



「新しい生活様式」を取り入れて

たのしく運動  
介護予防



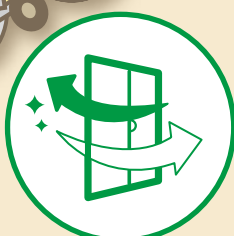
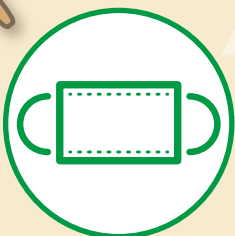
アイデアで広がる  
レクリエーション



距離をとりながら  
ものづくり



パ  
ー  
ト  
5  
で  
い  
ま  
い  
ま  
い  
ま  
い  
ま  
!



# 目次

はじめに 「新しい生活様式」を取り入れて	1
感染症予防対策を講じた生きいきサロンの利用について	2
生きいきサロン感染症予防対策前と対策後	3
生きいきサロンとは	4
レクリエーションの必要性と介護予防	4
生きいきサロンのレクリエーションの分類とねらい	5
レクリエーションの組み立て方	5
レクリエーションを行う時の心構え	6
レクリエーションちょっとしたテクニック	7・8
ボランティアについて	9

## レクリエーション活動事例

### 短時間でもできるレクリエーション

① リズムでセッション!	12
② ラップ芯でリズム脳トレ	13
③ 落ちてきた!	14
④ 動作と名称ごちゃまぜゲーム	15
⑤ どんぐりころころ ～リズム体操～	16・17
⑥ 東京音頭体操 ～オリジナル編～	18・19
⑦ クリアファイルで簡単ボード	20
⑧ 仲間あつめゲーム	21
⑨ いろいろクイズ	21
⑩ 重さ当てクイズ	22
⑪ うろ覚絵画伯	22
⑫ いろいろ単語あそび	23
⑬ じゃんけんぬり絵	24・25

### ものづくりレクリエーション

⑭ マスクケース	26
⑮ 打楽器を作って遊ぼう!	27
⑯ 発泡スチロールのハンコ	28
⑰ おはながみでクマさん	29
⑱ 毛糸のハロウィン飾り	30
⑲ ふわふわゆきだるま	31
⑳ 牛乳パックでペン立て	32

レクリエーション備品貸出案内	33
----------------	----

## 「新しい生活様式」を取り入れて

京都市内の第1種老人福祉センターでは、心身の衰え等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。

令和2年の初頭から新型コロナウイルス感染症が世界的に広まり、感染拡大防止のため、老人福祉センターは、3月より一時閉所しましたが、国の緊急事態宣言解除後の6月には再開し、「新しい生活様式」を取り入れて、生きいきサロンも実施しています。

これまで実践してきたレクリエーションは、人とふれあうことを目的としたものが多く、主にグループで楽しめる内容でした。これからは、感染予防対策をとりながら、安心・安全に、ひとりひとりの高齢者の居場所として介護予防の要素を取り入れたレクリエーションも実施していく必要があります。この点に留意しながらも、今まで通り参加者に楽しんでもらえるレクリエーションが提供できる様、職員・運営ボランティア・生きいきサロンサポーター等が一丸となり、工夫しながら進めていきます。

この実践集は、老人福祉センター職員が、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5では、短時間でもできる・ものづくりの事例を集約しました。感染症予防対策をとりながら実施するポイント等も紹介しています。

先の4冊と合わせてご覧いただき、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。



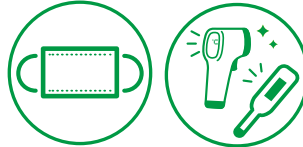
## 感染症予防対策を講じた 生きいきサロンの利用について

### 3密(密閉・密集・密接)及び飛沫感染の予防対策

※令和2年9月現在。新型コロナウイルス感染症の流行状況等により、今後、条件等が変更されることがあります。

#### ■ 利用条件

- ① マスクの着用。
- ② 上履きやスリッパは各自持参。
- ③ 来所前に検温し平熱より高い場合、せきや風邪症状のある方は利用不可。



#### ※体調確認表の活用

- ④ 来所・退所及び適宜、手洗い又は消毒液にて手指の消毒。



#### ■ 設備や活動の条件

- ① 人との距離は出来るだけ2m(最低1m)空ける。  
机の設営は対面を避け、スクール形式で行う。(長机には1台につき1人か2人着席)
- ② 換気をしながら行う。(30分に1回以上、可能であれば常時)
- ③ 開催時間の短縮。



#### ■ プログラムについて

##### ● 体操や脳トレ

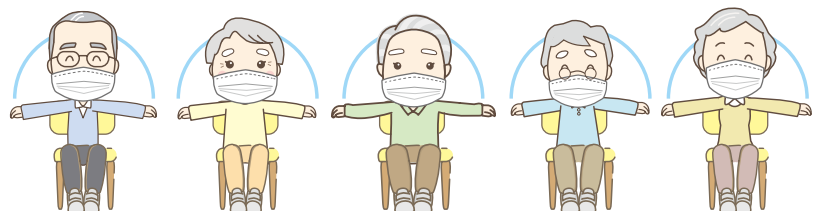
- ① 脳トレは、人との間隔を取り、対面を避ける。
- ② 体操は、人との間隔を十分とったうえで行う。(参加者を減らす等)  
ただし、マスク着用となる為、原則座って行う。
- ③ 熱中症の観点から激しい運動は控える。

##### ● レクリエーション

- ① 備品はなるべく共有しない。どうしても共有する備品は適宜消毒を行う。
- ② 歌をうたうレクリエーションは飛沫防止の為、当面中止する。

##### ● 茶話会

- ① 当面中止する。ただし、熱中症予防対策として水分補給は適宜行う。





# 生きいきサロン 感染症予防対策前と対策後

写真でご紹介

## 体操

対策前



顔が見える様、円形になり行っていました。

対策後



人との間隔を空け、マスク着用でも出来る軽い体操を座って行っています。

## レクリエーション

対策前



グループで行う場合は、円形になっていました。

対策後



人との間隔を空けるため、机に1人～2人座っています。

## レクリエーション

対策前



参加者が集まって、楽しくレクリエーションをしていました。

対策後



人との距離が離れても、工夫しながらみんなで楽しめるレクリエーションをしています。

# 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

(表) 実施曜日と事業開始 ※毎週1回2時間を基本として実施 ※随時見学可能

センター名	伏見	西京	上京	久世西	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	水曜	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	午後	午前	午後	午後
事業開始	H4.6～	H4.10～	H4.12～	H5.9～	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)、会議室等。  
サロン参加者には後期高齢者が多い為、椅子席で行っています。

## 参加費用

無料(※作品づくりや外出行事の場合は実費、又は一部個人負担あり)  
(※茶話会を実施している場合、お茶菓子代等の個人負担あり)

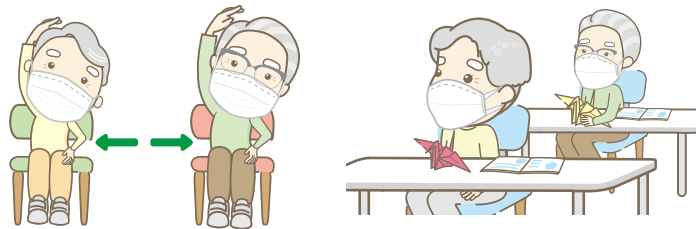
## 対象者

市内在住の60歳以上の方。高齢や病気等で、健康面に不安があり、家に閉じこもりがちな人、友達がほしい人等。

## 内容(例)

体操等…15分 → レクリエーション、作品づくり等…60分 →  
茶話会…30分 → 歌等…15分

※現在は、感染症  
予防の為、茶話  
会・歌は中止  
しています



## 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繋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行う時に、誰もが楽しく参加できる様に、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繋がります。

## 頭を使うレクリエーション

気持ちよく、楽しく脳を動かすことが目的です。上手に出来なくたって、そこはご愛嬌。そんな時はみんなで笑い合しましょう。

## 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繋がり、完成という達成感を味わうことができます。

そのほかにも!!

## 音楽・リラックスレクリエーション

歌や楽器を使うレクでは、歌うことにより心身機能の向上やリラックス効果に繋がります。

※現在は感染症予防の為、歌は中止しています。

## レクリエーションの組み立て方





# レクリエーションを行う時の心構え

## 笑顔で

人の警戒心を和らげるテクニックのひとつです。

## 元気よく

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

## ゆっくりと

参加者の中には耳の遠い方もおられるのでゆっくりと、話す様にしましょう。

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。

感染症対策として、フェイスシールドなどを活用して対面を避けましょう。

## 説明は、短く、わかりやすく

レクリエーションをする前には、これからどんなレクリエーションをするのか説明をしましょう。特に、新しいゲーム等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様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等の工夫が必要です。

## 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様な雰囲気づくりに努めましょう。まずは、スタッフが楽しむことが必要です。

レクリエーション中は、参加者に常に目を配り、体調の変化等を早めに確認できる様にしましょう。

室温や換気に気をつけて、こまめな水分補給や休憩をとる等、心がけましょう。





## レクリエーション **ちょっとしたテクニック**

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時の“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等、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、参加意欲を促せます。

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・唱歌等

#### 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出来ます。

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出来る。

#### 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、参加者に興味を持ってもらえる様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等をして「作りたい！」と欲求を刺激する様にします。

例) ・リズムに合わせて、落ちてくるものによってポーズする⇒落ちてきた！  
・発表したお題を思い出して描く⇒うろ覚絵画伯

### 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為のテクニックです。氷が溶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となります。

例) ・自己紹介や発声練習で参加者に声を出しやすくする。  
・体操や脳トレを取り入れ、体と心をほぐす。  
・身近な話題(季節の話、ニュース)等で緊張をほぐす。

## 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繋がります。

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する等)  
・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)等)  
・右手(左足)から行っていた動きを左手(右足)から行う、回す順番等、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。注意点として、無理強いせず、事故につながらない様に気をつけます。

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!」「みなさんの息がぴったり合ってきました」

### ゲームの終わり方のテクニック ～切り上げの見極め～

- 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  
・パスをする人が何人か出てくる等

## レクリエーション終了後

### 気持ちを和ますテクニック ～体と心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。それらを解消する為に、整理体操が大切になります。

例)・ゲーム等で体を使った場合は、整理体操を行う。  
・ヒーリング音楽(小川のせせらぎ等)を流して、1分間程目を閉じて気持ちを楽にしてもらう。

### 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!**



## 生きいきサロンでは、たくさんのボランティアの皆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口腔体操等の指導。

### 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です。

「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。

現在、29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

演奏や物づくり等、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。



【研修の様子】



【活動の様子】

## 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・実習の両日参加可能な方

指導：京都市長寿すこやかセンター職員

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



サポーターの証



# 活動の様子



レクリエーションで  
今日もいきいき  
笑顔でいきましょうね！





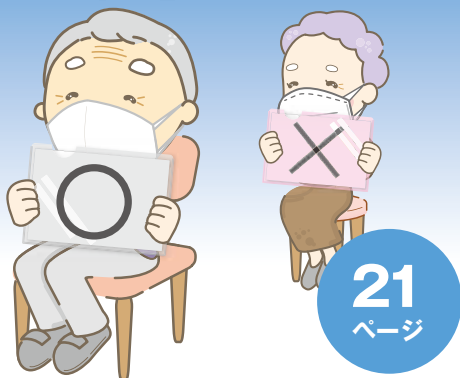
2 ラップ芯で  
リズム脳トレ



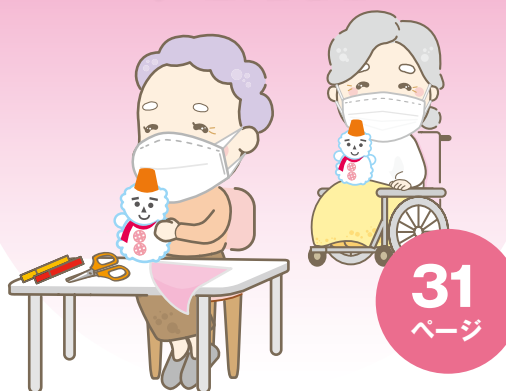
13 じゃんけん  
ぬり絵



9 いろいろ  
クイズ



19 ふわふわ  
ゆきだるま



ねらいはココ! マークのご案内



脳の  
活性化



集中力を  
高める



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

# 1

# リズムでセッション!

人数  
何人でも

所要時間  
約10分～

隊形

ホワイトボード



準備物

- ホワイトボード
- マーカー

ねらいはココ!



脳の  
活性化

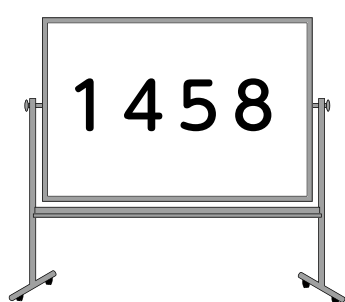


集中力を  
高める

進め方

① 参加者に、「今からホワイトボードに、1～8までの数字をいくつか記入するので、この数字にだけ、手拍子を打ってください」と説明する。

② 1、2、3、4、5、6、7、8、と大きな声で数えながら、ホワイトボードに書かれた数字の所のみ、手拍子する。



パン



いち、にー、さん、しー、ごー  
ろく、しち、はち!

パン



パン



パン



1



2



3



4



5



6



7



8

注意点

参加者の状態により、足踏みやうなずき等に動作を変える。

アレンジの  
事例

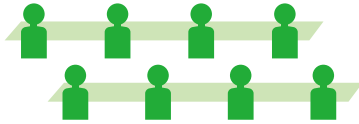
- 鈴やカスタネット、パチカ (27ページ参照) 等の楽器を使っても良い。
- 身近にある道具を利用して、バケツや箱の底を棒で叩く等、楽器を使って行うのも面白い。
- ホワイトボードに書かれた数字以外 (休符) を叩く等途中で変更すると、脳の活性化になって良い。
- 2チームに分かれて、数字を叩くチームと、休符を叩くチームに分かれてセッションしても楽しい。
- 数字を隠して覚えているか挑戦しても良い。
- ステップ (17ページ参照) を使い、足の動きを足しても良い。
- 曲に合わせて行っても良い。

# 2

# ラップ芯でリズム脳トレ

**人数** 何人でも  
**所要時間** 約10分～

**隊形** ホワイトボード



### 準備物

- ラップ芯…人数分×2本
- 赤と青のビニールテープ
- ホワイトボード
- ホワイトボードマーカー（赤青黒）  
（又は模造紙に大きく書いた歌詞）
- 音源（あれば）

ねらいは  
ココ！

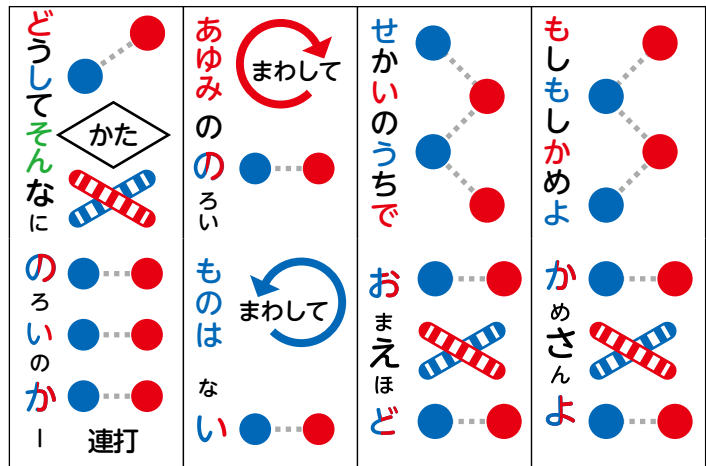
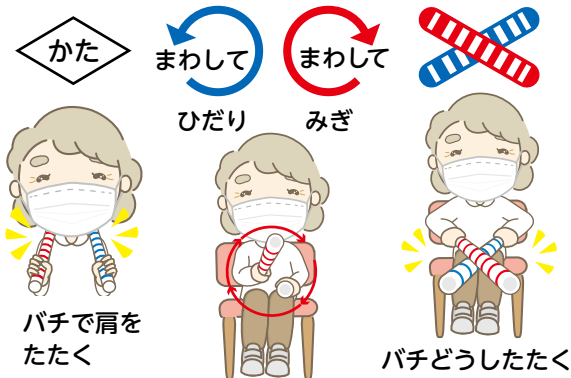


### 準備

- 模造紙かホワイトボードに、歌詞と動きを大きく書く。
- ラップ芯にビニールテープを貼りバチを作り、参加者へ1色ずつ配る。
- ラップ芯は、棒状に丸めた新聞紙や割り箸でも代用出来る。

### 進め方

- 1 参加者に右手に赤を、左手に青を持ってもらう。
- 2 赤丸●は右手で、青丸●は左手で机を叩く。
- 3 音楽に合わせてリズムよく体を動かす。



### 注意点

間隔を空けて座り、隣の人に当たらない様にする。

### アレンジの事例

- ラップ芯に、赤・青の色紙を貼って、作成しても良い。
- 足踏みも同時にすると、全身を使う事になり、より難易度が上がる。
- まずはゆっくりのテンポから行い、徐々に早いテンポでも出来ると楽しい。

歌える時期が来たら口腔機能の向上も兼ねて、大きな声で歌いながらしたいですね！



### ～赤青ラップ芯を使って、号令ゲームにアレンジ～

- スタッフが、「赤あげて」「青あげないで赤さげる」等、号令を出して行う。
- さらにアレンジ  
号令者が、声だけで号令を出す。号令とは違う動きをする。
- 号令のスピードを上げる。
- ラップ芯以外に、足や顔の動きも入れると盛り上がる。  
（「右足前に」「左足横に」「顔を右に」等）

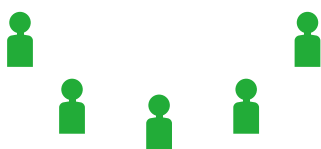
# 3

# 落ちてきた!

**人数**  
何人でも

**所要時間**  
約10分～

**隊形**



ねらいはココ!



脳の  
活性化



想像力を  
働かせる

## 進め方

- 1 「落ちた」ものでどういう動きをするかわかりやすく説明する。
  - 「大福」→両手で大福を食べるポーズ
  - 「雷」→こわ～いとおへそを押さえる
  - 「りんご」→両手を前に出す
  - 「ゲンコツ」→あいたたと頭を押さえる
  - 「流れ星」→指で空を指す
  - それ以外の言葉→指で床を指す



大福



流れ星



雷

こわ～い!



ゲンコツ

あいたた～!

- 2 みんなでリズムに合わせて手を叩く  
スタッフが「落～ちた、落ちた」と言い、  
参加者が「な～にが落ちた」と言い、  
スタッフが「○○○」と言ったら、  
参加者は落ちてきたものによって  
ポーズをとる。

落～ちた  
落ちた



りんご



りんご

### アレンジの 事例

- スタッフがわざと違う動作をしても良い。
- 「落ちた」を「飛んだ」等違う言葉に変えても良い。
- 「雷とりんご」等2つのものを同時に言っても盛り上がる。
- 「流れ星」では、願いごとを言ってもらっても良い。



# 4

## 動作と名称ごちゃまぜゲーム

人数  
何人でも

所要時間  
約10分～

隊形



ねらいはココ！



脳の活性化



想像力を働かせる



運動機能の向上

### 進め方

- 1 「頭と言ったら、頭を触りましょう。お腹と言ったら、お腹を触りましょう。膝と言ったら、膝を触りましょう。」と説明し、ゲームスタート。
- 2 次は、スタッフが頭を触ったら、参加者に「頭」と言ってもらい、お腹を触ったら、「お腹」、膝を触ったら「膝」と言ってもらおう。
- 3 最後に、スタッフが動作をしたら、名称を、名称を言ったら動作をしてもらい、動作と名称を、混ぜてゲームする。



### 注意点

スタッフがテンポ良く名称を言い、動作をすることで、テンポからずれてしまう楽しさを、味わっていただける様にする。

### アレンジの事例

- 名称と、色(トマト・赤)の組み合わせや、動物と鳴き声(犬・ワン)の組み合わせ等も良い。
- 慣れてきたら、テンポアップしても良い。

# 5

# どんぐりころころ ～リズム体操～

人数 何人でも

所要時間 約10分

## 進め方

「どんぐりころころ」の音楽に合わせて、身体を動かす。

### 前奏



### ①どん



両手で両膝を  
たたく

### ②ぐり



両手を右へ

### ③ころ



両手で両膝を  
たたく

### ⑨おい



両手で両膝を  
たたく

### ⑩けに



両手を両肩に  
のせる

### ⑪はま



両手を頭にのせる

### ⑫って



両手をバンザイする

### アレンジの 事例

- 音楽に合わせた場合は、休みの動作（右手斜め上前、左手斜め下後へ腕を伸ばした状態）で、伴奏の最後まで手首をひらひらさせ、みんなで手首をひねってポーズを決める（フラメンコ「オーレ！」のイメージ）と、一体感がうまれて盛り上がる。
- 「大きな栗の木の下で」や「もしもしかめよ」等にも合う。
- ステップを使って足の動きに変えても良い。
- 体力に合わせて、ステップの高さを変えても良い。

ステップを  
使って足の運動  
にチャレンジ!



隊形



準備物

- 音源 (あれば)
- ステップ  
発泡スチロールブロックやティッシュの箱に新聞紙を詰めたもの、ダンボール等

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

④ころ



両手を左へ

⑤どん



両手で両足をたたく

⑥ぶり



両手をクロスで両膝をたたく

⑦こ



両手で両膝をたたく

⑧休み



右手斜め上前、左手斜め下後へ

⑬さあ



両手を頭にのせる

⑭たい



両手を肩にのせる

⑮へん



両手で両膝をたたく

⑯休み



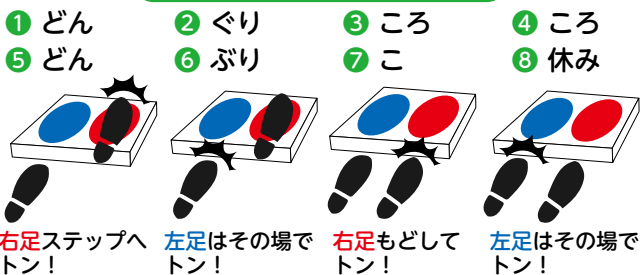
右手斜め上前、左手斜め下後へ

①～⑯を繰り返す。  
2番の歌詞も同じ。

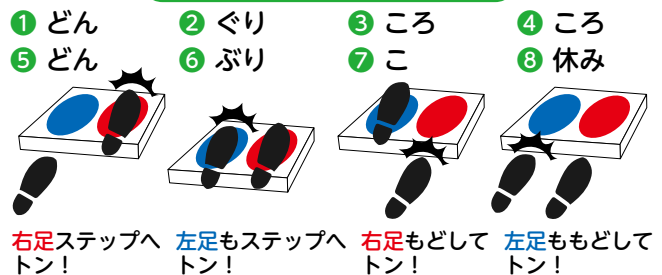
注意点

- 椅子から落ちないように注意して行う。
- 参加者の様子を見ながら進める。
- 音楽にあわせて次の動作を声かけする。

足のステップ… その1



足のステップ… その2



※⑨～⑯は①～⑧を繰り返す。

# 6

# 東京音頭体操 ～オリジナル編～

人数 何人でも

所要時間 約10分

**進め方** 東京音頭の音楽に合わせて、体を動かす。

前奏



手拍子

ハア～



手を組んで  
上に上げる

踊り踊るなら



上半身  
ゆっくり右曲げ (1回)

チョイト東京音頭



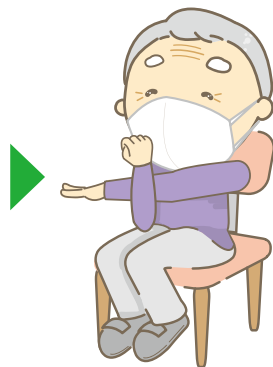
上半身  
ゆっくり左曲げ (1回)

前奏



手拍子

ハア～花は上野よ



左腕のストレッチ  
(右手で左腕を押さえる)

チョイト柳は銀座ヨイヨイ



右腕のストレッチ  
(左手で右腕を押さえる)

月は隅田の  
月は隅田の屋形船



両手で腰を叩く

## 注意点

- 椅子から落ちないように注意して行う。
- 参加者の様子を見ながら進める。
- 音楽にあわせて次の動作を声掛けする。





隊形



準備物

- 「東京音頭」 CD (あれば)
- 模造紙に大きく記入した歌詞 (あれば)

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

ヨイヨイ

花の都の

花の都の真中で

※ヤットナソレ

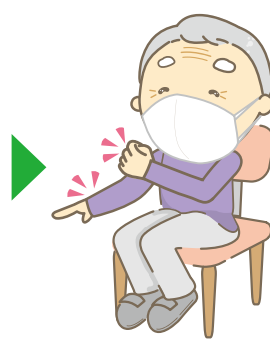
ヨイヨイヨイ



手首を返す  
(2回)



左腕を伸ばし、  
右手で手首から肩ま  
でリズムよくたたく



次は反対の  
腕で行う



両足の側面を両手で叩きながら  
おろし(4回)  
正面を叩きながら上がる(4回)



※繰り返す

※ヤットナソレ

ヨイヨイヨイ



足踏み(4回)



脚を前に出して足拍子

※繰り返す



立位の場合



アレンジの  
事例

- 立ってでも出来る。(足拍子は手拍子に変える。)
- 3番、4番の歌詞で続けてやってみる。
- 足拍子が難しい時は、足踏みを続けても良い。

# 7

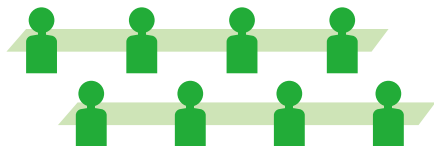
## クリアファイルで簡単ボード

**人数**  
何人でも

**所要時間**  
約 5 分～

**隊形**

**事例**  
8～12 共通



### 準備物

- ペットボトルのフタ
- 透明のクリアファイル
- A4 サイズの紙・ティッシュ 2 枚
- ホワイトボードマーカーや、  
蛍光マーカー等の水性ペン

### 作り方

- 1 クリアファイルにA4コピー用紙をはさむ。
- 2 ペットボトルのフタにティッシュ2枚を丸めた物を詰めてペン消しを作る。
- 3 ホワイトボードマーカーや蛍光マーカーで自由に書いたり消したりできる、  
簡単ボードとペン消しが完成。



### アレンジの事例

- クリアファイルをA3サイズにして、大判ボードにしても良い。



### 感染症予防対策 簡単ボードのここがいい！

飛沫予防  
になる

道具を  
共有しない

耳の遠い方にも  
有効

簡単に  
準備できる

使い方次第で、レクリエーションの幅が広がります。

# 8

## 簡単ボードでできるレクリエーション① 仲間あつめ ゲーム

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

### 進め方

- 1 スタッフがお題を発表する。制限時間は2分とする。

お題の例

花の名前、動物の名前、漢字（さんずいの漢字等）、日本の祝日、都道府県等



- 2 簡単ボードにそれぞれ答えを書く。
- 3 書き出した答えを1人ずつ発表する。
- 4 発表した答えがあったら○印をつけ、○が多い人が勝ち。

### アレンジの 事例

- グループで行う場合は、○の合計数を競う。
- 参加者の状態に合わせて、制限時間を延ばす等配慮する。

# 9

## 簡単ボードでできるレクリエーション② いろいろクイズ

ねらいはココ！



脳の活性化



想像力を働かせる



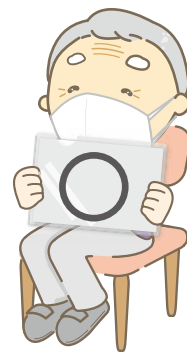
参加者同士の交流

### 進め方

- 1 スタッフが簡単ボードにお題を書いて発表する。

お題の例

一般常識、歴史、健康等  
参加者が興味を持っているもの。



- 2 簡単ボードに答えを書く。  
答え方の例：3択、○×、記述等
- 3 正解を発表する。

### アレンジの 事例

- ○×クイズをする場合、あらかじめ簡単ボードの片面に○、裏面に×を記入しておいても良い。

# 10

## 簡単ボードでできるレクリエーション③ 重さ当てクイズ

### 準備物

- 重さ当てをする物
- 測り

ねらいはココ！



脳の活性化



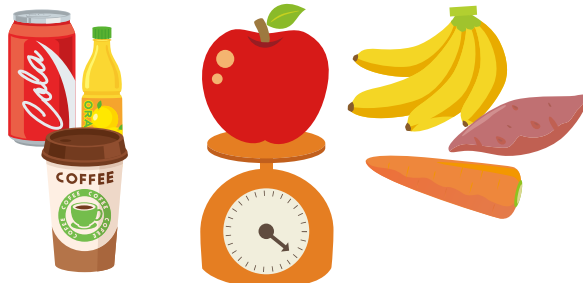
想像力を働かせる



参加者同士の交流

### 進め方

- 1 重さを想像して簡単ボードを使い、グラム数を答えてもらう。
- 2 答え合わせは、測りで参加者に見えるように計測する。



### アレンジの事例

- 例題で、1つ重さを先に発表し、目安にするのも良い。
- 何種類か用意し、重い物から軽い物へ順番を記入してもらうのも良い。

# 11

## 簡単ボードでできるレクリエーション④ うろ覚え絵画伯

ねらいはココ！



脳の活性化



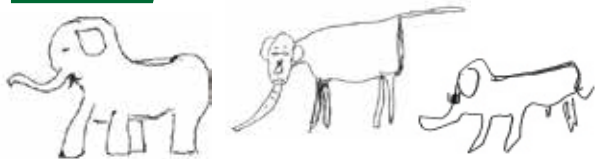
想像力を働かせる



参加者同士の交流

### 進め方

- 1 スタッフがお題を発表し、うろ覚えで描いてもらう。
- 2 お題のイラストか写真を見せ、参加者の描いた作品を見せ合う。



- 思い出しながら書くことで脳の活性化につながります。
- ひとりひとりの個性を楽しみましょう。



### 注意点

絵を描くことが苦手な参加者には、「絵の上手い下手ではなく、個性を楽しむこと」と説明し、それでも苦手な参加者には無理強いしない。

### アレンジの事例

- 1人だけにお題を10秒見せ、うろ覚え絵を描き、描いた絵を次の人に見せる「お絵描きリレー」をしても面白い。他に「お絵描きしりとり」も出来る。



# 12

## 簡単ボードでできるレクリエーション⑤

# いろいろ 単語あそび

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



想像力を働かせる

### 準備

「マス目でタンゴ」は5×5のマス目を、「終わらせしりとり」は下図の様なマス目を書いた紙をクリアファイルに挟む（繰り返し使えます）。

### 進め方

#### 「マス目でタンゴ」

- 1 単語を1つ決め（例：さくらもち）  
1段目のマス目に1字ずつ記入する。
- 2 「さ・く・ら・も・ち」それぞれの文字を含む単語を考えて、マス目を埋めていく。  
上下左右いずれかから読める様にする。
- 3 表の外に作った単語を書き出しておくで後で数えやすい。
- 4 より多くの単語を作った人の勝ち。

さ	く	ら	も	ち	・さかな ・くり ・くりすます ・らくだ ・だんご ・なす ・だるま ・ますく ・すごろく
か	り	く			
な	す	だ	る	ま	
	ま	ん		す	
	す	ご	ろ	く	

#### 「終わらせしりとり」… その1

スタッフが「4回目で終わる様にしりとりをしましょう。最初の単語は“いす”です。」と伝える。回数や最初の単語は変えても良い。

例  
いす  
→すずめ  
→めだか  
→かめん

1	い	す		
2	す	ず	め	
3	め	だ	か	
4	か	め	ん	
5				

#### 「終わらせしりとり」… その2

スタッフが最初と最後の単語だけを伝え、しりとりで繋ぐ。  
より少ない単語で終わらせた人の勝ち。

例  
えがお  
→おりがみ  
→みみずく  
→くま  
→まんてん

え	が	お		
お	り	が	み	
み	み	ず	く	
く	ま			
ま	ん	て	ん	

#### アレンジの事例

##### 「マス目でタンゴ」

- 2人1組になって、交互に埋めていき、行き詰った方が負けとしても良い。
- マス目を書くところから参加者にやってもらうのも手先の運動・脳トレになって良い。

##### 「終わらせしりとり」

- しりとりの内容を書き出し、同じものは使えないようにしても良い。
- 2文字・3文字、食べ物、生き物等条件付にしても良い。

# 13

# じゃんけんぬり絵

人数  
何人でも

所要時間  
約10分～

### 準備物

- 塗り絵の原紙
- 色鉛筆や水性ペン

ねらいはココ！



脳の活性化



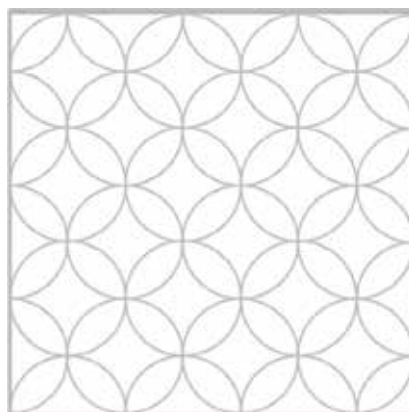
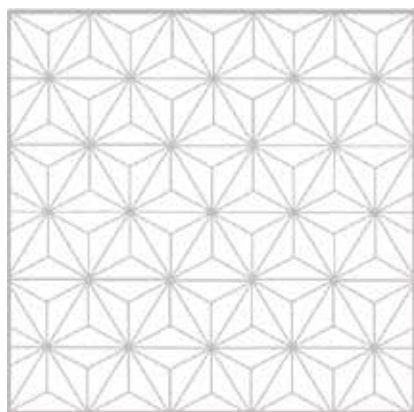
達成感を味わう



想像力を働かせる

## 準備

塗り絵の原紙になる、連続模様の図案等を準備する。



## 進め方

- 1 塗り絵の原紙と色鉛筆を参加者に配る。  
終了後は、並べて作品として展示しても良い。
- 2 スタッフ1人と参加者全員とでじゃんけんし、  
勝った人は3カ所、あいこの人は2カ所、負けた人は1カ所に好きな色を塗る。



なまえ



なまえ

## 注意点

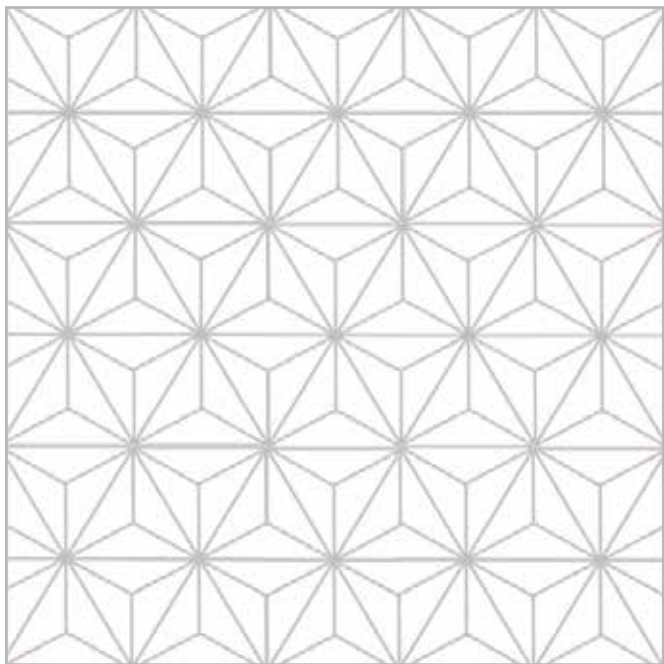
色の塗り方、配色はこだわらず自由に塗ってもらう。

### アレンジの事例

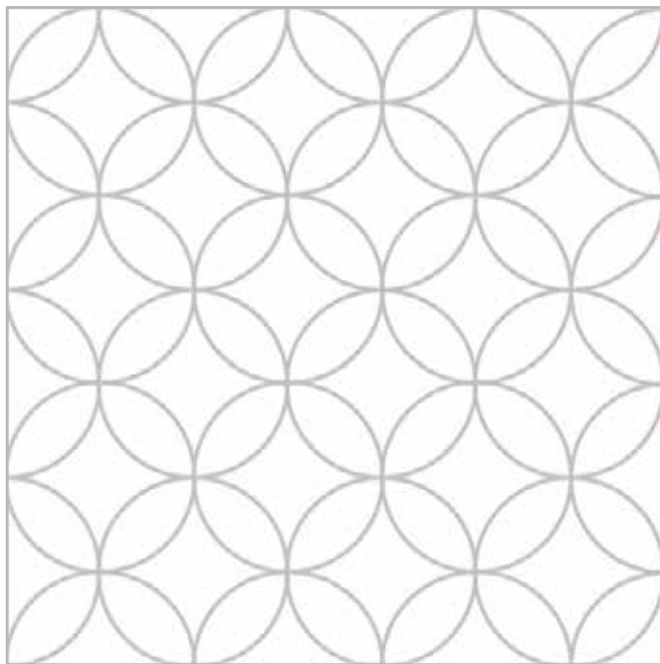
- じゃんけんに負けた人が3カ所塗り、勝った人は1カ所にする等、ゲームの途中で変更するのも脳の活性化になって良い。
- 早く作品を仕上げたい場合や、塗る作業に集中したい場合は、塗れる数を増やす。

〈ぬり絵の図案〉1つの図案に対して倍率200%のA4サイズにコピーしてご使用ください。

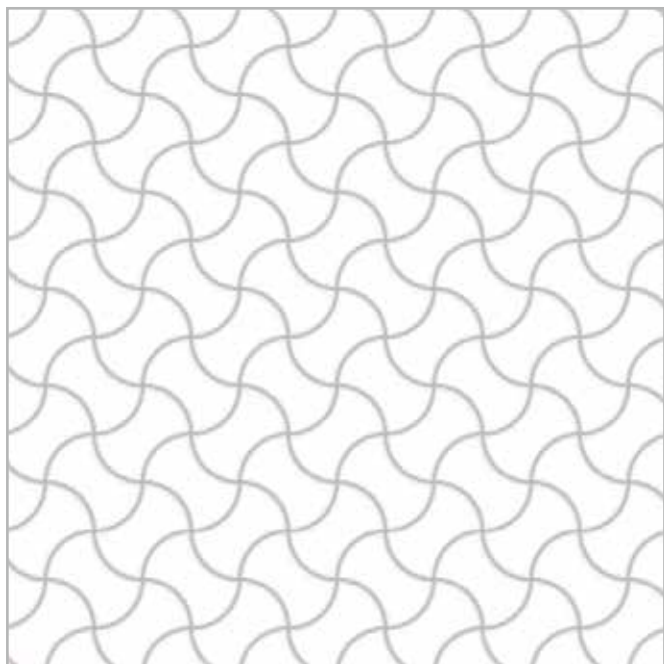
◆ 麻の葉模様



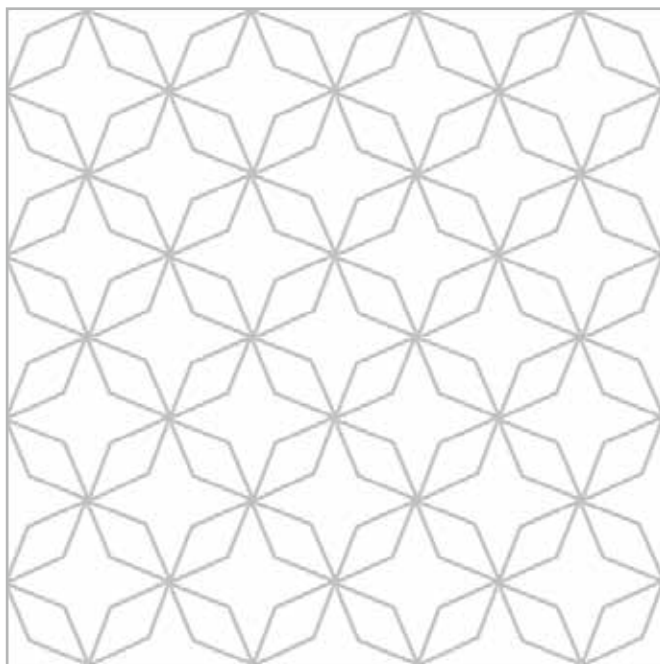
◆ 七宝つなぎ模様



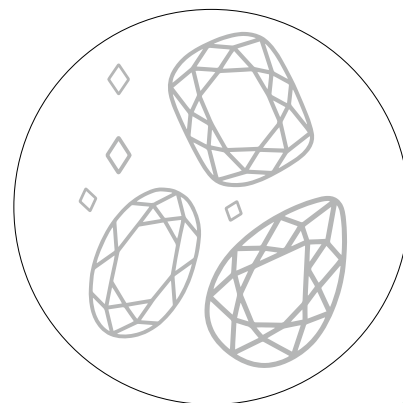
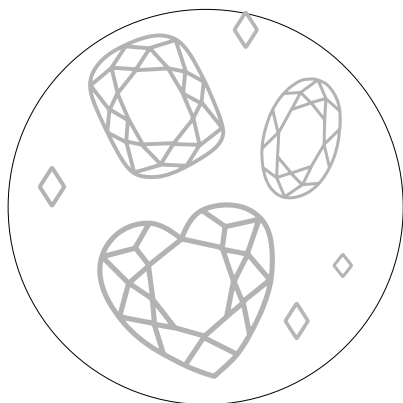
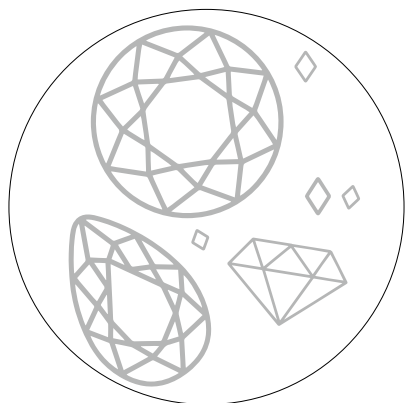
◆ 分銅つなぎ模様



◆ 角七宝模様



〈短時間の場合の図案〉



# 14 マスクケース

**人数**  
何人でも

**所要時間**  
約15分

**隊形**



## 準備物

- A4 クリアファイル … 1枚
- 両面テープ ● 定規
- カッター、カッター台、はさみ
- 包装紙 (A4 サイズ程度)



ねらいは  
ココ!



脳の活性化



達成感を  
味わう

## 進め方

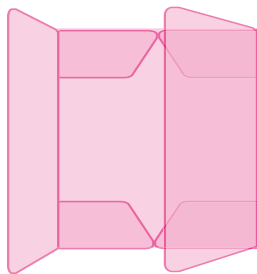
- 1 クリアファイルの底 (接着部分) を、5mm切り、広げる。



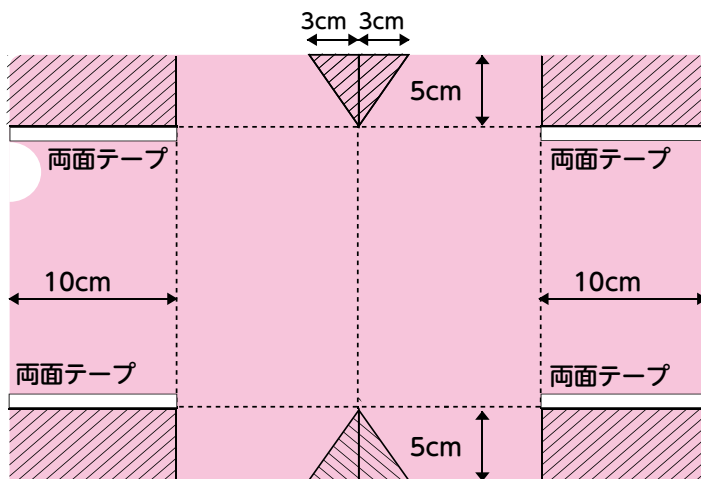
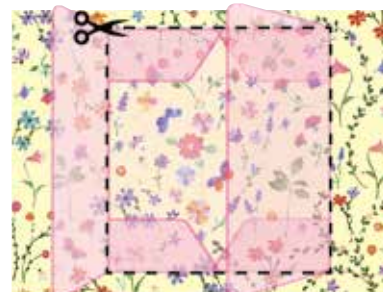
- 2 展開図の様に、両端から10cmの所、上から5cmの所で折る。折り目を定規でしごく。(スライド式裁断機のミシン刃等でミシン目をつけると簡単に折れる。)

- 3 展開図の斜線部分を切り取り、両面テープを4カ所貼る。

- 4 ③で4カ所貼り付けた両面テープで、両側にポケットを作る。



- 5 包装紙にマスクケースを置き、型取りして切る。マスクケースに挟み込んで出来上がり。

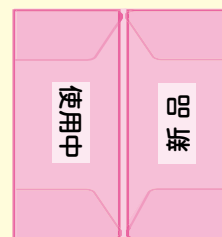


## 注意点

カッターを使う時に、手を切らない様、気をつける。

## アレンジの事例

- 右と左のポケットで、マスクを新品と使用中に分けて使っても良い。
- 持っているマスクのサイズに合わせて、幅広や幅狭にサイズを変えて作っても良い。
- 参加者の状態により、スタッフが③まで準備しておき、④から参加者に作ってもらうのも良い。
- 角の尖りが気になる場合はマスキングテープで覆うか、ハサミで丸くカットすると良い。

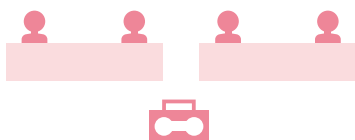




# 15 打楽器を作って遊ぼう!

**人数** 2人～  
**チーム数** 2チーム～  
**所要時間** 約30分

## 隊形



## 準備物

- 音源 (あれば)
  - パチカ
    - ガチャガチャの容器 (2個)
    - ひも (30cm)
    - マスキングテープ
    - 中に入れるビーズ等
- シェイカー
  - 飲むヨーグルト等の容器
  - 中に入れるビーズ等

ねらいは  
ココ!



脳の活性化



達成感を  
味わう

## 準備

パチカに使うひもの両端をマスキングテープで巻き、通しやすくしておく。



## 進め方

### 「シェイカー」

- 1 飲むヨーグルト等の小さい容器にビーズを入れる。
- 2 フタをして、出来上がり。



### 参考: 持ち方

手をグーにして握ったり、パーにして開いたりして、音色を変える。



### 「パチカ」 ① ガチャガチャ容器の両側にひもを付けて結び、2つを繋ぐ。



### ② ビーズ等を中に入れる。



### ③ フタを閉めてマスキングテープで巻いて出来上がり。



### 参考: 持ち方

チョコキの指の間にひもを通し、小指側から持ち、握ったり開いたりして音色を変える。



## 【両楽器共通】

音楽を流し、4拍子なら拍の1234の、①にアクセントを付け演奏する「①234」チームと、③にアクセントを付け演奏する「12③4」チームに分けて、セッションする。

## 注意点

- 楽器を振って演奏する時、楽器が手から離れない様にしっかり持つ。
- パチカは手の大きさに合わせて、ひもの長さを調節する。

## アレンジの事例

- 作った打楽器は、12ページの「リズムでセッション!」でも応用出来る。
- シェイカーの容器をビンや缶に、中身を鈴等に変えて、音色の違いを比べてみるのも良い。
- パチカのひもを、裂いた布2本を撚って作成しても良い。



# 16 発泡スチロールのハンコ

人数

何人でも

所要時間

約 20 分



発泡スチロール製のボード

## 準備物

- 発泡スチロール製のボード
- カッターナイフ
- カッターボード
- ボンド又は両面テープ
- 朱肉又はスタンプ台
- クリアファイル等
- 油性ペン
- ペットボトルのフタ
- 試し押し用の紙

## 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

## 準備

- 発泡スチロール製のボードを、人数分に切る。
- 図案が反転する為、左右対称の図案でない場合は、透明のクリアファイル等に図案を描き、書いたクリアファイルを裏返して、それを参考に書く。



## 進め方

- 1 油性ペンで、発泡スチロール製のボードに、図案を描く。
- 2 2~3回なぞり、ハンコを作る。油性ペンで字を描くと、酢酸エチル等の溶剤の働きで凹版が出来る。

- 3 ペットボトルのフタを、ボンド又は両面テープで付けて、持ち手を作る。



- 4 朱肉やスタンプ台で好きな紙に押しつけて、出来上がり。



## 注意点

カッターを使う時に、手を切らない様、気をつける。

## アレンジの事例

- 四角だけでなく、丸やひょうたん型のハンコにしても良い。
- 連続模様や象形文字等の図案にするのも良い。



# 17

# おはながみでクマさん

人数

何人でも

所要時間

約30分



## 準備物

- おはながみ全形 25 × 20cm 赤 7枚、黄 1枚
- 赤 内訳 …… a 1/2 9枚(顔)
- b 1/8 6枚×2(耳)
- c 1/8 6枚(鼻)
- 黄 内訳 …… d 1/4 4枚(首のリボン)
- ボタン 3個 ● ボンド ● セロテープ ● ホッチキス

ねらいは  
ココ!



脳の  
活性化



集中力を  
高める

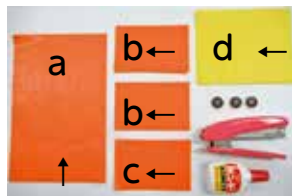


達成感を  
味わう

## 準備

- おはながみを切る。
- 材料を1人分ずつセットしておく。
- 紙皿の裏に吊り下げ用のリボンをつけておく。

★ 矢印はじゃばらに折る方向



## 進め方

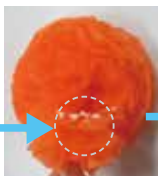
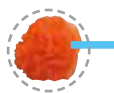
- 1** 準備したa顔、b耳、c鼻のおはながみを、縦長に置きじゃばらに折る。中心をホッチキスでとめ、お花の形に開く。



- 3** リボンのおはながみをじゃばらに折る。中心をホッチキスでとめ、セロテープで巻く。形を整えボンドで首に貼る。



- 2** 耳と鼻のパーツと、目と鼻のボタンを顔にボンドで貼る。



- 4** 完成したクマを、リボンをつけた紙皿にボンドで貼って出来上がり。



## 注意点

- おはながみを開く時、破れやすいので注意する。
- お花の形になる様に、丸く開く。

## アレンジの事例

- 耳に変化をつけて、他の動物にも出来る。  
例：耳を2つ縦につけて「ウサギ」





# 18 毛糸のハロウィン飾り

人数

何人でも

所要時間

約 30 分



## 準備物

- 毛糸（極太・オレンジ）20cm × 32本（内2本は束ねるのに使用する）
- ひも 40cm × 1本
- ペットボトルのフタ 1個
- フェルト（黒色）3cm × 2cm

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

- 毛糸（極太）を20cm×32本切っておく。（20cmの段ボールで台紙を作ると切りやすい。）
- フェルトを目・鼻・口の形に切っておく。

## 進め方

- 1 毛糸30本とひもを中央でしっかり束ねる。



- 2 放射線状にひろげる。この時ひもが一番上になる様に調整する。



- 3 中央にペットボトルのフタの穴を下にして乗せる。



- 4 フタを毛糸でぐるんで丸く整え、輪ゴムで仮止めしてから、毛糸でしっかり束ねる。（フタが見えない様にする。）



- 5 はさみで好みの長さに丸くカットする。（ひもを切らない様に注意する。）

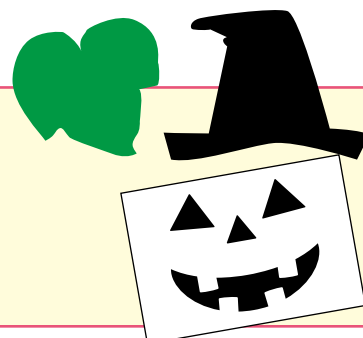


- 6 フェルトの目・鼻・口をボンドで貼って出来上がり。



## アレンジの事例

- 緑色のフェルトでカボチャの葉や黒色のフェルトで三角帽子を作って貼っても良い。
- 白いシールに目・鼻・口を書いて顔のシールを作り、貼っても良い。





# 19

# ふわふわゆきだるま

人数

何人でも

所要時間

約30分

※写真は  
ふわふわした  
毛糸を使用。



## 準備物

- 白い毛糸 (約3m)
- 乳酸飲料の容器
- リボン ● ボタン 2個
- フェルト玉 2個
- コーヒーフレッシュの容器
- 白いシール (ペンで顔を書く)
- はさみ
- 両面テープ ● ボンド ● ペン (赤等)

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

- コーヒーフレッシュの容器にペンで色を塗る。(帽子)
- 白いシールにペンで目・鼻・口・眉を書いて顔のシールを作る。



## 進め方

- 1 乳酸飲料の容器全体に縦に4カ所両面テープをつける。



- 2 容器に毛糸を巻きつける。頭と体は、二重三重に巻いて丸みをつける。途中で毛糸を足す時や、巻き終わりはボンドで貼る。



- 3 コーヒーフレッシュの容器を乳酸飲料の容器の上部にボンドで貼る。



- 4 乳酸飲料の容器のへこんだ部分にリボンを横で結んで貼る。リボンの端は三角に切り込みを入れてほどけない様にする。



- 5 ボタンを2個縦に並べてボンドで貼る。



- 6 顔のシールを貼る。



- 7 手になるフェルト玉をボンドで貼って出来上がり。



## アレンジの事例

- 帽子はペットボトルのフタでも出来る。
- 進め方①の両面テープをボンドで代替しても良い。

# 20 牛乳パックでペン立て

**人数** 何人でも  
**所要時間** 約 30 分



## 準備物

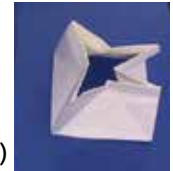
- 牛乳パック ● はさみ ● 両面テープ
- 定規 ● 筆記具
- 折り紙、千代紙 (15cm 角)
- 【飾り用】 マスキングテープ、シール等

ねらいは  
ココ!



## 準備

牛乳パックは洗って乾かし、開かずに、上部の折筋で切っておく。(図1)  
切った部分は残しておく。(図2)



## 進め方

- 1 底から7.5cmのところに線を引く。線を目印に、上から切り込みを入れる。



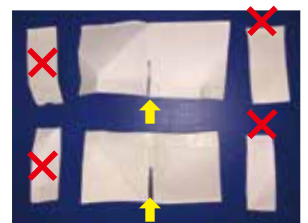
- 3 切り込み部分の先に両面テープを貼り、ふくらみをもたせながら、底の四辺に貼る。



- 2 折り紙を半分切る。胴体に、両面テープで折り紙を貼る。



- 4 (図2) 部分を切り、仕切りにする。



中央まで切り込み  
×印部分は不要なので切り取る。

- 5 好きな飾り付けをして出来上がり。



## 注意点

- 牛乳パックを切る時は、紙が固いので手を切らない様、気をつける。

## アレンジの事例

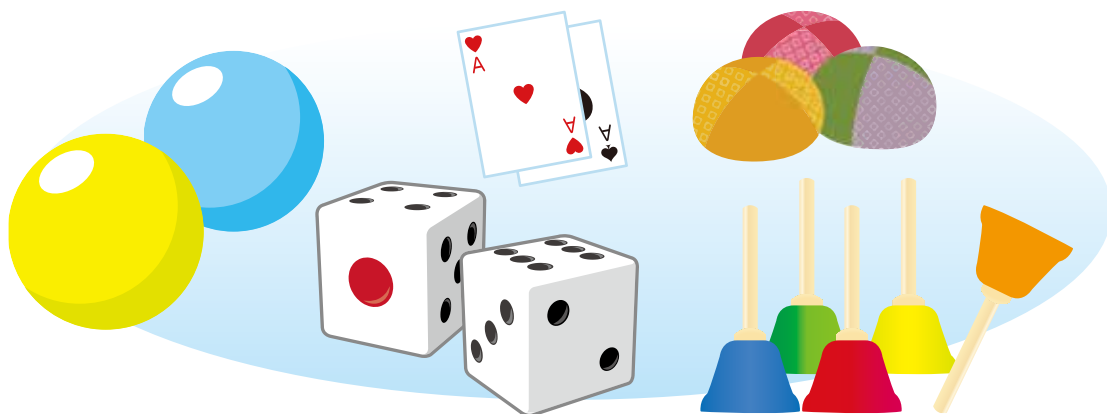
- リボン等で取っ手をつける。
- ペットボトルや瓶を入れて、花瓶にする。
- 切り込みや仕切りを増やしても良い。



# レクリエーション備品

京都市内の第1種老人福祉センター（10センター）の  
レクリエーション「備品」をご利用いただけます！

**地域で活動する皆様 老人福祉センターをご活用ください**



## 貸出について

対象者	市内で地域活動を行う方や団体。 ※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、破損又は紛失等があれば、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。

## レクリエーションのアドバイスもさせていただきます！

- 【例】
- ○○人で“ゲーム”をしたいと思うが、どんなことができますか？
  - 簡単な“ものづくり”をしたいと思うが、なにか良いのがありますか？



**お気軽にご相談ください！**

老人福祉センターの  
所在地及び連絡先は  
裏表紙をご覧ください。

# 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 京都市山科区総合福祉会館 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
久世西老人福祉センター	第1種	南区久世中久世町 5 丁目 19-1 久世西合同福祉施設 2 階	075-934-5801
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 パ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	山科区栂辻西浦町 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 16 カ所あり、そのうち 10 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（4 ページに実施日を記載）。

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ください。