

レクで いきいき!

パート 2



発行 2014年12月 京都市社会福祉協議会

監修 川瀬恵子 (京都福祉レクリエーション研究会代表)

目次

はじめに	01
生きいきサロンとは	02
レクリエーションの必要性と介護予防	02
レクリエーションの組み立て方	03
レクリエーションを行うときの心構え	04
レクリエーション ちょっとしたテクニク	05
レクリエーション活動事例	07
うちわで飛べ！ UFO	08
円盤返しゲーム.....	09
お手玉手裏剣.....	10
缶トリー.....	11
ごろごろドカン.....	12
ジャンケンお先にいただきます.....	13
ジャンケン鯉の滝のぼり.....	14
色いろ陣地取り.....	15
オンリーワンをねらえ.....	16
今日の献立なーに.....	17
恐怖の 30・歓喜の 30	18
国取りゲーム.....	19
都道府県ビンゴ.....	20
無いカード探し.....	21
物当てゲーム.....	22
連想ゲーム.....	23
おしぼりうさぎ.....	24
おしぼりくま.....	25
折り紙万華鏡.....	26
カーネーション.....	28
キュービクパズル.....	29
タオルのワンちゃん.....	30
文香.....	32
和紙の簡単コースター.....	34
備品貸出案内	36

はじめに

京都市内の第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。

事業開始から20年という節目を迎えたのを機に平成26年3月に発行した「生きいきサロン実態調査報告書」の調査結果からは、「みんなと楽しくゲームや手芸をして交流ができるので入会してよかった。」(参加者)、「病気や要介護状態になってからサービスをうけるのではなく、普段から生きいきサロンのように気軽に通える場所で、身体を動かしたり、馴染みの関係を作ることは高齢者の社会参加につながる。」(家族)などの声が伺えます。

生きいきサロンは、社会参加の機会が少ない高齢者にとって、自らの意志で毎週集える「大切な居場所」になっています。

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。「レクでいきいき! (第1集・平成24年8月発行)」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。

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

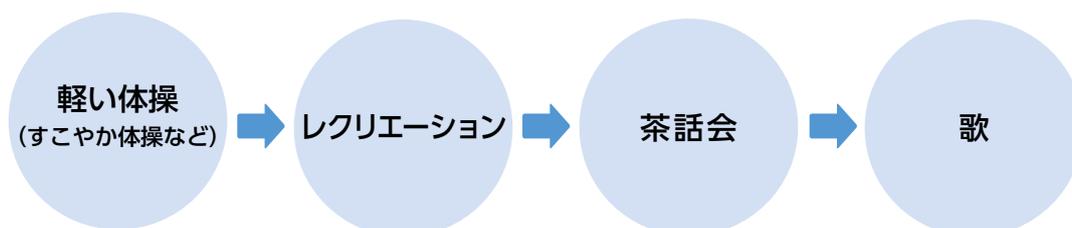
センター名	伏見	西京	上京	久世西	下京	右京中央	醍醐	左京	山科中央	洛西
実施曜日	水曜	火曜	月曜	水曜	木曜	水曜	水曜	水曜	火曜	火曜
時間	午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後	午前	午後	午後
事業開始	H4.6～	H4.10～	H4.12～	H5.9～	H5.11～	H6.10～	H9.5～	H11.9～	H12.9～	H16.5～

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

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、様々な習い事により友達がほしい人など。

内容（例） (体操など…15分) → (レクリエーション、作品づくりなど…60分) → (茶話会…30分) → (歌など…15分)



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、一人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行うときに、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め、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。

頭を使うレクリエーション

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

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、大きな声で歌うことにより心身機能の向上やリラックス効果につながります。

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、男女比、可能なら嗜好（好きな歌）、趣味、誕生日、出身地など）
※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付けましょう。

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

人の緊張感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。

4 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。

レクリエーション中は、参加者に常に目を配り、体調の変化など早めに確認できるようにしましょう。つい夢中になる方もおられるので、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とるなど心がけましょう。



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？

1. 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 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、参加者が想像を沸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！」と思ってもらえるようにします。

- 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。

2. 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、お互いの緊張感を解き、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に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。

明日から
使える！



3. 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、輪投げのゴールを傘に変えるなど、身近なものに変えてみる。
・ 速さを競ったルールで速い者勝ちを遅い者勝ちにするなど、ゲームのルールの優劣を変えてみる。
〈ルール優劣の例:スピード（速い/遅い）、テクニック（上手/下手）、スコア（多い/少ない）、タイム（長い/短い）、リーチ（近い/遠い）〉
・ 右手から行っていた動きを左手から行う、右足から行っていた動きを左足から行ってみるなど、いつもと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ように気をつけます。

- 例) ・ 「もう少しですよ!」「次はがんばりましょう!」「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
・ 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

4. レクリエーション終了後

気持ちをなごますテクニック～心や体をクールダウンする～

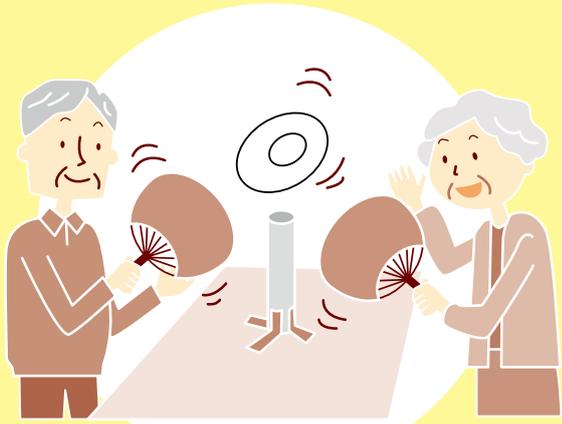
レクリエーション終了後は、誰でも疲れや興奮が残っています。それらを解消するために、クールダウンは大切になります。

- 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、3分間ほど目を閉じて気持ちを楽にもらう。
・ 童謡、唱歌、歌謡曲を締めめに歌う。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なごむ。
・ 茶話会でほっこり。

次回参加へつなげるテクニック

満点笑顔で
参加者を送り出す!





うちわで飛べ! UFO P.08



お手玉手裏剣 P.10

レクリエーション 活動事例



缶トリー P.11



じゃんけんお先にいただきます P.13



折り紙万華鏡 P.26



タオルのワンちゃん P.30

うちわで飛べ！ UFO

人数

1チーム：2人
チーム数：1チーム～

所要時間

約30分

隊形

机をはさんで、
2人が向かい合う。



準備／レク材

- 机(発射台用・作業用)
- 椅子……………人数分
- 紙(新聞紙・広告など)
- うちわ……………2本
- 筒(ラップの芯など)
- はさみ
- ガムテープ

- ・楽しみながら、腕から上半身を動かす。
- ・思考力を高めて、脳を活性化させる。

2人であおいで、
UFOを飛ばす！



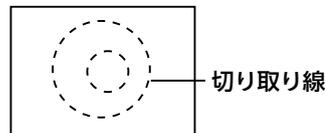
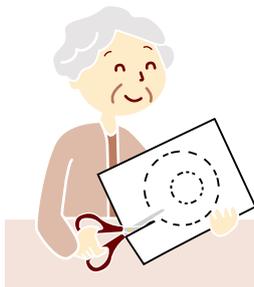
ポイント

- ・UFOの作り方やサイズは自由にし、飛ぶか飛ばないかのドキドキを楽しむ。
- ・失敗しても再度行うよう、スタッフの声掛けでやる気を促す。

進め方

- 1 参加者を2人1組に分ける。
- 2 複数の紙の種類を用意し、組ごとに1枚選ぶ。
(紙の種類：新聞紙、広告、コピー用紙など)
- 3 筒の直径を伝え、渡した紙からUFOを切り取る。

【UFO(紙)の作り方例】



※ UFOの内円の大きさは飛び方に影響する。飛ぶ・飛ばないを競うため、UFOの作り方は詳しく伝えないようにする。

- 4 UFOができたチームから順に、筒にUFOをとおす。

※筒はガムテープで机に固定する。



- 5 スタッフ付き添いのもと、2人でうちわを吹き、UFOが筒の上まで飛べば成功。飛ばない場合は、一から作り直す。

！注意点 急がせ過ぎないように注意する。

アレンジの事例

- ・筒の長さによって、難易度を変えることができる。
- ・高さ、直径の違う筒を何種類か用意し、様々な難易度に挑戦することができる。



川瀬先生のワンポイントアドバイス

UFOにチーム名を書いて、「○○号、発射○○秒前」と飛ばす時に実況を入れると盛り上がります。

円盤返しゲーム

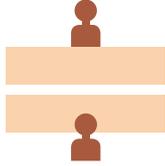
人数

1チーム:2~3人
チーム数:2チーム~

所要時間

約30分

隊形



準備/レク材

- 円盤(円形のダンボール 直径10cm程度).....40枚×2組 (片面に赤い紙を貼る)
- 机.....2台
- 椅子.....人数分
- ストップウォッチ

- 上半身を動かす。
- 集中力を高めて、脳を活性化させる。

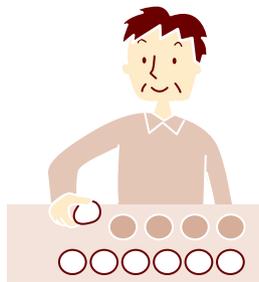


ポイント

- テーブルいっぱいに並べると運動量が増える。
- 円盤を床に落とした場合は、同じチームのほかのメンバーが拾う。
※落とした円盤はポイントに加算しない、またはマイナスポイントにするなどにしても良い。

進め方

- 2チームに分かれる。
- 各チームのテーブルの上に、円盤を赤色の面を伏せて40枚ずつ並べる。
- 各チーム1人ずつテーブルにつき、制限時間30秒間に片手で何枚ひっくり返せたかを競う。
- 時間内に全て裏に返せたら、続けて表に返す。
- 返せた枚数をチームで合計し、多いほうが勝ち。



アレンジの事例

- 円盤を違うもので代用する。
例) トランプ、百人一首、かるた、オセロの石など
- 制限時間を短縮すると難易度が上がる。
- 【チーム対抗戦(1チーム2~3人)】
 - 表チーム、裏チームに分かれる。
 - 制限時間内に、表チームは円盤を表に、裏チームは円盤を裏にひたすら返す。(相手チームに返されたら、返しなおす)
 - 終了時に多い面のチームの勝ち。
※円盤を返す手を、「片手のみ」「両手」と方法を変えることができる。
- 【陣地取り合戦】
 - 表チーム、裏チームに分かれる。
 - 表チーム、裏チームの代表者同士がジャンケンし、勝ったら円盤を自分のチームの面に返すことができる。それを交互に繰り返し、終了時に多い面のチームの勝ち。
※最初にジャンケンを何回(何回戦)するのかを決めておく。

川瀬先生のワンポイントアドバイス

円盤の代わりにペットボトルのキャップを2個貼り合わせて作ると、持ちやすく、手頃な大きさになります。キャップの上下それぞれに違う色のシール(赤や青など)貼ると好きな色になります。

ビニールテープでキャップ2個を貼り合わせる。



お手玉手裏剣

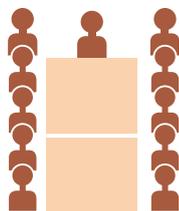
人数

1チーム:10人まで
チーム数:2チーム

所要時間

約20分

隊形



準備/レク材

- 卓球台……………1セット
- 的(ボール紙 長さ12cm 幅8cm)……………10枚
- お手玉……………20個
- 椅子……………人数分

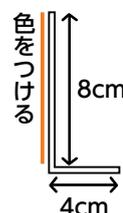
- ・お手玉を滑らして投げることで上半身を中心に動かす。
- ・集中力を高めて、脳を活性化させる。



準備

【的の作り方】

ボール紙長さ12cm 幅8cmを10枚程用意する。8cmと4cmのところを2つ折にする。的には色をつけた方が参加者には分かりやすい。



【的の置き方】



川瀬先生の
ワンポイント
アドバイス

ボーナス得点の的を作ってもおもしろいですね。

ポイント

- ・1人ずつ交互に投げるので、参加者は自チームの参加者を応援して場を盛り上げる。

進め方

- 1 参加者を2チームに分ける。
- 2 卓球台(又は机)の端に的を並べる。卓球台の幅に合わせて的の数を調整する。多く並べると的同士の間隔が狭くなりお手玉が的に当たる率が高くなる。
- 3 2チーム交互に参加者がお手玉10個を滑らして投げ、的を落とした数で勝敗を決める。
- 4 1枚落とすと10点。個人戦とチーム戦の両方可行。

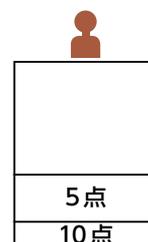


※的の間隔をあけると難しくなるので、参加者の状態を見てアレンジする。

- !注意** ・卓球台にもたれて投げない。
・スタッフが必ず側について見守る。

アレンジの事例

- ・ビニールテープを使って、「上手く止まるかな?」ゲームにアレンジ!
①参加者を2チームに分ける。
②2チーム交互に参加者がお手玉10個を滑らして投げ、止まったお手玉の位置の点数の合計で勝敗を決める。
※テープの上に止まったお手玉は高い方の得点に組み入れる。



缶トリー

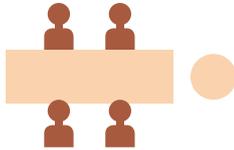
人数

1チーム：4人
チーム数：2チーム～

所要時間

約 30～
40分

隊形



準備/レク材

- 空き缶…15～20本程度
- 輪ゴム……………10本
- 荷造りひも
- ストップウォッチ
- かご
- 机……………チーム数
- 椅子 ……人数分

- 腕を中心に体を動かす。
- チームみんなで協力し交流を深める。

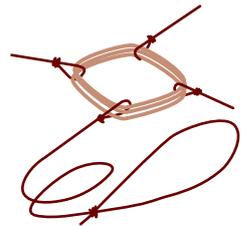


ポイント

- 缶を数える際、玉入れの様に「1つ、2つ…」と大きい声で数えると盛り上がる。

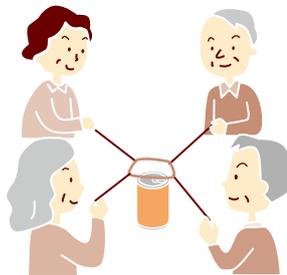
準備

- ◆ まとめた10本の輪ゴムに4か所紐を通して固定する。(紐は長さ約1mを4本。それぞれ持ち手にわっかを作る)

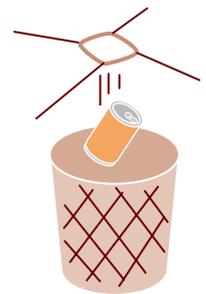


進め方

- 1 4人1チームとする。
- 2 各自がひも付きゴムを持ち、長机を挟んで2人ずつ立つ。
- 3 リーダーの「スタート」の合図で4人がひもを引き、ゴムを広げて缶を取る。(紐の端にわっかを作り、片手でわっかの部分を持つ。) ひもを緩めると輪ゴムが締まり、缶を釣り上げることができる。



- 4 釣り上げた缶をカゴの位置まで運び、紐を引っ張り、ゴムを広げて缶をカゴの中に入れる。



- ※カゴの位置(机のどちらかの端にイスを設置し、その上に置く)
- ※力加減やタイミングなど4人で協力して行う。
- ※ひもを短く持ったり、両手で引っ張ると反則。

- 5 1分間でカゴにより多く缶を入れたチームの勝ち。

！注意点 1人が強くひっぱりすぎないように注意する。

アレンジの事例

- 缶の裏に点数を書き、点数で競う。(－10～50点)



川瀬先生のワンポイントアドバイス

人数が多い時は、4人組でリレーをして楽しむとおもしろいですね。

ごろごろドカン

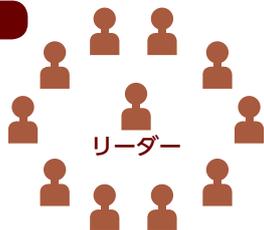
人数

10人くらいから
何人でも可能

所要時間

約15分

隊形



準備/レク材

- 椅子……………人数分
- ボール……………2～3個
- シール (小さいもの)

・楽しみながら上半身を動かす。



ポイント

- ・ドカンを言うタイムを調節してあたる人を考慮することが大切。
- ・リーダーは、円の中心に着席する。
目隠しをしても良い。

進め方

- 1 リーダーの掛け声または笛を合図にスタートする。みんなで「ごろごろ、ごろごろ、・・・」と言いながらボールをまわす。



【ボールのまわし方】

ボールを持ち、膝に付けてから隣の人にまわす。次の人も同様に、ボールを膝に付けてから隣の人にまわす。

- 3 「ドカン」の掛け声（または笛の合図）の時にボールを持っていた人は、顔にシールを貼る。



川瀬先生のワンポイントアドバイス

シールの代わりに紙テープで作ったレイを首にかけるのもいいですよ。

- 2 リーダーの「ドカン」の掛け声（または笛の合図）でストップする。

- 4 何回か繰り返す。
貼られたシールの数が多い人から抜けていき、最後まで残った人が勝ち。

アレンジの事例

- ・ごろごろ・・・のスピードを速める。
- ・ボールの代わりに風船を使ってもよい。
- ・人数に応じてボールの数を増やす。
ボールの大きさは大小あってもよい。
- ・「ごろごろ・・・」は右まわし、「ぴかぴか・・・」は左まわしとルール設定し、ボールをまわす方向を変えながら楽しむこともできる。
- ・シールを貼る代わりに、「ドカン」の掛け声の時にボールを持っていた人が自己紹介をしたり、テーマにそった回答を言うこともできる。

ジャンケンお先にいただきます

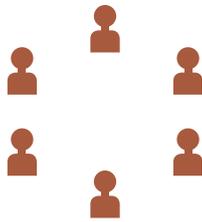
人数

1チーム6人

所要時間

約20分

隊形



準備/レク材

・カード「たまねぎ」「ジャガイモ」「肉」「にんじん」「ごはん」「カレー粉」……………それぞれ6枚ずつ
椅子……………人数分

【カードの作り方】

A6サイズ用の紙にイラストか文字を描く。
用紙は多少厚みがある方が扱いやすい。

・チームみんなと関わることで、初めて会った方とも楽しめる。



ポイント

・カレーの材料を参加者が考えるのもよい。

進め方

- 1 ゲームはチームごとに進める。1チーム6人に分かれる。
- 2 「今日はカレーを作ります。ここにカレーの材料(6種類)が描かれたカードがあります。6人それぞれが違う材料のカードを持っています。ジャンケンに勝って6種類の材料を全て集めてカレーを完成させましょう。」とアナウンスする。
- 3 6人それぞれに同じ種類のカードを6枚ずつ配る。カードは同じチームの人に見えないように持つ。(Aさんはごはんカード6枚、Bさんは肉カード6枚等)



!注意点 1チーム6人の中でジャンケンをするため、椅子から立った状態が続く場合がある。参加者の負担になる場合は、最初に制限時間を設定し、上がりの人が出なくともそろったカードの多い人の勝ちとしてもよい。

- 4 チーム内でジャンケンをする相手を探し、ジャンケンをする。勝った人は相手のカードを先に1枚引く。負けた人はあとから1枚引く。違う相手を見つけて、ジャンケンをしていく。
- 5 いろいろな相手とジャンケンをする度に、違う種類のカードが、自分の手元にくる。ただし、ババ抜きのようにカードを引くため、相手のどのカードが手元にくるかわからないので、同じカードがくる場合もある。
- 6 6種類のカードがそろったら、大きな声で「お先にいただきます」と言って上がり。一番最初にカードがそろった人の勝ち。



アレンジの事例

- ・ジャンケンで勝った人はカードを1枚ひき、負けた人に自分のいらぬカードを渡すようにしてもよい。
- ・カードの種類を増減することで、チームの人数も増減できる。
- ・カレーの材料以外のものでもカードを作ってもよい。
例)「季節にちなんだ料理(おせち、鍋物等)」や、「温泉旅行の持ち物」や「入学の準備」など。上がりの時のかけ声もアレンジできる。

ジャンケン鯉の滝のぼり

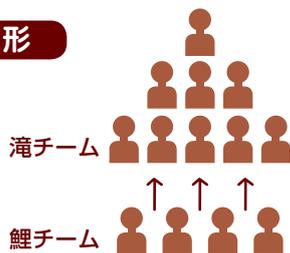
人数

12人以上

所要時間

約30分

隊形



準備/レク材

・椅子……………人数分

・5月5日、端午の節句の「鯉のぼり」にちなんだゲームで季節を感じる。



ポイント

・ジャンケンに勝っても負けても楽しめるように声をかける。

進め方

1 「鯉」と「滝」の2チームに分かれる。

2 「滝」チームの人は、逆三角形の形に椅子を置いて、座る。「鯉」チームの人は、「よーい、ドン」の合図で「滝」に向かう。



！注意点

- ・「鯉」チームのときは「滝のぼり」が完了するまで立った状態になるため、制限時間を長くするとしんどい人も出てくる。
- ・制限時間は、参加人数によって変更したほうがよい。

3 「鯉」は1人ずつバラバラになり、「滝」の1列目の人とジャンケンをする。(1列目なら誰でもよい。空いている人を探してジャンケンする。)
「鯉」は、1列目の人とのジャンケンに勝ったら、2列目の人とジャンケンをする。そこでも勝ったら、3列目の人とジャンケンをというように進んで行く。負けたら、1列目に戻って出直す。

4 「鯉」が「滝」の最後の列の人に勝ったら、「滝のぼり」が完了。完了した「鯉」は元の椅子に戻り、座る。

5 制限時間内に、何人の「鯉」が滝をのぼったかを競う。制限時間は1～2分が適当。

6 「鯉」と「滝」の役割を交代して行う。

アレンジの事例

- ・1人目の「滝のぼり完了」までの時間を競って、勝敗を決める方法もある。このやり方は、比較的時間がかからないため、参加者の負担が少ない。
- ・「滝のぼり完了」した人に折り紙で作ったレイや、手作りのメダル等をかけると、完了したしるしにもなり、わかりやすい。



川瀬先生の
ワンポイントアドバイス

- ・ジャンケンを「右手のみ」「左手のみ」「両手(同じものを出す)」と指定するのもいいですよ。
- ・季節に応じてレクリエーション名を変えるのもいいですね。

色いろ陣地取り

人数

1チーム：2人～
チーム数：2～4チーム

所要時間

約 60分

隊形

ホワイトボード
(陣地シート)



準備/レク材

- サイコロ(大) ……1個
- 陣地シート
(模造紙に5×5のマ
ス目を作り1～25の
数字を入れたもの)

- 色シート4色…各25枚
(陣地シートの1マス
に入るサイズ)
- ホワイトボード
- マグネット …… 25個
- 椅子 ……………人数分

- 陣地を取る場所を考えることで、
脳を活性化させる。
- チームみんなで考えることで、交流を深める。



ポイント

- 次の陣地のとり方をよく相談しておくといよ。

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25

※陣地シート見本

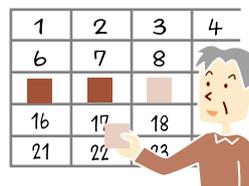
進め方

- 各チームの代表がジャンケンをしてチームの色を選び、色シートを配る。
- 各チームの中で順番を決め、各チーム1番目がサイコロを振る。出た目の一番大きいチームがその回の陣地を取ることができる。
- 陣地シートの上マスに色シートをマグネットで貼る。最初の回は中央の「13」のマスに貼る。
- 2をくり返す

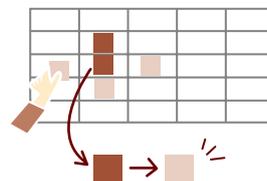
! 注意点

- サイコロを振る場所を十分にとり、サイコロが人に当たらないように気を付ける。

オセロの要領で、陣地を取っていく。他のチームを「縦」「横」「ななめ」で挟んだら、自分の色のシートに交換する。



※隣接したマス目を取っていく。



- 1～25の陣地シートが埋まればゲーム終了。終了時点で一番多くのマスを陣地としたチームが勝ち。

アレンジの事例

- サイコロでなく、ジャンケンなどで順番を決めても良い。
- サイコロの目も、「大きい目」と決めずに「小さい目」やその回ごとに変更するなど変化を加えてもよい。



川瀬先生の ワンポイントアドバイス

床の真ん中に陣地シートを置いて、囲んで進めても楽しいですね。

オンリーワンをねらえ

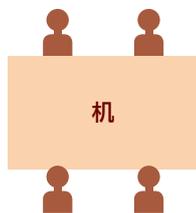
人数

1チーム:2~5人
チーム数:3チーム~

所要時間

約30分~

隊形



準備/レク材

- 紙...10枚×チーム数
- ペン.....チーム数
- 封筒.....お題の数以上
- 1~10点を書いた紙.....複数枚
- ホワイトボード
- 机.....チーム数
- 椅子.....人数分

- ・思考力、競争力を高めて、脳を活性化させる。

準備

- ◆ 1つの封筒に点数（1点から10点）を書いた紙をランダムに3枚入れておく。
- ◆ 参加者を3チーム以上になるように分ける。（1チーム2~5人）
- 1. 各チームに紙を10枚、ペンを1本配る。
- 2. ゲームを始める前にルール説明をする。「お題を出しますので、他のチームと同じ答えにならないように2つの答えの中から選んで紙に書いてください。」
「他のチームと答えが重ならなかったチームは封筒を1つ選ぶことができます。封筒の中には1点から10点まで書いた紙が3枚入っています。最後に点数を計算して合計得点の多かったチームが勝ちです。」

- ◆ 誰もが知っている物（こと）をお題にする。
例) おにぎりで好きなのはどっち？ うめかしゃけ
飲み物で好きなのはどっち？ コーヒーか紅茶
ペットと言えどどっち？ 犬か猫
過ごしやすい季節と言えどどっち？ 春か秋



ポイント

- ・各封筒に点数がランダムに入っているため、封筒が多ければ有利ということではないので、最後までドキドキ感が味わえる。

進め方

- 1 お題をホワイトボードに書く。
- 2 リーダーがお題に対する2つの答えを伝える。
- 3 各チームが答えを書く。
- 4 リーダーの合図で一斉に紙を上げる。
- 5 答えが重ならなかった（オンリーワンだった）チームは封筒を選ぶ。
- 6 お題が全て終われば、封筒を開けて点数をかぞえる。
- 7 合計得点の多いチームの勝ち。

アレンジの事例

- ・選択肢を3つにすることもできる。他のチームと答えが重ならなければ、「複数のチームが封筒を選べる」などのアレンジもおもしろい。
- ・多数決として、選んだ回答が多いチームに封筒を渡す方法もある。（多数決の場合、チーム分けは奇数にする）
- ・おもちゃのお金を点数の代わりに使うこともできる。
- ・人数が少ない場合は個人戦も可能。

今日の献立なーに

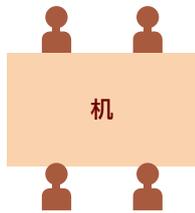
人数

1チーム:3~5人
チーム数:2チーム~

所要時間

約30~40分

隊形



準備/レク材

- スーパーの広告
- メモ用紙
- ※記入例参照
- 筆記用具
- 机.....チーム数
- 椅子.....人数分

- ・予算内に収まるよう計算し、テーマに沿った買い物をすることで脳を活性化させる。

準備

【メモ用紙 記入例】

<本日の献立>

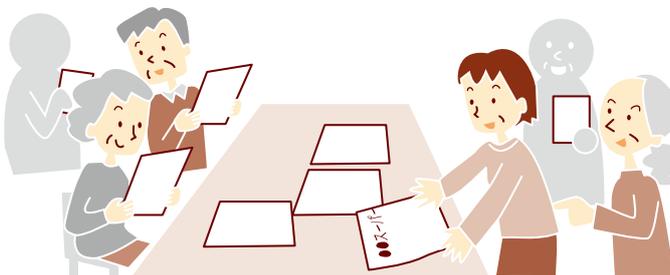
カレーライス・サラダ・果物

川瀬先生の
ワンポイントアドバイス

この欄も記入する方が
おもしろいですね。

<材料と値段>

材料	数量(個数・グラム数)	金額	材料	数量(個数・グラム数)	金額
牛肉	200g	400円	きゅうり		98円
にんじん		100円	たまご		198円
たまねぎ		150円	ツナ缶		100円
じゃがいも		150円	いちご		398円
カレールウ		198円			
レタス		200円			
トマト		150円	合計		円



ポイント

- ・計算機は使わず、参加者に暗算で計算をしてもらう。
- ・チーム内で相互協力し、買い物をする楽しさを味わってもらう。
- ・広告選びが大きなポイントとなる。

進め方

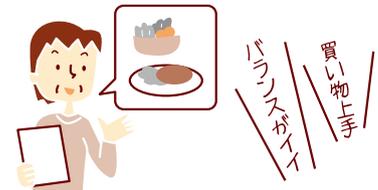
1 1チーム3~5人のチームに分ける。メモ用紙とスーパーの広告をいくつか並べ、各チームに3枚ずつ選んでもらう。

2 設定金額を発表し、その金額内に収まるように制限時間(10~20分)の間に夕食の内容を考え、広告の中で買い物をしてもらう。

例) 夕食の献立として、3,000円以内で4人分の材料を買い物してください。



3 各チームに材料とその値段、合計金額を発表してもらう。勝ち負けを決めず、各チームの内容を見て、「豪華な献立」、「栄養バランスが良い献立」、「買い物上手」、「設定金額にもっとも近い」など、批評はせずチームの特徴を評価しあう。



アレンジの事例

- ・勝敗を決める場合には、スタッフが献立を設定し、それに合わせて買い物をし、安価に材料を集めたチームが勝ち。
- ・献立と設定金額をみんな決めて買い物をしてもよい。



川瀬先生の
ワンポイント
アドバイス

男性にも楽しんでもらえるように、献立を考えるのが大切です。

恐怖の30・歓喜の30

人数

1チーム:2人～(偶数)
チーム数:1チーム～

所要時間

約15分

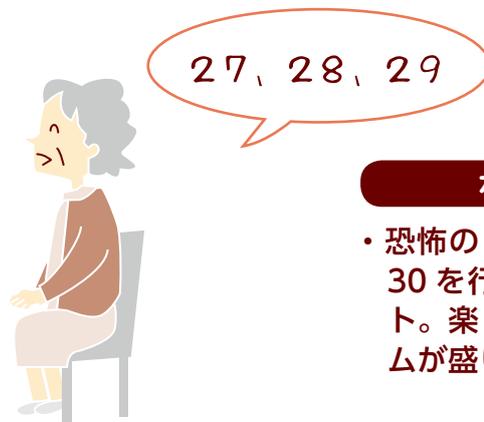
隊形



準備/レク材

椅子 …………… 人数分

・集中力を高めて、脳を活性化させる。



ポイント

・恐怖の30の後に歓喜の30を行うことがポイント。楽しい気持ちでゲームが盛り上がる。

進め方

【恐怖の30】

1 2人1組になり、交代で数を言い合う。
「30」という数字を言った人が負け。



2 数は、1人連続で3つまで言うことができる。例えば、Aさんが「1、2、3」と言うと、Bさんは「4」だけ言ってもよいし、「4・5」と言ってもよい。



【歓喜の30】

恐怖の30と同様のルールで、「30」の数字を言えば、勝ち。

アレンジの事例

- ①制限時間を設けて、制限時間内の対戦相手の数・勝敗を競うこともできる。その際、対戦表を各自が持ち、記録しても良い。
- ②対戦回数を決め、各自その回数分のコインを持つ。勝ったら相手からコインをもらう、負けたら相手にコインを渡すというルールで最後に各自が持っているコインの数で勝敗を決める。

【対戦表例】

対戦表		
	名前	勝敗
1		
2		
3		

川瀬先生のワンポイントアドバイス

少しかんたんに、2人で1～30までのカードを言葉の代わりに置いていくのもいいです。



国取りゲーム

人数

1チーム：
3～5人
チーム数：
2チーム～

所要時間

約60分

隊形



準備/レク材

- ・白地図（日本地図）
…………… チーム数
- ・47都道府県名を書いたカード
（47枚1セット）※
…………… チーム数
- ・カードを入れる箱……………1個
- ・色マジック（色鉛筆）
…………… チーム数
- ・付箋
- ・机…………… チーム数
- ・椅子…………… 人数分

- ・都道府県の場所やゲームの駆け引きを
考えることで、脳を活性化させる。
- ・チームみんなで考えることで、交流を深める。



ポイント

自分のチームの中だけでなくチーム同士のコミュニケーションも取りながら楽しむ。

進め方

- 1 机に白地図を配布する。
※1つの地方を完成させると加算されるので、各地方の都道府県名を確認し、地方の境目をマジックでなぞっておくとわかりやすい。
- 2 47都道府県名を書いた紙片（カード）セットをチーム数分、箱に全て入れる。
- 3 各チームの代表者がジャンケンをし、紙片を取る順番を決める。
- 4 各チーム1人ずつ箱の中からカードを取る。
取ったカードの都道府県を白地図上で探しマジックで塗りつぶす。
※取ったカードは並べて置く。
- 5 既に塗りつぶした都道府県名が書かれたカードを取ったら、その時点で「ジャンケンタイム」になる。全チームでジャンケンをして、勝ったら負けたチームのカードと交換できる。
※負けたチームは取られた都道府県が分かるように、塗りつぶした地図に付箋などでしるしをつけておく。
- 6 1都道府県1点、地方（東北地方、関東地方など）を完成させたら5点、地図を完成させたら30点加算。同じ都道府県名が書かれた紙片が複数ある時は、余分を減点とする。（例：「京都」と書かれた紙片が3つある時は、余分は2つで減点2）

アレンジの事例

- ・白地図と紙片の代わりに日本地図のジグソーパズルを使用し、パズルを楽しむ形で実施することもできる。その時は、箱からピースを取る時に指先の感触を確かめて考えることで脳トレになる。
- ・ゲーム途中で、リーダーが何度か「ジャンケンタイム」を設定してもよい。

川瀬先生の ワンポイントアドバイス

地方を集めるゲームにすると、ルールがわかりやすく時間の調整もできます。



都道府県ビンゴ

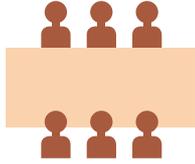
人数

【チーム戦】
1チーム：2人以上
【個人戦】
何人でも可

所要時間

約 30分～

隊形



準備/レク材

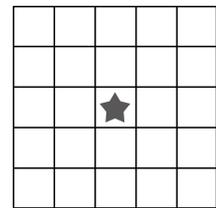
- ・ホワイトボード
- ・白紙のビンゴ用紙
- ・鉛筆
- ・都道府県名のくじ
- …………… 1セット
- ・くじ引き用の箱
- ・机
- …………… チーム数
- ・椅子
- …………… 人数分

・都道府県名を考えることや
ビンゴゲームで脳を活性化させる。



【例 ビンゴ用紙】

ビンゴゲーム



ポイント

クリスマスパーティ
等のイベントで実施
すると盛り上がる！

進め方

1 チーム分けを行う。

2 まず初めに頭の体操
として、都道府県名
を参加者に全て挙げ
てもらう。



3 各チームに白紙のビン
ゴ用紙 (5マス×5マ
ス) を1枚配り、各チ
ームでマスの中に都道府
県名を書き込む。



4 ゲームを始める前にビンゴゲームのルール説
明をする。

「箱の中に、都道府県の名前が書いたくじが入
っています。この中からひとつずつくじを引きます
ので、同じ都道府県がビンゴ用紙に書いてあれ
ばそのマスに○を付けてください。」

「たて・よこ・ななめのいずれか1列全部の都道
府県に○がつけばビンゴです。あとひとつで
ビンゴになる時はリーチと言って教えてください。」
「チーム対抗戦ですので、一番早くビンゴになっ
たチームが勝ちです。」

5 ゲームを進め、一番早くビンゴになった
チームが勝ち。

! 注意点 チーム全員がかかわれるようアドバイスする。

アレンジの事例

- ・個人戦でも可。
- ・マス目を増減する (3マス×3マス、7マス×7マスなど奇数で)
- ・都道府県以外にいろんなテーマで実施することができる。
- ・例) 干支、動物、食べ物、花、お寿司のネタ、野菜、魚、お節料理

【難易度をアップするアレンジ】

- ①各チームのメンバー全員に白紙のビンゴ用紙と鉛筆を配布する。
- ②全員が白紙のビンゴ用紙のマスの中に都道府県名を書き込む。
- ③ゲームを進める。
- ④一番早く、チームのメンバー全員がビンゴになったチームが勝ち。

川瀬先生の ワンポイントアドバイス

くじを引く代わりに、各チーム順番を
決め、有利な都道府県名を1つずつ発
表してもおもしろいです。



無いカード探し

人数

1チーム:6人程度
チーム数:2チーム～

所要時間

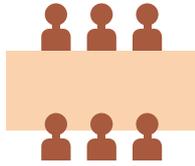
約30分

準備/レク材

- ・トランプ……チーム数
- ・机……………チーム数
- ・椅子……………人数分

隊形

グループで
座る



- ・集中力を高めて、脳を活性化させる。
- ・チームみんなで考えることで交流を深める。



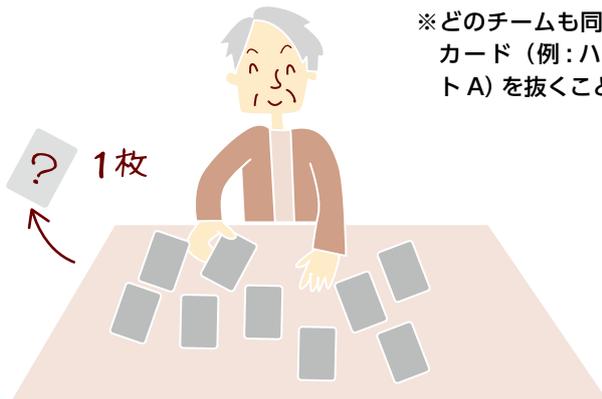
ポイント

- ・返したカードの並べ方を考えるとわかりやすい。

進め方

- 1 各チームに1枚だけカードを抜いたトランプを配り、机の上に裏返して並べる。

※どのチームも同じカード(例:ハートA)を抜くこと。



- 2 リーダーの「スタート」の合図で、一斉にカードを表に返し、どのカードが足りないかを探す。

※トランプのカードがチーム全員から見えるように工夫する。

例) チームの人数設定、カードの大きさ

- 3 一番に探すことができたチームが勝ち。

!注意点 お互いの手がぶつからないように気をつける。

アレンジの事例

- ・カードはトランプに限らず、かるたでもできる。
- ・最初はJ～Kのカードを入れずに40枚から1枚抜いて行うなど、少ない枚数でも可能。

川瀬先生のワンポイントアドバイス

ひらがなカードにしてもいいですね。



物当てゲーム

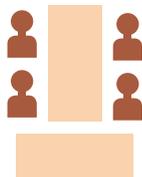
人数

1チーム:4人
チーム数:2チーム~

所要時間

約40分

隊形



準備/レク材

- 机……チーム数+1
- 椅子……人数分
- シーツ……1枚
- 紙、筆記用具
- ……チーム数
- 物品……20個ほど

- ・物を見て覚えて、思い出すことで脳を活性化する。
- ・チームみんなで考えることで交流を深める。



ポイント

- ・チームで作戦会議をしてからゲームをすると、チームのまとまりがでる。

進め方

- 1 4人1組のチームを作る。
 - 2 各チームに紙と筆記用具を用意する。
 - 3 机の上に物品を20個ほど置き、シーツで上から覆って見えない状態にしておく。
 - 4 シーツを取り、参加者全員に物品を見てもらう。
 - 5 1分経ったらシーツを被せる。
 - 6 各チームで見たものを話し合ってもらい、紙に書きだしてもらおう。(制限時間は進行係が様子を見ながら決める)
※チームごとの対決のため、話し合い時に大きな声を出さないこと。
※はじめに書記、発表する担当を1人ずつ決めておいた方がスムーズに進行ができる。
 - 7 シーツを取り、1つずつ物品を確認して答え合わせをする。
 - 8 多く正解したチームの勝ち。
- ！注意点** シーツを被せたり外したりする時、物品に注意する。

アレンジの事例

- ・時間内に思い出せるようであれば難易度を上げ、名前が難しいものを入れておくと面白い。
- ・同じものを2パターン用意し、間違いさがしのようにしても面白い。(片方に物を1つ追加または、1つ差し引く)



川瀬先生のワンポイントアドバイス

物品を見る時間を最初は長くしたり、物品を少なくして分かりやすくすると、取り組みやすいですね。

連想ゲーム

人数

1チーム:4~6人
チーム数:1チーム~

所要時間

約15分

隊形



準備/レク材

- 机.....チーム数
- 椅子.....人数分
- ひらがなカード.....チーム数

・いろいろな単語を思い出し、考えることで、脳を活性化させる。



ポイント

- ・なかなか答えられない(思い浮かばない)場合でも、その人が「パス」と言うまで待つ。

進め方

- 1 ひらがなカードを1つに重ね、文字面を伏せて机の中央に置く。
- 2 机の周りに座ったメンバーで、ジャンケンなどで順番を決める。
※ジャンケン以外に、誕生日や髪の長さなどでも決められる。
- 3 1番目の方は、卓上のひらがなカードの1番上のカードを取る。そのカードに書かれた文字を他のメンバーに見せる。そして、その文字が頭につく単語を発表する。
例)「お」という文字が書かれたカードであれば、「おはぎ」や「おでん」と発表する。
- 4 単語を発表出来たら、そのカードをもらうことができる。2番目以降の人と同じように行う。
- 5 なかなか単語が思い浮かばない場合は、「パス」と言って、そのカードは卓上のひらがなカードの一番下に置く。
- 6 カードを一番多く集められた人が勝ち。



アレンジの事例

- ・発表する単語のテーマを決める。
例) 魚、花、食べ物、食べ物以外、3文字の単語



川瀬先生のワンポイントアドバイス

「〇〇秒以内に」と制限をするのも一案です。

おしぼりうさぎ

所要時間 約 10分



準備するもの

- おしぼり 1 枚
- 輪ゴム 1 本
- シール (目に使用) 2 個



- ・手先を使うことで脳を活性化させる。
- ・ものを作りあげる楽しみを感じ、心をなごませる。

手順

1 おしぼりを三角に折る。



2 底辺の方から頂点に向かって、くるくると巻く。



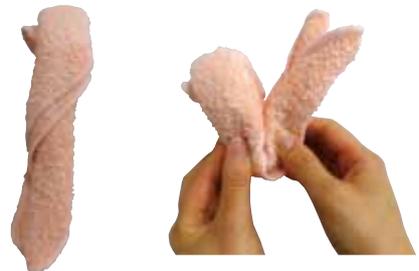
頂点を三角に少し残すところまで巻く。



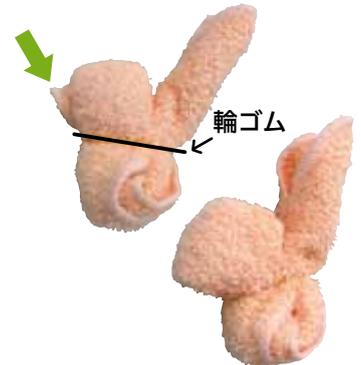
3 真ん中で半分に折る。



4 両端を真ん中の折り目の後ろに持っていき、うさぎの耳を作る。



5 胴体を輪ゴムでまき、頂点の三角部分を押し込んで口を作り、頭を少し前かがみにして、安定させる。



6 シールで目をつけてできあがり。



おしぼりくま

所要時間 約 10分



準備するもの

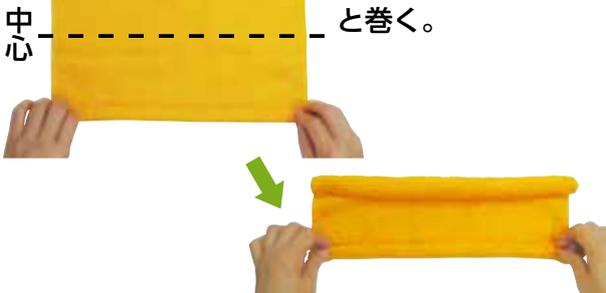
- ・おしぼり 1枚
- ・輪ゴム 2本
- ・シール 3個
- ・リボン (約 30cm) 1本
- ・木工用ボンド



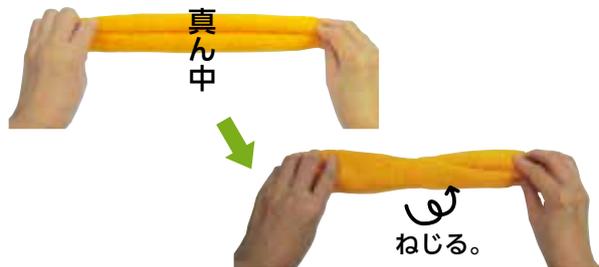
- ・手先を使うことで脳を活性化させる。
- ・ものを作りあげる楽しみを感じ、心をなごませる。

手順

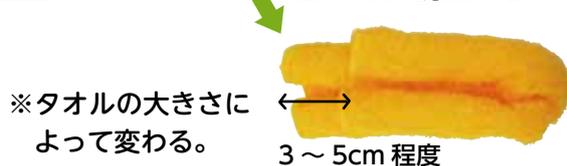
1 タオルの上下を中心に向かってくるくると巻く。



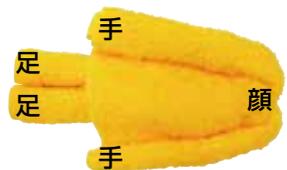
2 真ん中で 180 度ねじる。



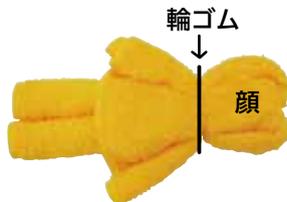
3 クルクル巻いた方に重ね、上に重なった方が短くなるように調整する。



4 上の重ねたほうを広げて、両脇に腕、中央に胴体と顔を作る。



5 端から 3cm の場所を輪ゴム 1 個で 3 重にくくる。(点線の位置)



6 顔の両側の巻いている部分が耳になる。指でその箇所をつまんで引き出し、形を整え、輪ゴム 1 本で両耳を 8 の字にくくる。



7 首にリボンを巻き、ちょうちょ結びに結ぶ。顔に目玉・鼻用シールを木工用ボンドをつけて貼る。できあがり！



折り紙万華鏡

所要時間 約 30 分



準備するもの

- ・折り紙……………7枚（柄の違うものが綺麗）
- ・スティックのり
- ・鉛筆



- ・手先を使うことで脳を活性化させる。
- ・できあがった万華鏡を使って手先の運動ができる。

手順

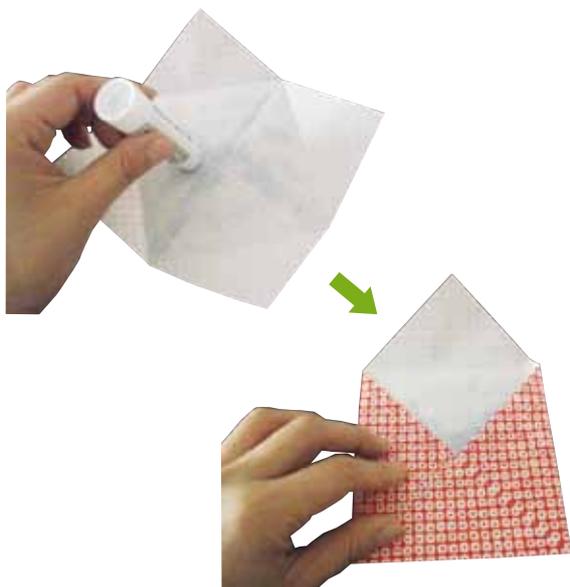
<基本の型> ……7枚作成する。



基本の型

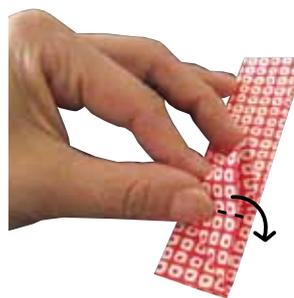
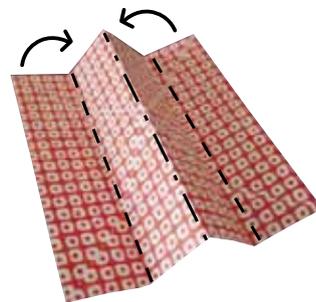
1 基本型の作り方

折り紙の四つ角を中心に向けて折る。一度、折った折り紙を開き、内側にのりをつけて、折り目に沿って貼り付けながら閉じる。



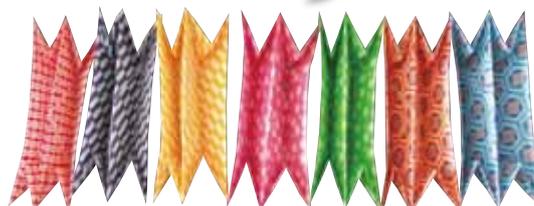
のり付けした面を上にして、中央で縦に山折りにする。さらに、山折りの線に向かって外側から谷折りにする。

山折り・— — —
谷折り·- - - -



谷になった4つの角を内側に折り込み、船の形を2つ作る。

同様に、7枚ともに基本の型を作成する。



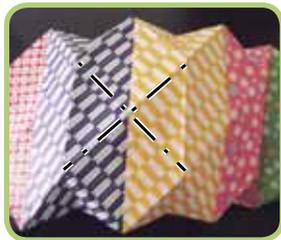
2 折り込んだものをいったん広げ、半分ずつ重ねて貼り付ける。半分のところに、鉛筆で印をつけると間違わない。



3 貼り付けたものに、新たなものを順番に貼り付けていく。7枚すべてを順番に貼り付ける。横に並んだ状態になる。

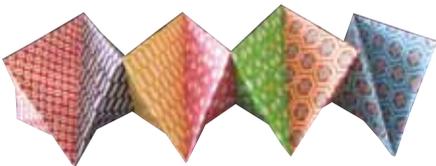


4 7枚すべてが貼り付いたところで、斜めの折り目を入れていく。反対側からも斜めの折り目を入れる。



山折り・—・—

5 さらに、三角形の折り目（山の形になるように）を入れていく。



6 折り目がついた状態になったのがこちら↓



7 この状態になったところで、端の部分を重ねて貼り付ける。



8 貼り付けた状態がこちらになる。



9 輪の部分の中心を谷折りしていく。

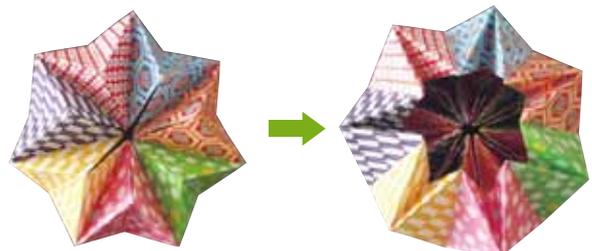


10 すべてをきっちりと折り込んだらできあがり。



万華鏡の動き

中心から花のように開いていく。



カーネーション

所要時間 約 20 分



準備するもの

- ・お花紙
2 枚 (色は自由)
- ・モール
1 本 (グリーン)

- ・はさみ、ホッチキス



- ・手先を使うことで脳を活性化させる。
- ・きれいな色で花を作る楽しさを味わう。

手順

- 1 お花紙 2 枚を細長く半分に切り、重ねて 4 枚にする。



- 2 長い方を 8 等分に谷折りする。裏返してびょうぶ畳みにする。



- 3 中央を 2 ヶ所、ホッチキスで止める。



- 4 両端に切り込みを入れる。



ポイント!

びょうぶ畳みを開きながら切ると切りやすい。

- 5 中央にモールを巻きつけ茎にする。



- 6 お花紙を 1 枚ずつ立ち上げる。



できあがり。

アレンジ

切り込みの形を半円形や三角形などに変えると、違う雰囲気の花になる。紙を 2 つに切る向きを変えれば、少し大きい花ができる。色々な花に見立てるのも楽しい。



キュービックパズル

所要時間 約 30～40分



準備するもの

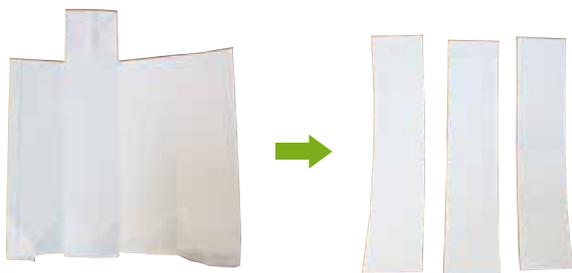
- ・牛乳パック 1L サイズ
.....1箱
- ・和紙や色紙、千代紙など
6cm×6cm6枚分 2種類
- ・定規
- ・はさみ
- ・セロハンテープ
- ・のり
- ・鉛筆



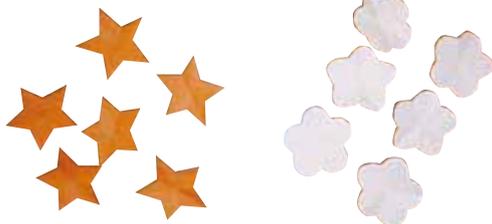
- ・手先を使うことで脳を活性化させる。
- ・できあがったパズルを組み合わせて、楽しむ。

手順

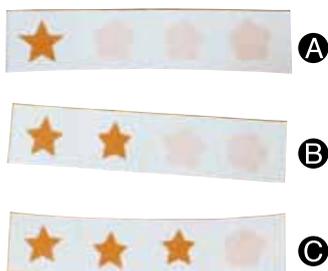
1 牛乳パックを開き、6.3cm幅で3枚に切り取る。



2 2種類の絵柄を決め、6個ずつ折り紙や和紙、千代紙などを切る。(1で切り取ったものの一面に入る大きさにする。)



3 2で作った図案を、1の3枚にそれぞれA B Cのように張り付ける。



4 A C のものを、セロテープで輪になるように張り付ける。



5 4の輪にBを通して、輪にしてセロテープで割り付けてつなぎ合わせる。



6 できあがったキューブを、図案を揃えて楽しむ。



できあがり。

タオルのワンちゃん

所要時間 約 20分



準備するもの

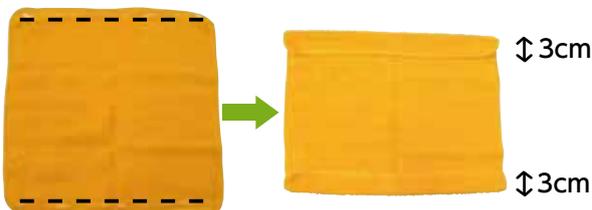
- ・おしぼりタオル ……1枚 (1辺が 29cm 程度)
- ・輪ゴム ……2個
- ・赤色のフェルト (1cm × 1.5cm)
- ・茶色のフェルト (A) 5cm × 7cm を 2枚、 (B) 1cm × 2.5cm を 1枚)
- ・目玉ボタン ……2個 (直径 5mm)
- ・鼻ボタン ……1個 (横 9mm)
- ・リボンテープ ……2種 (A) 6mm幅を16cm程度、 (B) 12mm幅を40cm)
- ・ボンド
- ・洗濯バサミ ……2個
- ・はさみ ・爪楊枝



- ・手先を使うことで脳を活性化させる。
- ・ものを作りあげる楽しみを感じ、心をなごませる。

手順

- 1 タオルの上下2辺にボンドを塗り (点線の部分)、端から 3cm 折る。



- 2 ①で折っていない左側の辺の端から中心に向かってクルクル巻き、洗濯バサミで仮止めする。

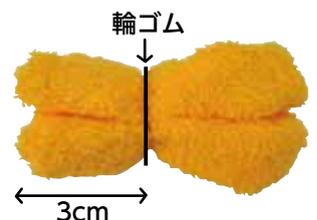


右側の辺からも同様に中心に向かってクルクル巻く。両側からクルクルまくとこのようになる。

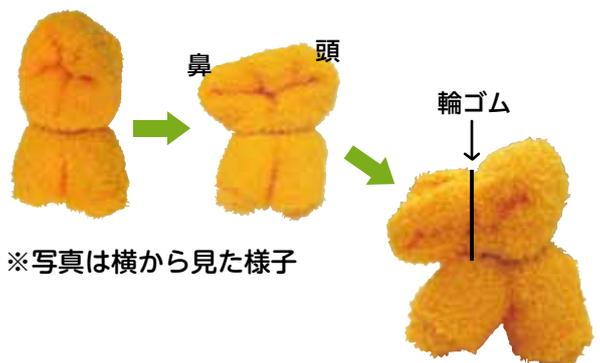
- 3 洗濯ばさみを外し、クルクル巻いた面を表にし、半分に折る。



- 4 端から 3cm の場所を輪ゴム 1 個で 2 重にくくる。(点線の位置)



- 5 鼻と頭の部分を作る。タオルの輪になった部分をへこませる。その時、左右の膨らみの小さい方が鼻、大きいほうが頭となる。膨らみの小さい鼻部分を輪ゴム 1 個で 2 重にくくる。(点線の位置)



※写真は横から見た様子

- 6 茶色のフェルト①2枚を耳の形（楕円形）に切る。点線の部分にボンドを塗り、頭の左右に耳を貼る。



ポイント!

耳の先になる方を少し尖らせるように切ると雰囲気が出る。



- 7 右記の写真を参考にタオルにボンドをつけたあと、目と鼻のボタンを貼りつける。



- 8 赤色のフェルトを舌の形（角を2箇所丸く）に切る。鼻ボタンから下へ2cmの位置にボンドをつける。



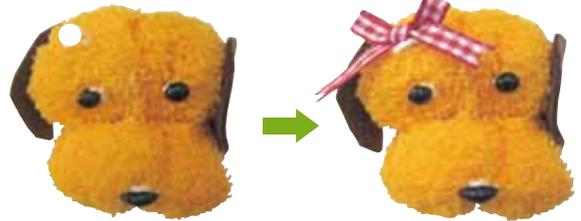
ボンドをつけたところに、赤色のフェルトを爪楊枝を使って押すように貼りつける。



- 9 リボンテープ②をちょうちょ結びに結ぶ。



頭の左右どちらかにボンドをつけ、そこに結んだリボンを貼りつける。



- 10 リボンテープ③を首に巻き、ちょうちょ結びに結ぶ。



- 11 茶色のフェルト③をしっぽの形（角を2箇所丸く）に切る。背中側の首に巻いたリボンから1cm下にボンドをつけ、⑧のように爪楊枝を使って貼りつける。



- 12 できあがり!

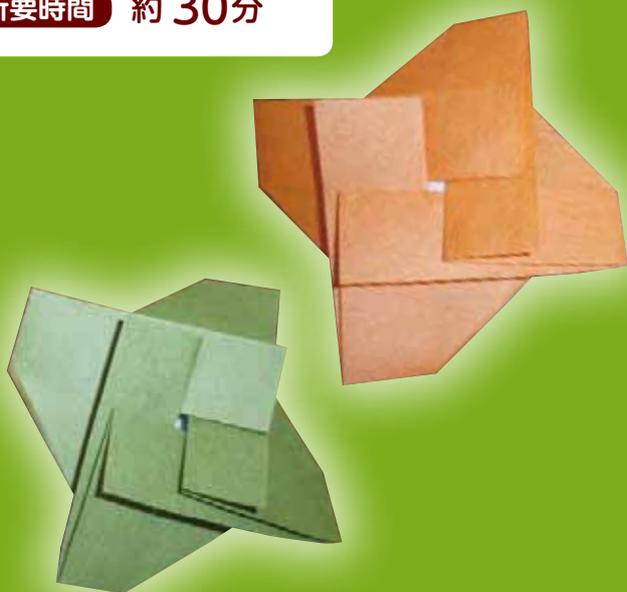


←簡単アレンジ

目、鼻、口は丸シールを代用しています。

ふみ 文 香

所要時間 約 30分



準備するもの

- ・和紙(※)、スティック型のお香
- ・ティッシュ、スプーン
- ・小皿、または広告などの紙、定規

※和紙は、1辺が3の倍数の正方形が折り易い。
9×9cmが丁度良いサイズ。
参加者の手指の状態に合わせて、
12×12cmなど大きくしても良い。
(説明は9×9cm)



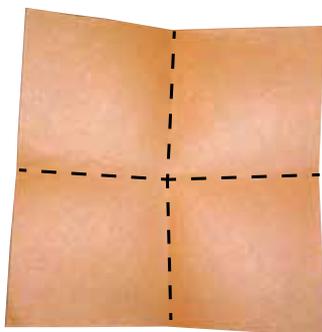
- ・手先を使うことで脳を活性化させる。
- ・お香を使うことで、香りも楽しむ。

手順

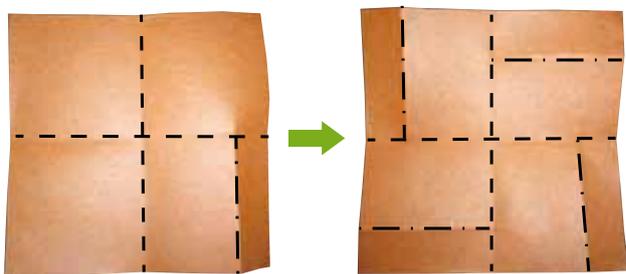
- 1 「花折」の折り方でぼち袋を作る。(※)
裏を上にして、縦と横それぞれ真ん中で
谷折りをして折り目をつけ、
開いて元に戻す。

※ぼち袋は、
「花折」以外にも
様々な折り方で
できる。

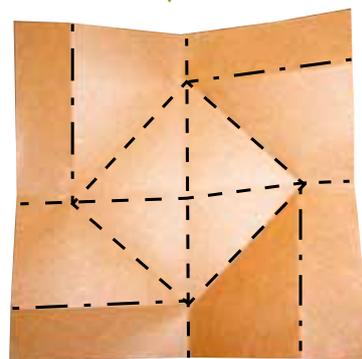
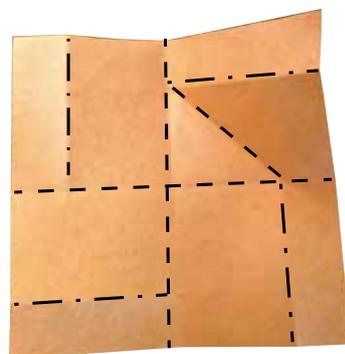
山折り - - - -
谷折り - - - -



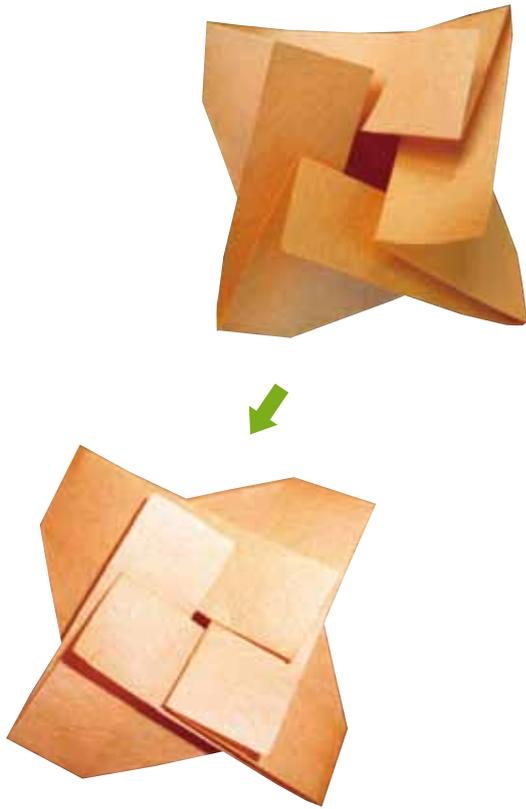
- 2 右下の右端から3分の1
(9cm 四方の紙なら1.5cm)の所を
横中央の谷折りの折り目まで山折りして
折り目をつけ、開いて元に戻す。
紙を時計回りにまわし、2と同じ様に
山折りの折り目を付ける。



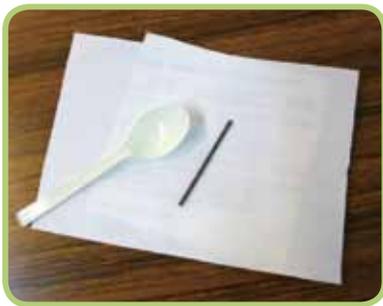
- 3 2 でつけた四方の折り目と
1 でつけた縦と横の折り目の交点で
谷折りをして折り目をつけ、
開いて元に戻す。



4 ② でつけた山折り部分を中央に引き寄せるようにして、起こして組み上げる。



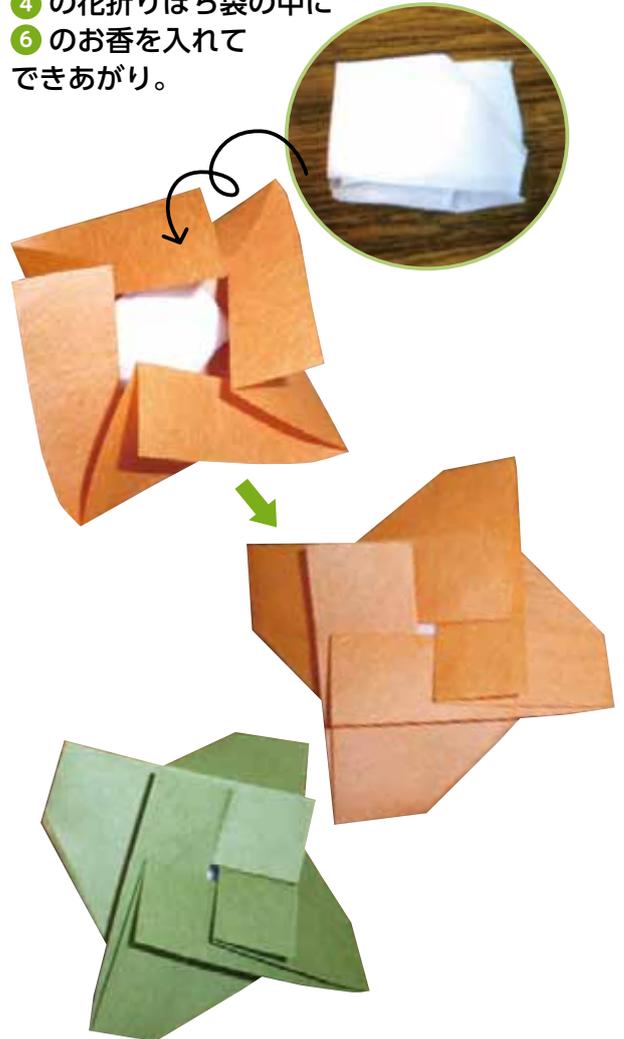
5 中に入れるお香を作る。机に広告を広げ、スティック型のお香を半分に折ったものを置いて、スプーンですりつぶす。



6 ティッシュを4分の1に切って、2枚重ねを剥がして1枚にして、⑤ですりつぶしたお香を包む。



7 ④の花折りぼち袋の中に⑥のお香を入れてできあがり。



和紙の簡単コースター

所要時間 約30分



準備するもの

- ・折り紙 5センチ角……………10枚
- ・はさみ
- ・スティックのり
- ・(ラミネーター)



- ・手先を使うことで脳を活性化させる。
- ・実用的なものを手作りして楽しむ。

手順

<基本の型> ……10枚作成する。



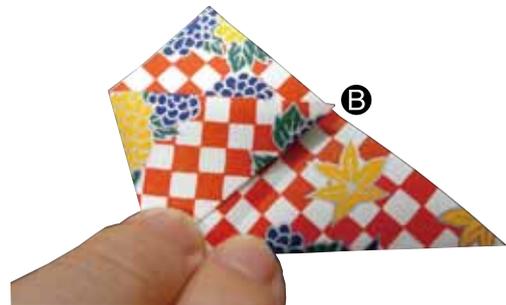
1 折り紙を三角形に折る。



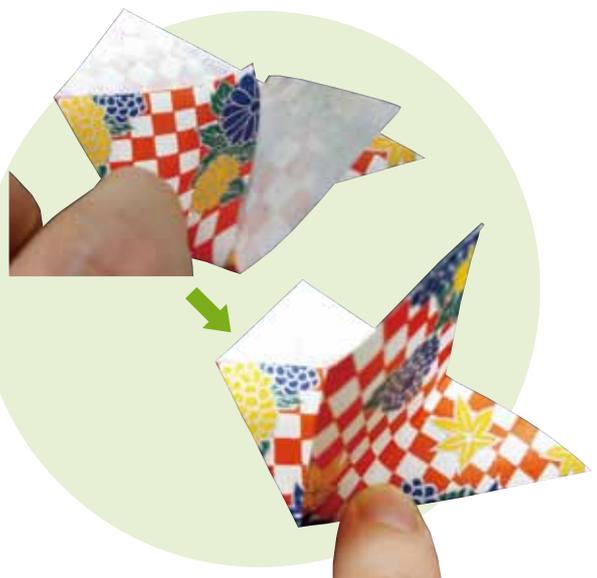
2 右下の部分を三角の頂点に折り上げ、折り線をつける。



3 もう一度開き、今度は左下の部分を2でつけた折り線のBの部分へ折り上げる。



4 3でつけた折り線で開き、内側に折り込む。



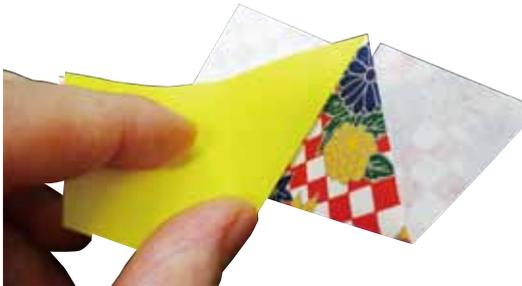
- 5 基本形のできあがり。これを 10 枚作る。



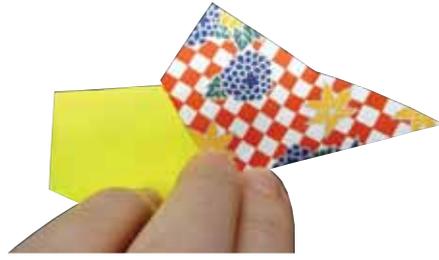
- 6 5 を開き、折り込んだ部分にのりをつける。



- 7 のりをつけた部分に <基本の形> の A をぴったり重ねて貼り付ける。



- 8 7 を何度も繰り返し、<基本の形> を 10 枚貼る。10 枚目を貼ると、輪になる。



- 最後の 1 枚を貼ると・・・



- 9 この部分にのりをつけ貼る。



- 10 できあがり。ラミネート加工をすれば、丈夫になり耐水性もある。



地域活動に

老人福祉センターの『備品』をご利用いただけます！

老人福祉センター（第1種）では、地域活動をされる方を対象に、レクリエーション備品などの貸出を行っています。地域の福祉行事やボランティア活動などで、ぜひご活用ください。

貸出備品のリストは各センターにございます。また、レクリエーションのアドバイスも行いますので、下記をご参照の上、どうぞ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）

貸出リストの内容

- ・レクリエーション備品
- ・ゲームネタ
（ゲームで使用する
道具も含む）
- ・介護予防備品
- ・その他備品



貸出について

対象者	市内在住の方で地域活動に使用する場合のみ貸出をしています。 ※ただし、個人の利益になるもの、営利活動など、長期にわたる独占的な使用の場合はお断りさせていただきます。
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。
利用方法	貸出・返却は老人福祉センターへお越しくください。 ※貸出の際には、「備品利用申請書」に記入していただきます。 ※貸出の予約をされる場合は、備品の空き状況をセンターまでご確認ください。
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。



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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	541-0434
山科老人福祉センター	第2種	山科区柳辻西浦町41-107	501-1630
南老人福祉センター	第2種	南区吉祥院西定成町32	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	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。（p2に実施曜日記載）。

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。