ	17
ラッキーPK戦 パートI	18
ラッキーPK戦 パートII	19
花笠を作って踊ろう♪	20・21
ボンゴでゴー!	22
たこ焼き焼けたよ!	23
アイスクリーム屋さん	24
トントン相撲	25
割りばし鉄砲でボウリング	26
かんたん壁飾り 雪の結晶	27
あやめの壁飾り	28
フェルトフラワーマグネット	29

はじめに

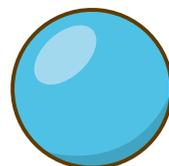
京都市社会福祉協議会が運営する第1種老人福祉センターでは、心身の衰えなどで社会参加の機会が少ない高齢者を対象に、仲間づくりと心身機能の維持・向上のための場を提供する「生きいきサロン」事業を登録制で実施しています。生きいきサロンでは、ボランティアの皆さんにも協力いただき、さまざまな趣向を凝らしたレクリエーションに取り組んでいます。

この実践集は、生きいきサロンのレクリエーションで培ってきた経験を基に作成しています。パート6では大人数でも楽しめる事例と身近なものを使って手軽に準備ができる事例を集約しました。先の5冊と併せてご覧いただき、地域の高齢者福祉活動に従事されているみなさまにご活用いただければ幸いです。



レクリエーション備品貸出案内

対象者	市内在住の方で地域活動に使用する団体へのみ貸出をしています。 ※ただし、個人的なもの、営利活動、長期にわたる独占的な使用の場合はお断りします。
利用料	無料 ※ただし、破損又は紛失などがあれば、弁償していただく場合があります。
貸出期間	最長1か月間 ※備品によっては、期間が異なる場合があります。



生きいきサロンとは

生きいきサロンとは、平成4年から第1種老人福祉センターが、心身の衰えやADLの低下により社会参加の機会が少ない高齢者を対象に、登録制で毎週1回、仲間づくりや居場所づくりを提供している「場（サロン）」です。サロンでは、レクリエーションを通して参加者の心身機能の維持・向上を図り、介護予防にも取り組んでいます。

実施日

※毎週1回を基本として実施 ※随時見学可能

センター名	伏見	西京	上京	下京	右京中央	醍醐	左京	山科中央	洛西
実施曜日	水曜	火曜	月曜	木曜	水曜	水曜	水曜	火曜	火曜
時 間	午後	午後	午後	午後	午後	午後	午前	午後	午後
事業開始	H4.6～	H4.10～	H4.12～	H5.11～	H6.10～	H9.5～	H11.9～	H12.9～	H16.5～

実施場所

老人福祉センターのホール（集会室）、会議室など。
サロン参加者には車椅子利用や後期高齢者が多いため、椅子席で行っています。

参加費用

無料（※作品づくりや茶話会、外出行事の場合は実費、又は一部個人負担あり）

対象者

市内在住の60歳以上の方。高齢や病気などで、健康面に不安があり、家に閉じこもりがちな人など。

内容（例）

（体操など…15分）→（レクリエーション、作品づくり、茶話会など…60分）
→（歌など…15分）



軽い体操
（すこやか体操など）



レクリエーション



歌

レクリエーションの必要性と介護予防

一般に「レクリエーション」とは「気晴らしまたは娯楽」とよく訳されていますが、高齢者のレクリエーションとは、ひとりひとりのレベルに合わせてゲームや体の機能回復につながる動きを取り入れながら行うものです。レクリエーションの目的のひとつとして、他の人たちと集うことで身体的、精神的な不安要素を軽減することがあります。

「介護予防」とは、介護が必要な状態にならないために、心身の衰えを予防・回復しようとする取り組みで、生きいきサロンでは、レクリエーションを通して高齢者の心身機能の維持・向上を図っています。また、高齢者がサロンに参加することで楽しく充実した生きがいのある毎日を送るきっかけになればと思っています。

生きいきサロンのレクリエーションの分類とそのねらい

導入レクリエーション (アイスブレイキング)

これからみんなでレクリエーションを始めるときに、誰もが楽しく参加できるように、参加者の緊張をほぐしてカラダもココロもリラックスさせ、参加者同士のコミュニケーションを深めることをねらいとしたものです。

体を動かすレクリエーション

身体的に効果があることはもちろん、ゲームを通して参加者が思わず夢中になったり、周りの人たちも応援したり笑ったりと参加者全員が楽しみ、グループ内のコミュニケーションづくりにもつながります。

また、ゲームをすることによって脳が活性化され認知症の予防につながるなど、リハビリや健康づくりにも役立ちます。



音楽レクリエーション

歌や楽器を使って、大きな声で歌うことにより心身機能の向上やストレス発散の効果があります。また、ヒーリング音楽を聴くとリラックスにつながります。

頭を使うレクリエーション

気持ちよく、楽しく脳を働かせることが目的です。上手にできなくて、そこはご愛嬌。そんな時はみんなで笑い合いましょう。体を動かすレクリエーション同様、脳が活性化され認知症の予防につながるなど、リハビリや健康づくりにも役立ちます。

ものづくりレクリエーション

指先を使うことで脳を活性化させるとともに、趣味として生きがいづくりにもつながります。個人的に関わることによる集中力、完成という達成感を味わうことができます。

レクリエーションの組み立て方

情報収集

参加者の状態を把握しましょう。

- 参加者の身体的機能、精神的機能について状況を理解しましょう。人数、年齢層、男女比、可能なら嗜好（好きな歌）、趣味、誕生日、出身地など把握できるとよいでしょう。
※参加者の知識や経験を発揮できるゲームやクイズは喜ばれます！

計画

参加者の状態に合ったプログラムを選びましょう。

- 対象者に適したプログラムを選定します。
※一人ひとりの興味、理解力、体力などすべて異なります。参加者の状態に合わせたサポートが大切です。特に「体を動かすレク」の場合は、安全面の管理はしっかりしなければなりません。
(例：椅子に座るとき、立つとき) これらの点も考慮してプログラムを選定しましょう。

準備

物品は余裕を持って、万全に用意しましょう。

- プログラムに沿った物品を用意します。
- BGMや盛り上がるアイテムなども用意します。
- 会場づくり・グループ分けにも気をつけましょう。

実施

スタッフの役割と関わり方を明確に実施しましょう。

- 進行役（ムードメーカー的な役割）・補佐役（参加者に寄り添ってサポート）
- 計画に沿って、プログラムを具体的に実施します。
- 参加状況の観察記録をとりましょう。
(時間・場所など) (参加者の身体・精神的反応) (個人・集団行動への反応)

評価

反省会をし、次回のレク活動に活かしましょう。

- レク内容を評価します。(スタッフの感想や参加者の意見や様子などから)

レクリエーションを行うときの心構え

1 笑顔で

人の警戒心を和らげるテクニックのひとつです。

2 元気よく

自分の元気で人も元気にする気持ちで。スタッフが元気がないと、参加者（高齢者）もやる気・元気ができません。

3 大きな声で、ゆっくりと

参加者の中には耳の遠い方もおられるので、できるだけ大きな声で話すようにしましょう。高齢者は早口な言葉は聞き取りづらく、また理解するまでに時間がかかる場合があります。

レクリエーション中は、参加者に常に目を配り、体調の変化などを早めに確認できるようにしましょう。季節に応じて、また部屋の室温に応じて、こまめな水分補給や休憩を取るなどを心がけましょう。

4 説明は、短く、わかりやすく

レクリエーションを行う前には、これからどんなレクリエーションをするのかを説明しましょう。特に、新しいゲームなどを行う場合やルールがあるものは、参加意欲をなくさないように段階的にゆっくり説明しましょう。言葉の説明よりも、モデルを使って見せた方が分かりやすいこともあります。場合によっては、ルールを簡略化したり、テーマを参加者の親しみやすいものに変えるなどの工夫が必要です。

5 みんなが楽しんで

レクリエーションへ参加しない人がいても、レクリエーションは楽しんでもらうことが目的のひとつなので、自然にやる気や参加の意欲が高められるような雰囲気づくりに努めましょう。まずは、する側の人たちが楽しむことが大切です。



老人福祉センター“生きいきサロン”担当職員がレクリエーションをする際の“ちょっとしたテクニック”を紹介します。今までとは違った視点や進行方法を取り入れるなど、レクリエーションの幅を広げてみてはいかがでしょうか？

準備の時

リラックスを生むテクニック ～会場に音楽を流しておく～

- 参加者の緊張をほぐし、気持ちを楽しめます。また、その日に行うレクリエーションの内容にあった曲を選曲すると、参加意欲を高めます。

例) ・体を動かすゲームの場合⇒少し早いテンポの曲
・季節感のあるレクリエーションの場合⇒季節の童謡・唱歌 など

参加者の交流が深まる準備テクニック ～席の位置を毎回変える～

- 席を変えることにより、特定の人ばかりでなく全員との交流を図ることができます。

例) ・名札を使って、座席の位置を指定する。
・今日は誰の隣？誰と同じグループ？という楽しみをもつことができる。

参加者をレクリエーションに引き付けるテクニック

～「どんな事をするの？」というワクワク感で引き付ける～

- レクリエーションでゲームをする場合は、参加者が想像をかき立てるようなネーミングをつけます。また、ものづくりの場合は、事前に完成品を見せるなどをして「作りたい！」と思っただけのようにします。

例) ・ボールを使って相手に渡していくようなゲームであれば、“お豆腐渡しゲーム”にするなど。

レクリエーションを始める前

より一層レクリエーションを楽しんでもらうテクニック

～ゲームの前にアイスブレイキングを導入～

- アイスブレイキングとは、不特定の人々が集まる場で、お互いの警戒心を解き、心を開き楽しくしていくためのテクニックです。氷が解けるようにお互いが打ち解け、コミュニケーションを深めるきっかけづくりとなり、レクリエーションにも身が入ります。

例) ・自己紹介や発声練習で参加者が声を出しやすくする。
・体操や脳トレを取り入れ、心と体をほぐす。
・身近な話題(季節の話、ニュース)などで話を広げ、緊張をほぐす。



レクリエーション中

ゲーム内容が単調すぎて困っている時のテクニック ～ゲームをアレンジ（工夫）してみる～

- ゲームは、少しの工夫で大きく幅が広がる場合があります。工夫をすることで、ゲームの盛り上がりやネタ不足解消につながります。

例) ・ 道具を使用する場合は、身近なものに変えてみる。

(輪投げのゴールを傘に、ボーリングのピンをペットボトルになど)

・ 勝敗を決める場合、ゲームのルール of 優劣を変えてみる。

(スピード(速い→遅い)、スコア(多い→少ない)、タイム(長い→短い)など)

・ 右手(左足)から行っていた動きを左手(右足)から行う、回す順番など、常の動きを逆の動きに変えてみる。

集中を継続させるテクニック ～やる気を上げる声かけをする～

- レクリエーション実施中に適時、声かけをします。無理強いせず、事故につながらないように注意しましょう。

例) 「もう少しですよ!」「だんだん良くなってきましたよ!」「惜しい!」「みなさんの息がピッタリ合ってきました」

ゲームの終わり方のテクニック ～盛り上がりの八分目くらいで終える～

- ゲームにもよりますが、参加者の様子をよく見て、満足されたところでゲームを切り上げます。もう少し続けるか、切り上げるかの見極めが大切です。

見極めポイント例) ・ 応援しなくなる

・ 私語が多くなる

・ 進んで参加しない人がいる

・ パスする人が何人か出てくるなど

レクリエーション終了後

気持ちを和ませるテクニック ～心と体をクールダウンする～

- レクリエーション終了後は、誰でも疲れや興奮が残っています。それらを解消するために、クールダウンが大切になります。

例) ・ ゲームなどで体を使った場合は、整理体操を行う。

・ ヒーリング音楽(小川のせせらぎなど)を流して、1分間程目を閉じて気持ちを楽にしてもらう。

・ 童謡、唱歌、歌謡曲を締めやかに歌う。参加者のリクエストにも応えながら選曲すると、懐かしい歌で気持ちが和む。

・ 茶話会でほっこり。

次回参加へ繋げるテクニック

満点笑顔で
参加者を送り出す!



ボランティア

生きいきサロンでは、たくさんのボランティアのみなさんにもご協力いただいています。

運営ボランティア

レクリエーションの補助をしたり、参加者の話し相手や配慮が必要な方へのお手伝い。

体操ボランティア

運動機能の向上を目的とした筋トレやフレイル予防の口腔体操等の指導をするボランティア。
(いきいき筋トレボランティアなど)

生きいきサロンサポーター

生きいきサロンで主に体操やレクリエーションをするボランティア。

「楽しみながら笑顔がもらえる活動！」として平成29年度より養成し、平成30年度4月に活動を開始。

約30名のサポーターが月1回程度、活動中。

特技を活かしたボランティア

演奏や物づくりなど、特技を活かしたボランティア。

その他

地域の関係機関にもご協力いただいています。



あなたもサポーターになりませんか 【生きいきサロンサポーター養成研修について】

年1回半日の研修と実習

生きいきサロンサポーターの証としてバッチを贈呈します。

対象者：①体操やレクリエーションの実施に興味のある方で、研修後
生きいきサロンで活動できる方（月1回程度のボランティア）

②研修・実習の両方に参加可能な方

指導：京都市長寿すこやかセンター職員・老人福祉センター職員 費用：無料

詳細は京都市長寿すこやかセンターまで 電話 075-354-8741



レクリエーション 活動事例

6

各地名産 「おみやげどうぞ！」

わぁ！りんご！
ありがとう
ございます。

青森へ行ってきました。
おみやげのりんごです。
召し上がってください。



14
ページ

12

花笠を 作って踊ろう♪



20～21
ページ

14

たこ焼き 焼けたよ！



23
ページ

17

割りばし鉄砲で ボウリング



26
ページ

18

かんたん壁飾り 雪の結晶



27
ページ

20

フェルトフラワー マグネット



29
ページ

1

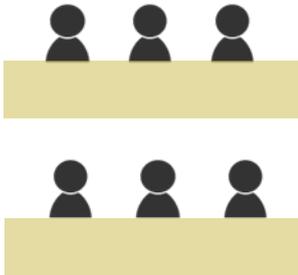
新聞で脳トレ！

人数

何人でも

所要時間

約 30 分



準備物

- 新聞…人数分
- 時計またはストップウォッチ
- カラーペンまたは色鉛筆

ねらいは
ココ！



脳の活性化



集中力を高める

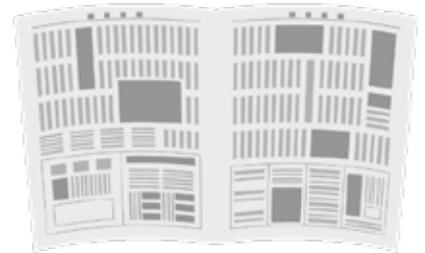
準備

お題をいくつか考えておく。

(例：にんべんの漢字、しんによの漢字など)

進め方

- 1 参加者に新聞を配り、好きなページを開いてもらう。
(左右にページがある状態にする。)
- 2 スタッフが制限時間 (5分～10分)とお題を発表する。
- 3 新聞の中から答えを見つけて、カラーペンで○を付けてもらう。制限時間がきたら、○の数を一人ずつ発表してもらう。一番多く見つけた人の勝ち。



注意点

- 眼鏡がないと、新聞の文字が読めない方が多いため、事前に眼鏡を持ってきてもらうことを、伝えておくとうい。
- どのページを選ぶかで、勝敗が分かれることもあるので、お題ごとに新聞のページを変えた方がよい。
- 一人ずつ発表するのが苦手な人もいるので、「3つ見つけた人」などと聞き、挙手をしてもらってもよい。

アレンジの 事例

- 部首を「ごんべん」「きへん」など、色々変えて出題してもよい。
- 漢字だけでなく「女性の名前」「地名」「都道府県名」など、お題に変化をつけてもよい。
- 数字を探してもらい、一番大きな数字を見つけた人が勝ちとしてもよい。
- 制限時間は、参加者の状態によって変えるとよい。
- チーム戦にしてもよい。

2

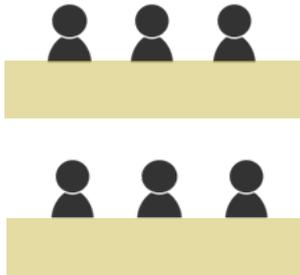
お口の体操

人数

何人でも

所要時間

約 2 分



準備物

- 音源（例：四季の歌など）
- 印刷物「お口の体操」…人数分

ねらいは
ココ！



脳の活性化



運動機能の向上

準備

曲目をいくつか考えておく。右のQRコードより「お口の体操」をダウンロードし、印刷して参加者へ配る。



進め方

音楽をかけて印刷物を見ながら、お口の体操をする。



注意点

- 顎関節症など開口が難しい方は、無理されないように始めに一声かけておく。

アレンジの事例

- 心の中で、歌いながらでもよい。
- 曲やテンポを変えてリズムに合わせて、行ってもよい。
- 手をグーパーしながら、又足踏みをしながら手足の動きを、追加してもよい。

3

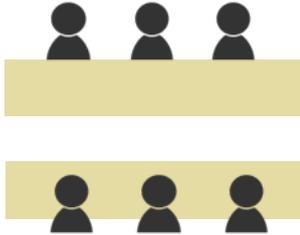
天才アーティストの 連想ゲーム

人数

5人～

所要時間

約 10 分



準備物

- 作品を描くひも 30 cm × 3 本…人数分
- クリアファイル
- お題（紙などに書いておく）

ねらいは
ココ！



脳の活性化



参加者同士の
交流



想像力を
働かせる



運動機能
の向上

準備

お題をいくつか考えておく。

りんご

バナナ

にんじん

進め方



1 ルール説明

- ・参加者を、「作品を作る人」「解答する人」に分ける。
- ・「作品を作る人」だけに、お題を伝える。
- ・作品をひも 3 本で作りクリアファイルに入れて、でき上がった作品を挟む。

2 全員が作り終わったら、「解答する人」に作品を見せ答えてもらう。

どの作品で判ったか感想などを伝えてもらい、作品を全員で鑑賞してもらう。

注意点

- できるだけ、描きやすいお題にする。

	車	くるま	車(漢字)	動物園	スイカ
作品例					

アレンジの 事例

- チーム戦にしてもよい。

例) 3 チームそれぞれにお題を出し、3 作品同時に進行する。

1 番早く解答が出たチームが 3 点、2 番目が 2 点、3 番目が 1 点。

全員が、解答者になるまで繰り返す。

- 答えを送る、伝達伝言ゲームなどでも楽しめる。
- チームで一つの作品を作ることで同じお題でも異なる表現が出てくる。
- ゲームを始める前に、スタッフが作品例を作り「これは何に見えますか？」と言って見せると、取り組みやすい。
- ひもは毛足の長い毛糸やモールなどでも楽しめる。また、色違いのひもを混ぜると表現が広がる。

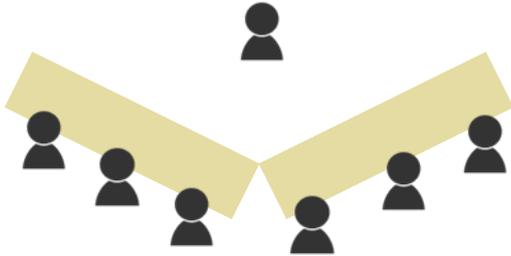
4 質問！おみくじ

人数

何人でも

所要時間

約 10 分～



準備物

- 質問を書いたおみくじ
(参加人数によるが、1人あたり2枚程度)
- おみくじを入れる箱や袋

ねらいは
ココ！



脳の活性化



参加者同士の交流

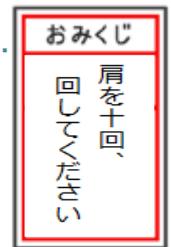
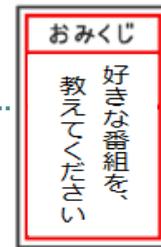
準備

質問（簡単な質問、運動）を紙に書いて、おみくじを作成する。

例：「好きな〇〇を教えてください」
（〇〇→果物、歌、花...）などの質問。
「足踏みを10回してください」などの運動。

進め方

- 1 参加者におみくじを、1枚引いてもらう。
- 2 おみくじの内容をスタッフが読み上げる。
- 3 参加者に、おみくじの内容に答えてもらう又は運動をしてもらう。
スタッフは、答えの内容をもとに話を広げたりして、他の参加者にも楽しんでもらう。



注意点

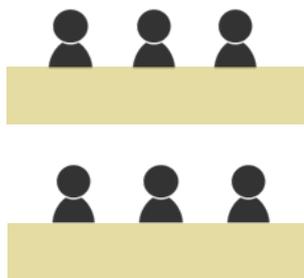
- おみくじはあまり難しくせずに、楽しめる内容にしたり、具体的にして答えやすくする。
- 答えが出ない人や、体を動かすのが苦手な人は、簡単な内容に変える。
例：「好きな果物」が出ない時は、「好きな食べ物」に選択肢を広げる。
足の動きが苦手な時は、手の動きに変える。

アレンジの事例

- 『当たり』や『大吉』を数枚作成して入れておき、当たった参加者には折り紙のメダルなどを渡してもよい。
- 運動のときは「全員で」としたおみくじを作ってもよい。
- 質問の例：「〇〇円の宝くじが当たりました。賞金の使い方を教えてください。（賞金は 百円、千円、一億円など）」

5 ジグソーパズルゲーム

人数 何人でも
所要時間 約 20 分



準備物

- 完成イラスト (A3サイズ) …人数分



準備

イラストや写真を使って、A3サイズの下紙を準備する。

進め方

- 1 イラストを、全員に配る。
- 2 12ピースになるように、手でちぎってもらう。
- 3 ちぎったパズルを、隣の人と交換する。
- 4 「ヨ～イはじめ！」の合図で、パズルを始める。早く完成できた人の勝ち。

ちぎる前



ちぎった後



注意点

- 難しい時は声かけをする。

アレンジの事例

- ピースの数を増やして難易度の高いパズルをチームで挑戦してもよい。
- チラシを使って行ってもよい。
- ポスターを組み合わせて、大きなパズルを作ってもよい。
- 漢字をパズルにすると、難易度も上がる。



例：「魚」へん



6

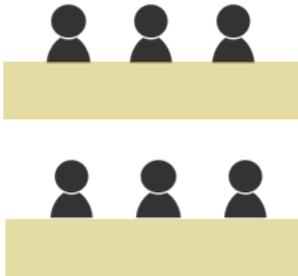
各地名産「おみやげどうぞ！」

人数

3人～

所要時間

約 15分



準備物

- おみやげに見立てた箱や袋など



ねらいはココ！



脳の活性化



想像力を働かせる



参加者同士の交流

準備

各地の名産をあらかじめ調べておく。

進め方

- 1 おみやげに見立てた袋を、隣の人へ「〇〇に行ってきました。おみやげの□□です。」と言いながら渡す。
- 2 もらった人はお礼を言い、次の人へ、前の人とは別の【旅行へ行った場所】 【おみやげの中身】を伝えながら、袋を順番に渡していく。「いろいろなおみやげがありましたね…」など楽しい言葉でしめくくる。

わあ！りんご！
ありがとう
ございます。

青森へ行ってきました。
おみやげのりんごです。
召し上がってください。



注意点

- 始める前に、いくつか都市名や都道府県名を挙げて、皆さんで名産品を考えてもらい、慣れてもらうようにする。

アレンジの事例

- 名産の多い土地（例えば、北海道）に絞り「北海道に行ってきました。おみやげの〇〇です。」というふうにおみやげだけを、たくさん考えてもらうのもよい。
- 慣れてきたら「甘いもの」「しょっぱいもの」「食べ物でないもの」など枠を狭めても、脳トレになってよい。
- 渡す人は産地だけを伝え、おみやげの中身は、受け取る人に考えてもらうのもよい。
- おみやげではなく、誕生日やクリスマスのプレゼントにしたり、渡す人の趣味にまつわる物、好物のおすそわけなど、いろいろなアレンジができる。

7

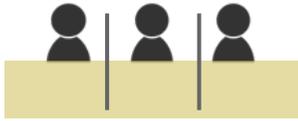
以心伝心ゲーム

人数

6人～

所要時間

約 30 分



準備物

- 3色のボール…「準備」参照
- 紙皿など…1チームの人数分
- パーテーション…必要数

ねらいは
ココ！



脳の活性化



集中力を高める



参加者同士の
交流

準備

- 新聞紙を丸めて、折り紙で包むなどして、3色のカラーボールを作る。
3色とも1チームの人数分が必要。
- 隣の人の手元が見えないように、机上进行パーティションで仕切る。
パーティションは段ボールなどで作ってもよい。
- パーティションで仕切った机の上に、3色のボールと紙皿をおいて置く。

進め方

※ 3人チームで行う場合

- 1 3人1組になるようにチーム分けをする。
1チーム（3人）が出てきて、席に座る。
- 2 「せーの」のかけ声で、各自で選んだ色のボールを
それぞれの紙皿の上に1個だけ、置いてもらう。
- 3 紙皿の上に置いたボールの色が、そろった数だけ点数が入る。
(例えば、赤赤黄なら2点 黄黄黄なら3点)
チーム交代して同様に行い、点数が多いチームの勝ち。



注意点

- 横に座る人の手元が見えないように、工夫する。



アレンジの 事例

- 3色のボールは、紙コップや色水入りのペットボトルなどに置き換えてもよい。
- 変化をつけて「3色、バラバラだったら5点です」とルールを変えてみるのもよい。

8

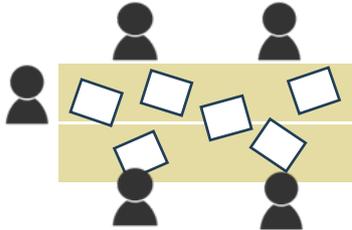
料理を作ろう

人数

2人～

所要時間

約 30 分



準備物

- お手玉…数個
- カード（A4用紙）…「準備」参照

ねらいは
ココ！



脳の活性化



集中力を高める



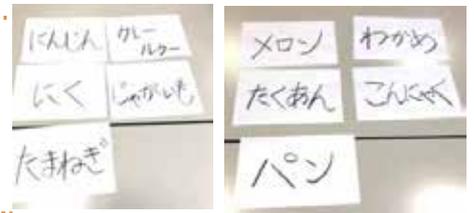
想像力を
働かせる



参加者同士の
交流

準備

- カードを作成する。
A4用紙に、お題の料理（例：カレーライス）
に関係のある食材を5枚（完成枚数）と、関
係のない食材を5枚、記入する。



進め方

- 1 机上に全てのカードを無造作に置き、動かないようにテープなどで固定する。スタッフがお題の料理名と、完成枚数（5枚）を全員に伝える。

- 2 チームに分かれる。じゃんけんなどで先攻と後攻を決める。

- 3 先攻チームから、料理に必要なカードに向かってお手玉を投げる。カードに少しでもお手玉がかかれば食材を取れたこととする。
1人1回2投ずつとし、チーム交互に進めていく。

- 4 お題の料理に必要な食材（完成枚数）を集めて、いちばん早く料理を完成させたチームの勝ち。



注意点

- イスに座って行う場合は、イスをテーブルなどで床に固定し、しっかりと奥まで座るように声をかけ、投げるときに転倒しないように注意する。
- 参加者の身体状態に合わせて座って投げるか、立って投げるかを定める。

アレンジの 事例

- 定番料理（カレーライスなど）以外で作成すると思考力が上がる。
- 利き手と逆の手で投げる、投げる距離を変えるなどすると、難易度が上がり楽しめる。
- 旅の準備編や学校編など、いろいろアレンジでき、内容により、完成枚数を増やしてもよい。
- 食材を考えるとところから皆さんに参加してもらってもよい。

9

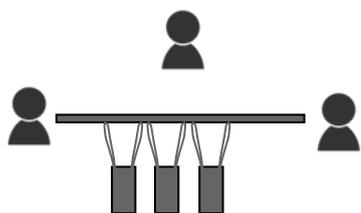
ユラユラにポイ

人数

4人～

所要時間

約 30 分



準備物

- ひも（縄跳び）
- 新聞紙… 1部
- 紙袋… 3個
- お手玉… 10個
- 紙・ペン（点数用）
- セロテープ

ねらいは
ココ！



脳の活性化



集中力を高める



運動機能
の向上

準備

- 新聞紙を1冊開いて中央にひもを置き、筒状に包む。紙袋をセロテープで固定する。
- 紙袋（紙袋の高さを揃えると振りやすい）に点数を貼る。



進め方

- 1 チームに分かれる。じゃんけんなどで、お手玉を投げるチーム、ひもを振るチームの順番を決める。
- 2 ひもを振るチームは、2人がイスに座って、ひもの端を持ち、紙袋が床につかない様にイス幅の範囲で左右に振る。
- 3 お手玉を投げるチームは、1メートルほど離れた所から1人10個ずつ、紙袋に入るようにお手玉を投げる。（上投げか下投げかを統一する。）
- 4 チームごとに、全員が1人ずつお手玉を投げる。チーム交代して同様に投げ、合計点数が多いチームの勝ち。



注意点

- イスに座って行う場合は、イスをテープなどで床に固定し、参加者にしっかりと奥まで座るように声をかけ、転倒に注意する。
- ひもの振りが上下にならないようにする。
- 紙袋が床につかないようにひもをピンと張って振る。（一定の決まったリズムで振る。）

アレンジの事例

- チーム分けの際、1チーム内で振る人と投げる人を決めてもよい。
- 紙袋に点数をつける代わりに、お手玉に点数をつけて投げてよい。
- お手玉の代わりに新聞紙のボール（丸めたもの）にしてもよい。
- ひもの片方を手すりに縛って固定し、一方から振る様にしてもよい。

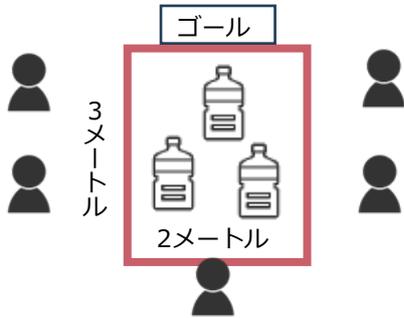
10 ラッキーPK戦 パート I

人数

2人～

所要時間

約 30 分



準備物

- 色付きボール（新聞を丸める）…10個
- ゴール用箱…1個
- ペットボトル（守備用）…10本
- ビニールテープ（コートライン用）

ねらいは
ココ！



参加者同士の交流



運動機能の向上

準備

- 色付きボール：新聞紙1枚を丸め折り紙などを巻いてテープでとめる。
- ゴールの箱：段ボール箱の一面だけをカットする。
- ペットボトル（守備用）：用意できない場合はダンボールを三折りにしてテープでとめ上からイラストを貼る。



進め方

- 1 2チームに分かれる。色付きボールを1チームに5個ずつ配る。
- 2 先攻・後攻をジャンケンで決め、両チーム交互に1人ずつ出てゴールを狙って5球投げる。（投げ方は自由）立って投げるのが難しい時はイスに座って投げてよい。
- 3 コートには、ペットボトルの守備があり、ゴールを阻止する。

- 4 1ゴールにつき10点、守備を倒したら2点。合計点数が多いチームの勝ち。



注意点

- イスに座って行う場合は、イスをテープなどで床に固定し、参加者にしっかりと奥まで座るように声をかけ、転倒に注意する。

アレンジの事例

- 対戦途中で、ボーナス得点（50点）となるゴールドのボールを投入するなどしたら盛り上がる。
- 守備になるチームが、毎回チーム内で相談して、ペットボトルの守備位置を変えると難易度があがって面白い。
- ペットボトルに水を入れて倒れにくくしてもよい。

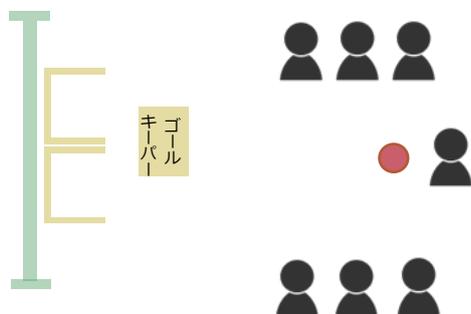
11 ラッキーPK戦 パートⅡ

人数

2人～

所要時間

約 20 分



準備物

- ボール（新聞などを丸める）… 1 個
- 段ボール箱… 3 個
- ペットボトル… 3 本
- 卓球の防球フェンス… 1 台

ねらいは
ココ！



参加者同士の交流



運動機能の向上

準備

- ボール：新聞紙（広告紙）を硬く丸めてビニールテープでとめる。（直径20～30cm）（既成のボールでもよい）
- 段ボール箱：2個はゴールポスト用、1個はゴールキーパー用。3個とも水を入れたペットボトルで重しをする。（2ℓペットボトル6本入の箱の大きさがおすすめ）
- 卓球の防球フェンス1台（ない場合は、段ボールなどで作ってもよい）と段ボール箱2個でゴールポストを作る。
- ゴールキーパー用の段ボール箱を、上図のように、ゴールポストとボールをける人の間に置く。「ゴールキーパー」と書くなどして、表示しておく。

進め方

- 1 チームに分かれる。
- 2 床に目印をつけ、ボールを置く。
- 3 イスに座ってボールをけて、ゴールをねらう。
- 4 1人ずつ順番にけり、ゴールの数が多いチームの勝ち。



注意点

- 安全のため、必ずイスに座ってボールをける。
- イスをテープなどで床に固定し、参加者にしっかりと奥まで座るように声をかけ、転倒に注意する。

アレンジの 事例

- ゴールキーパーの箱を動かして、難易度を変える。
- 個人戦としてもよい。

12 花笠を作って踊ろう♪ ～笠の作り方・踊り方～

人数
何人でも

所要時間
約 30 分

準備

笠の展開図を印刷しておく。1つの笠に3つのパーツを使う。

作り方

1 パーツをはさみで切り、ラミネート加工して補強し、のりしろに両面テープ（又は接着剤）で接着する。



2 赤のおはながみを4枚合せて縦に配置する。下から1～1.5cm幅でじゃばらに折っていく。



踊り方

1 前奏



笠で膝を叩く

2 そろた
そろたよ



笠の裏を5回叩く

3 笠おどり



かまえて

4 そ～



右に揺る

10 出穂
でほ



右見て

11 よ



左見て

12 りまだ



膝で
ちょちょんが
ちょん

13 そ



歩いて
(右足あしふみ)

作成時注意点

- ラミネートは熱くなるので、やけどに注意する。
- パーツはラミネート加工までを先にスタッフが仕上げしておくのもよい。

踊りの注意点

- 間違えても、笑顔で続けるよう声かけをする。
- 隣の人と手が当たらない程度に間隔を開けて座る。

作る隊形



踊る隊形



準備物（花笠の材料）

- 花笠の展開図
- 両面テープ又は接着剤
- はさみ ● ホチキス
- おはながみ赤色 8枚 ● ラミネート



ねらいはココ！



脳の活性化



集中力を高める



参加者同士の交流



達成感を味わう

3 2を半分に切る。それぞれ真ん中にホチキスする。（4枚で2個できる。）



4 おはながみを1枚ずつ丁寧に開き、4つ作る。



5 両面テープ（又は接着剤）で、花の絵の部分に、おはながみで作った花を付けて完成。



5 ろ～



左に揺る

6 た～



右に2回

7 秋の



左に2回

8 ちよい



膝にちょん

9 ちよい



上に上げる

14 ろた



歩いて
(左足あしむみ)

15 ～



揃えて

16 ヨイショ
マカショ



ハの字
2回

17 間奏



右から左へ
日の出

18 間奏



左から右へ
日の入

※冊子を見て正対した形で左右表記しています。

アレンジの事例

- おはながみの花を付けなくても、花のイラストのままでもよい。
- 笠の強度をさらに強くしたい場合は、ラミネート加工したものを、もう一度ラミネート加工すると、分厚くなり強度が増す。
- 「炭坑節」や、「東京音頭」など、他の民謡に合わせてみてもよい。
- 動画を視聴できる場合は、スクリーンで映写する。 動画→



13

ボンゴでゴー！

人数

2人～

所要時間

約 10 分



準備物

- 「ボンゴでゴー！」のA3用紙…人数分
- 四拍子の音源



A3印刷用

ねらいは
ココ！



脳の活性化



参加者同士の交流



運動機能の向上

準備

- 「ボンゴでゴー！」A3用紙をカラー印刷して参加者へ配る。

進め方

- 1 スタッフが、「右手から1.2.3.4と心の中で数えながら、ボンゴを叩いてください。」と説明する。
- 2 「1の時に、青色の1の場所を右手で、234はボンゴを叩いてください。」と説明し、1234…と繰り返す。
- 3 慣れてきたら、「次は、2の時に赤色の2の場所を、左手で叩いてください。」と説明する。1はボンゴを叩き、2は赤色部分、3 4はボンゴを叩く。同じ要領で3、4も叩いていく。



注意点

アレンジの事例で、足を使って行う場合は、椅子に深く座り椅子から滑り落ちない様に注意する。

アレンジの事例

- 動画を視聴できる場合は、スクリーンで映写する。 動画➡
- 1234 1234…など、叩く場所を増やしていくとよい。
- テンポの遅い曲から、速い曲に変えても盛り上がる。
- 手で叩きながら、足踏みも加えると難易度が上がる。



～応用ステップタッチ～

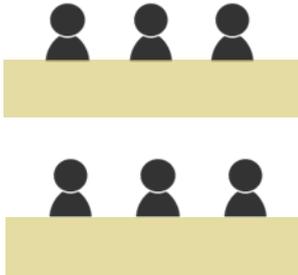
- 手の動きを足の動きに変えると、運動量上がる。
- 足で行う場合は、右の図を、A3印刷し、ラミネート加工すると、靴のまま踏んで使える。その際は、星☆の位置で右足から足踏みし、「ボンゴでゴー！」の進め方と同じ様に進めていく。手拍子を加えると難易度が上がる。



14 たこ焼き焼けたよ！

人数
何人でも

所要時間
約 30 分



準備物

- 卵パック（チーム数、写真） ●紙（カード）
- ペットボトルのキャップ（20個×チーム数）
- ビニールテープ（チームごとに各色）
- 割りばし ●スプーン大小

ねらいは
ココ！



集中力を高める



参加者同士の交流

準備

- ペットボトルのキャップ2つをビニールテープでつなげて1つにして「たこ焼き」に見立てる。
- 卵パックはふたと本体に分けて、手を切らないようにビニールテープで縁取りをする。
- 「割りばし」「スプーン大」「スプーン小」と書いた紙（カード）をチーム分用意する。



進め方

- 1 たこ焼き（キャップ）10個を、卵パック左側から右側に移して、早さを競うゲーム。（下写真）スタッフがすくい取る見本を見せる。
- 2 たこ焼きをすくい取る道具を、チーム代表者がカードを引いて決める。
- 3 チーム対抗で競う。一番早く、最後の人が全部移し終えたチームの勝ち。

注意点

- たこ焼きは卵パックのくぼみに、きちんと入れるよう説明しておく。

アレンジの事例

- ハンデをつけて利き手と逆の手を使ってもよい。
- 最後の人まで移し終わった時間を計り、タイムを競ってもよい。
- 机は使用せずイスに座り、膝の上で行ってもよい。
- たこ焼きの数は、人数によって減らしてもよい。
- 菜箸、柄の長いスプーンを使ったり、イスを一つ空けて座るなど難易度を変えてもおもしろい。
- キャップの片面にシールなどを貼り、上下をつけて「必ず上を向けてください」などとしてもよい。
- キャップの中に小豆やビーズなどを入れて、重くしてもよい。



15

アイスクリーム屋さん

人数

何人でも

所要時間

約 30 分



準備物

- ティッシュの空箱…各1箱
- カラーペーパーA4…2枚
- コーヒーフィルター…10枚
- 半紙…3枚
- 割りばし…1膳
- ペットボトルのフタ…1個
- ビニールテープ
- セロテープ
- 色鉛筆
- マジック
- ハサミ
- ピン球…10個
- 洗濯ばさみ…1個
- カッターナイフ

ねらいは
ココ!



脳の
活性化



達成感を
味わう



想像力を
働かせる



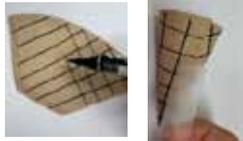
参加者同士の
交流



運動機能
の向上

準備

- 1 空のティッシュペーパーの箱を裏返しカラーペーパーで包み、セロテープでとめる。
- 2 ペットボトルのフタで、10個分型取りし、カッターナイフで縦・横・斜めに切れ目を入れてアイスクリームの台を作る。(2箱)
- 3 コーヒーフィルターにマジックで線を書き丸めてアイスクリームのコーンの形にしてセロテープで止める。
- 4 半紙を4分割し、その内の1枚に色鉛筆で好みのアイスクリームの色を塗る。
- 5 ④の半紙でピン球を包みセロテープで止め、③で作成したコーンにセロテープで取り付ける。
- 6 トングは、割りばしに洗濯ばさみをビニールテープで取り付ける。



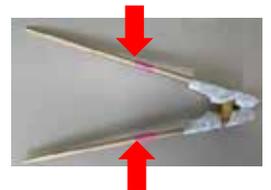
進め方

アイスクリームを台に10個セットし、トングでもう1つのアイスクリーム台に移していく。時間(10秒)を計り、アイスクリームをたくさん移せた人の勝ち。



注意点

- トングは端を持つと、挟む力が必要となるため、スタッフがあらかじめ参加者の状態に合わせて挟みやすい位置を確認し、テープで印を付けておく。
- 準備②でカッターナイフの利用が難しい参加者の場合は、台をスタッフで作成する。



アレンジの事例

- 2セット作って、対戦方式にしてもよい。
- ピン球の代わりに、作り方④で色を塗った以外の残りの半紙3切を丸めて色を塗った半紙で包み、作成してもよい。
- アイスコーンにのせる競争をしてもよい。(その場合は、作り方⑤の工程は不要。)



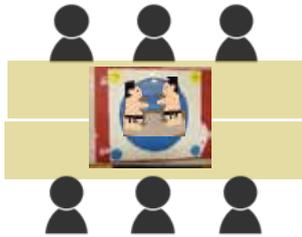
16 トントン相撲

人数

何人でも

所要時間

約 30 分



準備物

- コピー用紙の箱（土俵の土台）
- 土俵を作るひも
- 厚紙もしくは画用紙
- カ士のイラストの見本
- 色鉛筆
- はさみ

ねらいは
ココ！



集中力を高める



参加者同士の交流

準備

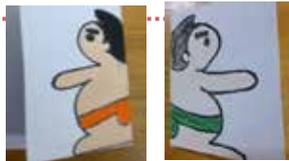
- 1 土俵を作る
- 2 自分のカ士を作る



コピー用紙の箱のふたなどを使用

進め方

- 1 適当な大きさに厚紙を切り、半分に折る。開いた方が前になるように横から見たカ士を描く。



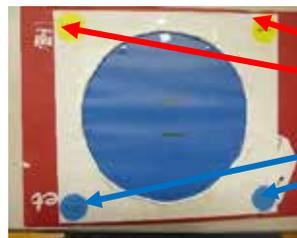
- 2 厚紙を重ねて絵にそってハサミで切る。



- 4 土俵から外に出たりひっくり返ったら負け。



- 3 相撲部屋の名前を決めチーム内で対戦をする。「はっけヨーイ！のこった！」の合図で土俵の2ヶ所（自分の陣地）を叩く。



ココを叩く

注意点

- 足の部分を真っすぐに切るとなかなか倒れないので、前かがみになるように切ったほうがよい。
- 作ることが苦手な方もいるので、あらかじめ見本のカ士も作っておくとよい。

アレンジの事例

- チーム内で横綱が決まったら、横綱VS横綱で対戦をして、どこの部屋が一番強いかを決めても楽しい。

17

割りばし鉄砲でボウリング

人数

2人～

所要時間

約30分



準備物

- 紙コップ…10個（チームごと）
- 割りばし鉄砲…2個
- 輪ゴム
- ボウリングスコア表

ねらいは
ココ！



参加者同士の
交流



脳の
活性化



集中力を
高める



運動機能
の向上



達成感を
味わう



想像力を
働かせる

準備

割りばし鉄砲を作る（スタッフがあらかじめ作成してもよい）。

割りばし鉄砲の作り方→



進め方

- 1 長机の端から1mくらいのところに紙コップを並べる。
- 2 長机の端からイスに座って紙コップタワーをめがけて輪ゴムを飛ばす。
- 3 スコアをつけて、得点の高い人の勝ち。



注意点

- 輪ゴムを飛ばすので紙コップの方向には人が立たないように気をつける。



アレンジの 事例

- 割りばし鉄砲を、紙飛行機やピンポン玉、ボールやお手玉などに変えてもよい。

18

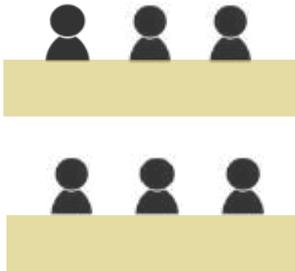
かんたん壁飾り 雪の結晶

人数

何人でも

所要時間

約 30 分



準備物

- 折り紙又はコピー用紙、包装紙など
- テープのり又はのり
- 鉛筆・色ペンなど
- はさみ
- 丸シール



ねらいは
ココ！



脳の活性化



達成感を味わう

進め方

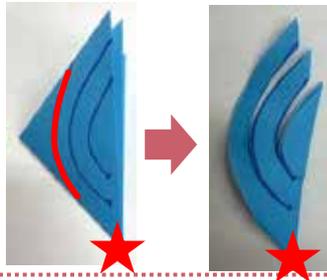
作り方の
動画はこちら→



- 1 正方形の紙を、三角に三回折る。
(中心★)



- 2 中心を下にして図のように切り込み線を書き、はさみで切る。
外側(左の赤線)は切り落として、残りの二本は切り落とさず端(中心★)をつなげておく。



- 3 開いて真ん中の筋だけ中心に集めてテープのりなどで止めて完成。
結晶の中心に、丸シールを貼っても良い。



↓切り込みの形を変えてアレンジも！



注意点

- 進め方②は、線に色や印などを付けて切り落とすところと切り落とさないところを説明する。

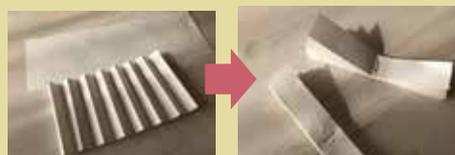
アレンジの事例

- 進め方の②まで、あらかじめ用意しておき、参加者は、はさみで切るところからはじめてもよい。
- 切り方応用を参考に、切り方を変えると、完成する結晶の形が変わり面白い。
- 折り紙で作ると、色が二種類になって面白い。
- 糸でつながたり、木の枝に吊り下げて、クリスマス飾りやガーランドにしてもよい。
- コピー用紙で作った場合は、正方形に切った残りの長方形を使い、ペーパーファンも作成できる。



ガーランド

じゃばらに折って、真ん中をホチキスで止め、丸い形に開き、のりや両面テープで止める。



ペーパーファン

19

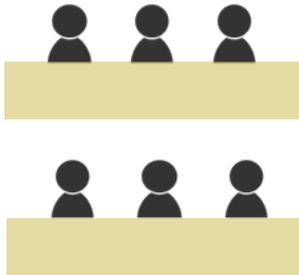
あやめの壁飾り

人数

何人でも

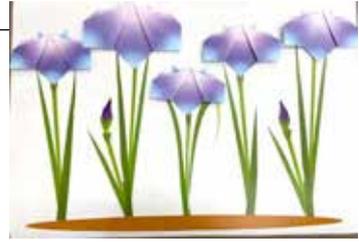
所要時間

約 30 分



準備物

- 折り紙
- 台紙
- のり
- はさみ



ねらいはココ!



脳の活性化



集中力を高める



参加者同士の交流

準備

折り紙と台紙を準備する。



あやめ台紙



あやめ折紙小



あやめ折紙大

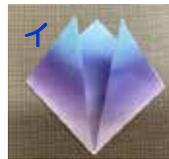
進め方

1 あやめを折り紙で折る。

ア：外表にして三角に折る。



イ：両端を頂点へ折る。



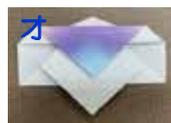
ウ：イで折った部分を開く。



エ：裏返して1枚目を上に折る。



オ：エで上に折った部分を下へ折り返す。



カ：オで折った部分に半分だけ、はさみを入れる。



キ：カで切った部分を上に折り返す。



ク：裏返して完成。



2 台紙に貼って、完成。



アレンジの事例

- カレンダーと一緒に印刷して飾ってもよい。
- 花を1～3輪程度に減らしてチャレンジしてもよい。
- 折り紙の色を変えたり、折り方をアレンジして違う花にしてもよい。
- 壁などがあれば、並べて飾ってもよい。



20 フェルトフラワーマグネット

人数

何人でも

所要時間

約 30 分



準備物

- フェルト
花18×5cm 芯6×5cm 各1枚
- ペットボトルのキャップ 1個
- 強力マグネット 18mm 1個
- 裁ちばさみ ● ボンド ● クリップなど



ねらいは
ココ!



脳の活性化



集中力を高める



達成感を
味わう

準備

フェルトをサイズの通り、参加人数分切っておく。

進め方

1 ペットボトルキャップに強力マグネットを入れてボンドで固定する。



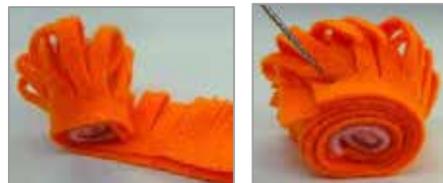
2 フェルトそれぞれを半分に折りフェルト端5mm残し、裁ちばさみで山側に切込みを入れる。クリップなどで端側を止めると切りやすい。



3 フェルトを端から丸めて芯を作る。



4 芯を花のフェルト端に乗せて丸める。



5 ペットボトルキャップの中に花を入れボンドで固定する。



6 花を整えて、できあがり。



注意点

- フェルト端5mmを切り落とさないように気をつける。
- フェルトの花が重い為、マグネットは必ず強力にする。

アレンジの 事例

- フェルトの色や、切込み幅によって花の印象が変わる。
- フェルトの花は、様々な飾りとして活用できる。



老人福祉センター所在地一覧

老人福祉センター名	種別	所在地	電話
上京老人福祉センター	第1種	上京区今小路通御前通東入 西今小路町 797	075-464-4889
左京老人福祉センター	第1種	左京区高野西開町 5 京都市左京合同福祉センター 1 階	075-722-4650
山科中央老人福祉センター	第1種	山科区西野大手先町 2-1 京都市山科総合福祉会館 2 階	075-501-0242
下京老人福祉センター	第1種	下京区花屋町通室町西入乾町 292 京都市下京総合福祉センター 2 階	075-341-1730
右京中央老人福祉センター	第1種	右京区太秦森ヶ前町 22-3 京都市右京合同福祉センター 2 階	075-865-8425
西京老人福祉センター	第1種	西京区上桂前田町 29-2	075-392-4705
洛西老人福祉センター	第1種	西京区大原野西境谷町 2 丁目 14-4	075-335-0766
伏見老人福祉センター	第1種	伏見区紙子屋町 544 京都市伏見社会福祉総合センター 2 階	075-603-1285
醍醐老人福祉センター	第1種	伏見区醍醐高畑町 30-1 ハセオダイゴロー西館 1 階	075-575-2570
北老人福祉センター	第2種	北区紫野雲林院町 44-1 京都市北合同福祉センター 3 階	075-492-8845
中京老人福祉センター	第2種	中京区壬生坊城町 48-3 UR都市機構壬生坊城第二団地4棟1階	075-821-5000
東山老人福祉センター	第2種	東山区清水 5 丁目 130-8 東山区総合庁舎南館地下 1 階	075-541-0434
山科老人福祉センター	第2種	山科区榎辻西浦町 41-107	075-501-1630
南老人福祉センター	第2種	南区吉祥院西定成町 32	075-671-1717
右京老人福祉センター	第2種	右京区鳴滝宅間町 14-2	075-464-2789

京都市内には、京都市社会福祉協議会 京都市長寿すこやかセンター（電話075-354-8741）が運営する老人福祉センターが15カ所あり、そのうち9カ所の第1種老人福祉センターで毎週“生きいきサロン”を行っています。（P.2に実施日記載）

この実践集のレクリエーション内容でご不明な点は、お気軽にお近くの第1種老人福祉センターの担当職員におたずね下さい。