

レゾ いきいき! パート3



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と介護予防	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
レクリエーション活動事例	
① 当ててはずしてインタビューゲーム	8
② おぼえてる?	9
③ おみくじ競争	10
④ カレンダーすごろく	11
⑤ くるくるポイポイ	12
⑥ サイコロしりとり	13
⑦ ジェスチャーゲーム	14
⑧ じゃん・けん・ぼんトレーニング「ジャボケン」	15
⑨ ジャンボ折り鶴	16
⑩ 熟語づくり	17
⑪ 新聞皮むき	18
⑫ ストーリーで簡単マジック	19
⑬ 手作りカーリングゲーム	20
⑭ 隣の人に肩たたき	21
⑮ 並べてあいうえお	22
⑯ バトンでつながろう友達のわ!	23
⑰ 風船バスケット	24
⑱ ペットボトルで投扇興	25
⑲ 麻ひもで作る麦わら帽子	26
⑳ ポケットティッシュケース	27
㉑ おしぼりねこ	28
㉒ おしぼり人形	29
備品貸出案内・方法	30
備品貸出一覧	32

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。

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3では、先に発行いたしました「レクでいきいき！(第1集・平成24年8月発行)」「レクでいきいき！パート2(第2集・平成26年12月発行)」のアンケートで声のありました「準備の少ない、手軽にできるレクリエーション」を集めました。先の2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。

「生きいきサロン実態調査報告書（みんなの声）」より

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が高齢者の社会参加に繋がる」（家族）などの声が伺えました。

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。

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)



軽い体操
(すこやか体操など)



レクリエーション



茶話会



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。

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。

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。上手にできなくて、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。

音楽・リラックスレクリエーション

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、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）

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摂るなど心がけましょう。

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。



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!

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、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、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わる～

- 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

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!



レクリエーション 活動事例



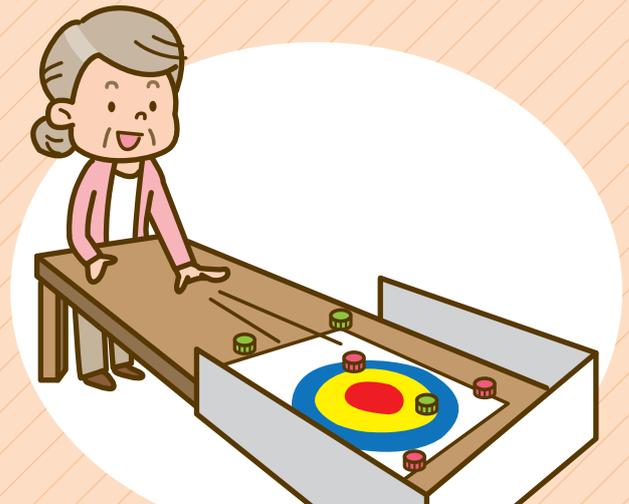
おみくじ競争 P.10



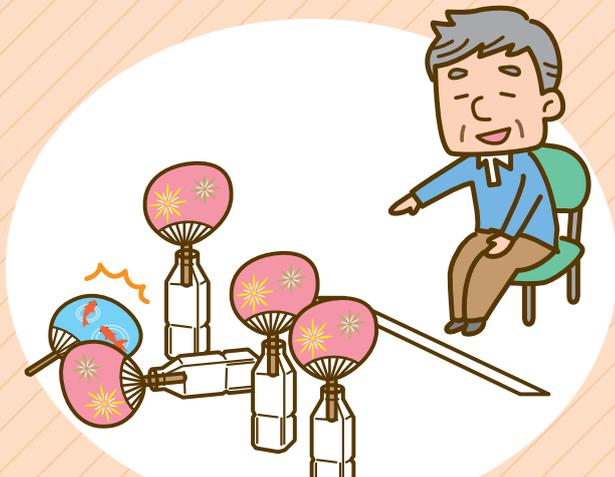
サイコロしりとり P.13



熟語づくり P.17



手作りカーリングゲーム P.20



ペットボトルで投扇興 P.25



麻ひもで作る麦わら帽子 P.26

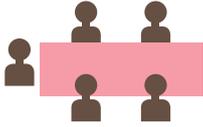
1 当ててはずしてインタビューゲーム

人数
5人以上

チーム数

所要時間
約30分

隊形



準備物

- 質問を書いた紙……………人数 × 2
- 質問の紙を入れる箱……………1個
- ティッシュ……………人数 × 2
- 机……………1台 ● 椅子……………人数分

ねらい

- ティッシュを丸めたり、握ったりすることで手指を使い、脳を活性化させる。
- 聞いたり答えたりコミュニケーションを取ることで、脳を活性化するとともに交流を深める。

準備

- ◆ スタッフが紙に質問を書いておく。
<質問の例> 出身地は、趣味は、好きな（嫌いな）野菜は、好きな芸能人は、好きな歌謡は、自分の長所は、子どもの頃のあだ名は、など。
- ◆ 質問を書いた紙は箱に入れておく。

進め方

- 1 全員でジャンケンをして順番を決める。（勝った人から時計回りなど）
- 2 まず、1番の人が皆の手が見えないように後ろを向く。その間に残りの人は片手を机の上に出しグーにする。内2人はティッシュを丸めて握っておく。
- 3 準備が出来たら合図を出し、皆の方を向いて誰がティッシュを握っているかを当てる。
- 4 2回まで挑戦した後、はずした数だけ質問に答える。（2回とも当たりなら質問は無し）
※ティッシュを握っていた人が、箱から好きな紙を選び、書かれている質問を読み上げる。



- 5 次に2番目の人が後ろを向き、②～④を行い、順番に一周する。

注意点

- ティッシュは人が代わるたびに新しいものを丸めて使う。
- 終了後は、チーム全員で使用したティッシュのしわを伸ばす（スタッフが掃除などに使う）。

アレンジの事例

- 人数を変更する場合、あたりはずれの確率が約2分の1になるように、ティッシュを隠す人数を調整する。
- 慣れてきたら、質問を参加者自身で紙に書くと楽しい。

おぼえてる？

人数

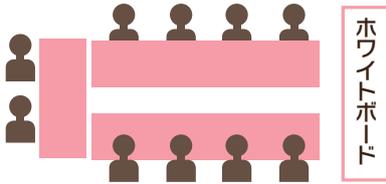
2人以上

チーム数

所要時間

約15分

隊形



ホワイトボード

準備物

- 机
- 椅子……人数分
- ホワイトボード
- 紙……人数分
- 鉛筆…人数分

ねらい

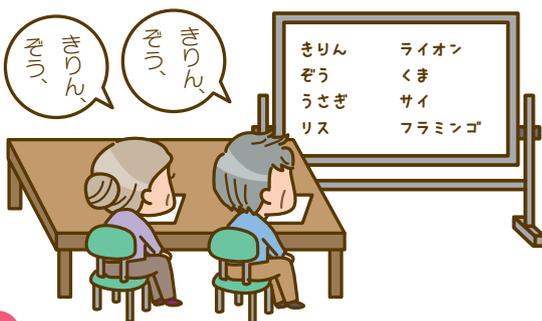
- 記憶力を高め、脳を活性化させる。

進め方

- 1 スタッフがテーマを発表する。参加者にテーマにちなんだものを一人一つずつ発表してもらい、スタッフがホワイトボードに書いておく。

例) 都道府県、食べ物、動物、季節にちなんだものなど

- 2 ホワイトボードに書かれた言葉を順番に、全員で声を合わせて復唱する。

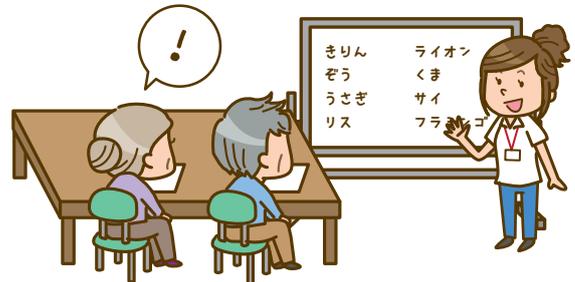


- 3 ホワイトボードを裏返しにし、見えないようにする。

- 4 紙と鉛筆を配り、ここで初めて説明する。「ホワイトボードに書かれた言葉を思い出して書いてみましょう！」(時間: 3~5分程度)



- 5 答え合わせをする。ホワイトボードを参加者に見せ、スタッフが読み上げて答え合わせをする。



注意点

- 競うようにはしない方がよい。
- 言葉を覚えることを説明すると参加者が緊張するため、④の際に説明する。

アレンジの事例

- グループに分けて行ってもよい。
- 答え合わせの時に、最初に発表した順番通りに回答できれば難易度も上がる。
- 「○○さんは何を発表されたか？」というピンポイントで答えてもらうのも面白い。



川瀬先生のワンポイントアドバイス

ホワイトボードに書く言葉の数を少しから多くへと変化させるのもいいです。

おみくじ競争

人数 何人でも

チーム数 2チーム～

所要時間 約30分

隊形

Aチーム

Bチーム

準備物

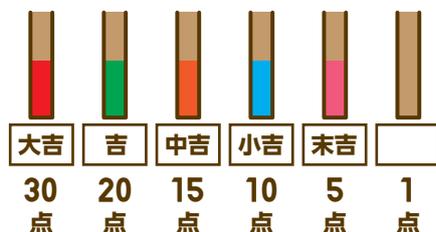
- 2Lのペットボトル …… チーム数
- 割り箸 …… 20膳 × チーム数
- 机 …… 2台
- 椅子 …… 人数分
- キッチンタイマー (またはストップウォッチ) …… 1個

ねらい

- 上半身を動かす。
- 集中力を高めて、脳を活性化させる。

準備

◆ 割ったあとの割り箸 40 本の内、5 本の先端それぞれに「大吉・吉・中吉・小吉・末吉」と書く。それぞれに点数を決めておく。
 ※おみくじの結果の並び順は寺社によって違う。
 ※備品貸出あり



進め方

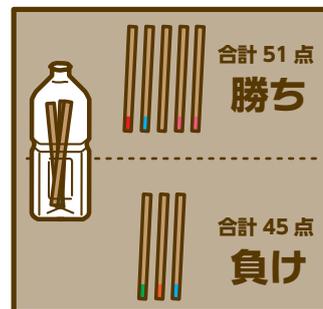
1 2チームに分かれる。(1チーム5人程度がよい)
 各チームに、ペットボトルと割り箸 40本(割ったあとのもの)を渡し、割り箸をペットボトルの中に入れてもらう。



2 各チーム 1 人ずつ机につき、制限時間 20 秒間でペットボトルを振って中の割り箸を何本出すことができるかを競う。



3 最後に、各チームの割り箸を出せた本数と、「大吉・吉・中吉・小吉・末吉」の点数を合計し、点数の高いチームが勝ち。



注意点

● 上半身を動かすため、取り組む前に上半身をほぐす体操を行う。
 例：首をゆっくり左右に倒す。両肩をしっかりとすくめ、力を抜いて脱力する。肩まわし。

アレンジの事例

- タイマーが無い場合、スタッフや周りの参加者で「1、2、3、4、5・・・」と数えても良い。
- ペットボトルに入ったすべての割り箸を何秒で出すことができたかを競っても良い。



川瀬先生のワンポイントアドバイス

個人戦でもおもしろいですね。

カレンダーすごろく

人数

4人～

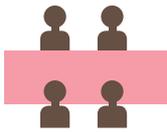
チーム数

2チーム～

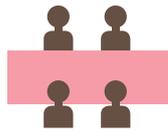
所要時間

40分～
60分

隊形



Aチーム



Bチーム

準備物

- カレンダー……チーム数
- 折り紙……5枚×チーム数
- サイコロ………1個
- 机……チーム数
- 椅子……人数分

ねらい

- チームで協力しあう。
- 思考することで、脳を活性化させる。

進め方

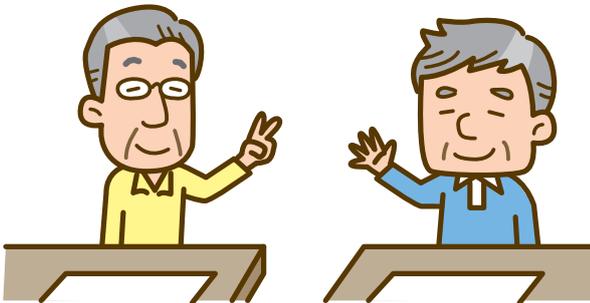
- 1 各チームにカレンダー1枚と折り紙5枚を配る。折り紙で駒となる鶴を折り、カレンダーの1日のマスに全部の鶴を置く。



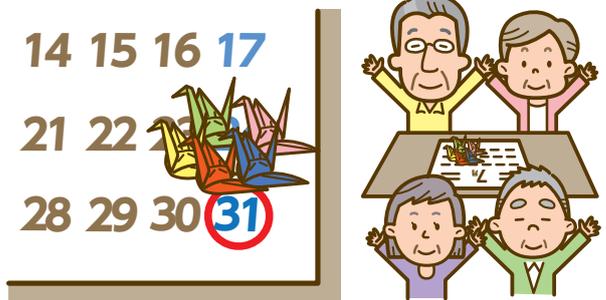
- 3 チーム代表者は順番にサイコロを振る。出た目の数だけ、自チームの5つの鶴のうち、1つの鶴だけコマを進める。



- 2 各チーム代表者がその場で立ち、ジャンケンをし、サイコロを振る順番を決める。



- 4 30日もしくは31日に5つの鶴すべてを早く到着させたチームが勝ち。



注意点

- 駒は、鶴でなくても折りやすい他のものでも良い。
- 1回に動かせる駒は5つのうち、いずれかひとつ。

アレンジの事例

- カレンダーは異なる月のものを用意し、チーム毎に違うカレンダーで対戦するのもよい。
- 日曜日や祝日に、進めた駒がちょうどとまった場合はもう一度サイコロを振ることができるようにしても面白い。

川瀬先生のワンポイントアドバイス



代表者を決めずに、チーム各人が順にサイコロを振っても楽しいですね。

くるくるポイポイ

人数

6人～

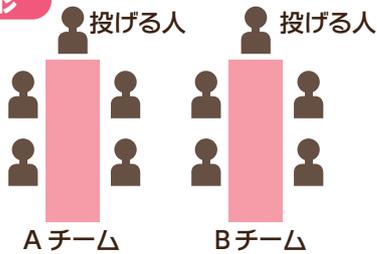
チーム数

2チーム～

所要時間

30分～
60分

隊形



準備物

- 折り紙…20枚 × チーム数
- たまごパック…チーム数
- セロテープ、机…チーム数
- 椅子……………人数分
- 紙、ホワイトボード
(代用物でも可)

ねらい

- 投げる動作で身体全体を動かす。
- 集中力を高めて、脳を活性化させる。

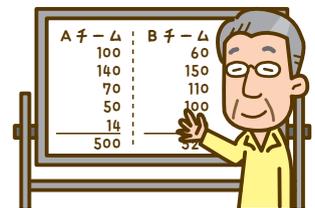
準備

- ◆ たまごパックのシールをはがして洗い、半分に切っておく。
- ◆ たまごパックの底に得点(10点・20点・30点)を書いた紙を貼っておく。
- ◆ たまごパックは机の中心くらいの位置にセロテープで固定しておく。



進め方

- 2チーム以上に分かれる。各チームに折り紙を20枚配り、ゲームで使用する球を作る。(チームで10球作る)
- まず、芯にするため1枚折り紙を丸め、その周りをもう1枚で包み、巻き終わりをセロテープでとめる。
- チーム内で投げる順番を決める。1番目の方から隊形図のように机の端に立つ。立ち位置は机からは一歩離れたところとし、たまごパックに入るように折り紙の球を下手投げで投げる。
- 1人10球すべて投げたところで得点を計算する。(ホワイトボードに得点を記録していく。なければ紙に記録。)
- チーム毎に総得点を計算し、得点の多いチームが勝ち。



注意点

- 投げる時に腕を伸ばしてたまごパックに近づきすぎないように声掛けする。
- 上手投げ、下手投げ等、投げ方は統一する。

アレンジの事例

- 同じゲーム方法で座って投げる。座る場合は上投げの方が投げやすい。
- 台(ダンボール箱等)を用意して、台の上から滑り台のように転がしてたまごパックに入れ、同じように得点を競う。
- 金色や銀色などの球をラッキーボールとして得点を2倍にする。



川瀬先生のワンポイントアドバイス

10球を続けて投げないで、5球ずつなどにすると待ち時間が短くなります。

サイコロしりとり

人数

10～15人

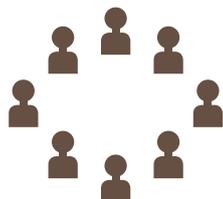
チーム数

所要時間

約30分

隊形

ホワイトボード



準備物

- サイコロ……1個
- 椅子……人数分
- ホワイトボードまたは模造紙・ペン

ねらい

- 想像力を働かせて、脳を活性化させる。

準備

- ◆ サイコロの数字（1～6）それぞれに、しりとりをする言葉の 카테고리を決め、みんなが見えるようにホワイトボードに書くか、模造紙程度の大きさの紙に書き掲示する。
※備品貸出あり

〈カテゴリー例〉

- | | |
|-----------|--------------|
| ● …なんでもOK | ●●● …野菜の名前 |
| ●● …魚の名前 | ●●●● …動物の名前 |
| ●●● …花の名前 | ●●●●● …道具の名前 |

進め方

- 1 全員で円形になり座る。
誰からスタートするかを決め、1番目に答える人がサイコロを振る。出た目のあらかじめ決められたカテゴリーにあう言葉を答える。
例えば、「3」の場合「花の名前」なので「ひまわり」等。
- 2 順に、参加者はサイコロを振り、出た目のカテゴリーにあう言葉を答える。
ただし、しりとりなので、前の言葉につながる言葉でないといけない。
例えば、前の人「ひまわり」で、次に出た目が「5」の「動物の名前」の場合「りす」等。



- 3 普通のしりとりと同じで、「ん」で終わる言葉が発した人が出たところでおしまい。

注意点

- サイコロの数字それぞれのカテゴリーが全員の見える場所に掲示する。
- 答えがなかなか出ない時は、「魚」は海や川の生き物、「野菜」は果物、「花」は木や草、「動物」は鳥や昆虫もOKと範囲を広げたり、スタッフがヒントを言うようにする。それでも出ない時はサイコロを振りなおす。

アレンジの事例

- カテゴリー例：都道府県（地名）、芸能人の名前 等

川瀬先生の
ワンポイントアドバイス



1チームの人数が大切です。多すぎると順番が回るのに時間がかかります。

ジェスチャーゲーム

人数

3人～

チーム数

2チーム～

所要時間

約30分

隊形



準備物

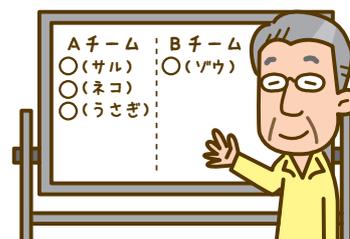
- お題を書いた紙……物の名前や動作等を記入。
難易度を変えて多めに用意。
(お題が足りない場合の予備の紙とペンも用意)
- 椅子…人数分
- ホワイトボード(代用物でも可)

ねらい

- 体を動かす。
- 想像力を働かせて、脳を活性化させる。

進め方

- 1 2チームに分れる。各チーム内で、前に出てジェスチャーをする人の順番を決める。
- 2 片方のチームからジェスチャーする人が前が出る。紙に書いたお題を見て、声を出さずに体の動きだけでお題を表現する。参加者(両チーム)は、ジェスチャーを見て、お題をあてる。「はい」と言ってから手をあげて答える。
- 3 答えをあてた人のチームに点数が入る。ホワイトボードなどに各チームの点数がわかるように記載する。



- 4 次は、相手チームから1人出てきて同じことをする。点数の多いチームが勝ち。



注意点

- 全身を動かすため、取り組む前に全身をほぐすような体操を行う。
- 答えがなかなか出ない時は、スタッフがヒントを言うようにする。
- 参加者の様子に合わせて、お題の難易度を選ぶ。難しいようなら簡単なお題にする。

アレンジの事例

- チームに分かれず、順番にジェスチャーをして、それを
- 全員で答えるようにしても楽しい。
お題の例：リンゴを食べるサル、木登りするゾウ、パイオリンを弾くネコ等。



川瀬先生のワンポイントアドバイス

お題を何にするかによって面白さが変わります。流行りのものや難しすぎないものが盛り上がります。

8 じゃん・けん・ぽん 「ジャポケン」 トレーニング

人数
何人でも

チーム数

所要時間
約10分

隊形



準備物

- 椅子……………人数分

ねらい

- 考える能力と反射神経を養うことで、脳を活性化させる。
- ジャンケンのジェスチャーで、身体全体を動かす。

進め方

- 1 体を動かす「トレーニング」であることを伝える。
- 2 じゃんけんを体で表現するジェスチャー方法を下の図のように参加者に伝える。
- 3 スタッフが「私に勝ってください」と言ってから、「後出しジャンケン、ジャンケンポーン」と言って、まず先にいずれかのジェスチャーをする。参加者は、その後ワンテンポ遅れて、スタッフに勝つように、ジェスチャーをする。

両手を胸の前でグー、
両足を閉じ揃える



両手をあげてチョキ、片足を前
に出し、もう片方の足を引く

両手をあげてパー、両
足を八の字に開く



- 4 数回③を繰り返し、次にスタッフが「今度は、私に負けてください」と言う。後は③と同様の方法で、参加者はスタッフに負けるようジェスチャーを行う。

注意点

- 参加者の状態に合わせて、椅子に座って行くか立って行くかを定める。スタッフは参加者にジェスチャーがわかるよう明確に行う。

**アレンジ
の事例**

- ジェスチャー方法を変えると頭の体操や楽しさが増す。
(例) 忍者ジェスチャー
グー「人差し指を立てて、忍術を唱える」
チョキ「刀を振りおろす」
パー「手裏剣を投げる」

**川瀬先生の
ワンポイントアドバイス**

グー、チョキ、パーの動作をその場で参加者に考えてもらい、1番やりやすいのを選ぶのもいいです。



ジャンボ折り鶴

人数

6人～

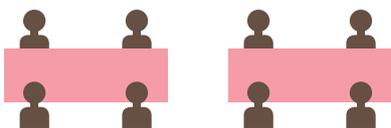
チーム数

2チーム～

所要時間

約30分

隊形



Aチーム

Bチーム

準備物

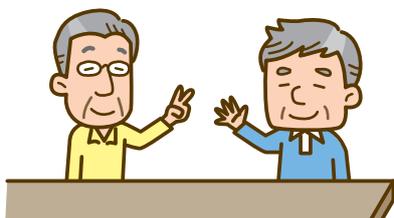
- 新聞紙やカレンダーを正方形(1辺50cm程度)に切ったもの……………チーム数
- 机……………チーム数
- 椅子……………人数分

ねらい

- 手先を使う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。

進め方

- 1 チーム3～5人のチームに分ける。チーム内でジャンケンをする順番を決める。



- 2 各チーム1番目の人とスタッフとでジャンケンをする。



- 3 勝ったチームは「折り鶴」の工程を1回折ることができる。



- 4 2番目、3番目と順番にジャンケンをし、1番早く「折り鶴」を完成させたチームが勝ち。



注意点

- ゲームを始める前に1人1枚、「折り鶴」を折り、手順や折り方、完成までの回数を確認する。

アレンジの事例

- ゲームの途中でボーナスタイムを設けて、その際に勝った場合のみ2回続けて折れるルールを取り入れる。
- 折り紙の作品を変更する。例：風船や季節に合った作品

川瀬先生のワンポイントアドバイス



じゃんけん「負けたら折れる」を取り入れても楽しいですね。

熟語づくり

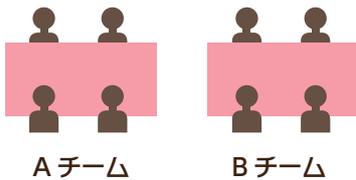
人数
何人でも

チーム数
2チーム～

所要時間
約**30分**

隊形

ホワイトボード



準備物

- 漢字カード……………チーム数
- 机……………チーム数 ● 椅子……………人数分
- キッチンタイマーなど時間が計れるもの
- ホワイトボードやペンなど記録できるもの

ねらい

- 漢字を思い出すことで、脳を活性化させる。
- チーム内で協力することでコミュニケーションを図る。

準備

◆ 漢字カード 1チーム分の作り方

タテ8cm × ヨコ6cmの大きさの厚紙（画用紙など）に漢字を1文字書いたカード54枚

【漢字の例】春風車内外立所長男女王国場番親和交流地面牛心会火科代実強前世物安目理事
名体元気色紙雨足分重声時身大花両肉出配 ※備品貸出あり

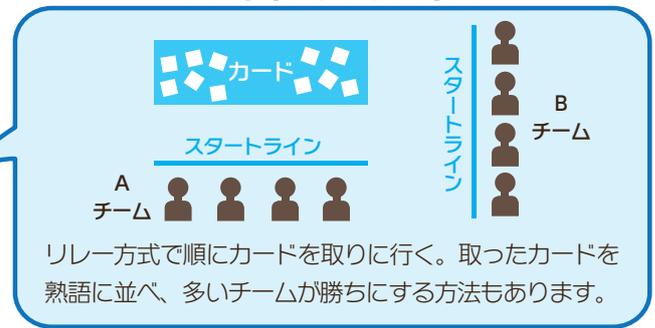
進め方

- 1 チーム4～6人のチームに分ける。漢字カードを裏向けにして全部並べる。
- 2 スタッフが時間を計る。参加者は、カードを表に向け、2字熟語を考える。（時間は3～5分）

- 3 時間になれば、各チームが作った熟語を発表し、ホワイトボードなどに記載する。一番多く熟語が作れたチームが勝ち。



川瀬先生のワンポイントアドバイス



注意点

- 答えがなかなか出ない時は、スタッフがヒントを言うようにする。

アレンジの事例

個人戦で行う方法

- ジャンケンをして順番を決める。漢字カードを裏向けにして山積みにし、最初の1枚だけ表に向ける。順番に1枚ずつカードをめくり、出たカードで二字熟語が出来たらそのカードはもらえる。たくさんカードを集められた人が勝ち。

新聞皮むき

人数

2人以上

チーム数

所要時間

約10分

隊形



準備物

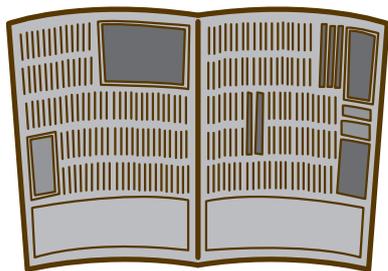
- 新聞紙……人数分
- 椅子……人数分

ねらい

- 指先を使って脳を活性化させる。

進め方

- 1 全員で円形になり座る。見開きの新聞紙をひとり1枚ずつ配る。
- 2 スタッフから以下の説明を行う。
 - リンゴの皮をむく要領でちぎれないように新聞を破る。
 - 新聞紙は折ってちぎらない。
 - 時間は3分間。
 - 途中でちぎれた場合は、その新聞紙の続きから始める。但し、ちぎれる前の部分は結果に含まない。
- 3 スタッフの「よい、はじめ」の合図で一斉に新聞紙を破り始める。3分が経過したら終了する。



- 2 スタッフから以下の説明を行う。
 - リンゴの皮をむく要領でちぎれないように新聞を破る。
 - 新聞紙は折ってちぎらない。
 - 時間は3分間。
 - 途中でちぎれた場合は、その新聞紙の続きから始める。但し、ちぎれる前の部分は結果に含まない。
- 4 破った新聞紙を床に並べるかメジャーで長さを測り、1番長い人の勝ち。



注意点

- 紙の性質上、縦横で破りやすさに違いがあることを伝える。

アレンジの事例

- 2チーム以上の団体戦でも面白い。その場合、各チームに1枚の新聞紙をリレー形式でつないでいく。1名の時間を必ず計測する、など。



川瀬先生の
ワンポイントアドバイス

広い場所があるなら、スタートラインに全員が並べて伸ばす。伸ばした先に作った人が立つと結果がわかりやすいですね。

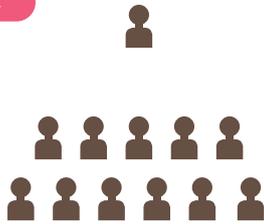
ストローで簡単マジック

人数
何人でも

チーム数

所要時間
約20分

隊形



椅子に座る

準備物

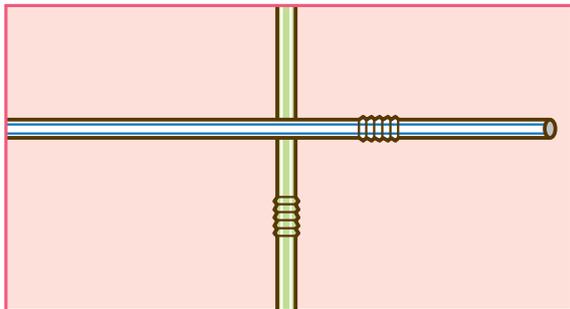
- 色ちがいのストロー… 2本
- 椅子……………人数分

ねらい

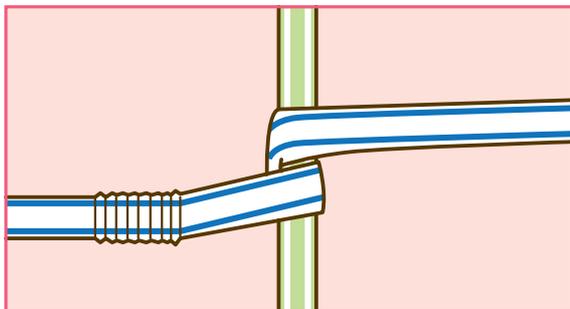
- 手指を動かして脳を活性化させる。
- 集中力を高めて、脳を活性化させる。

進め方

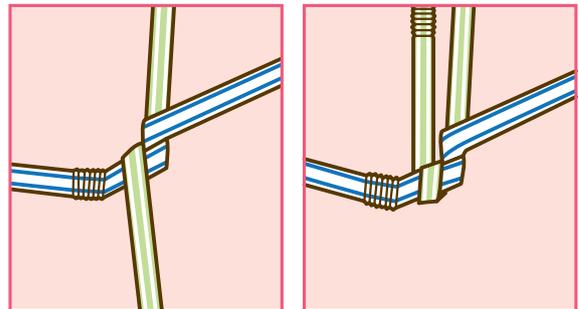
- 1 一人にストロー2本を配る。
縦向きストローの上に横向きストローを重ねて、ストローを十字に合わせる。



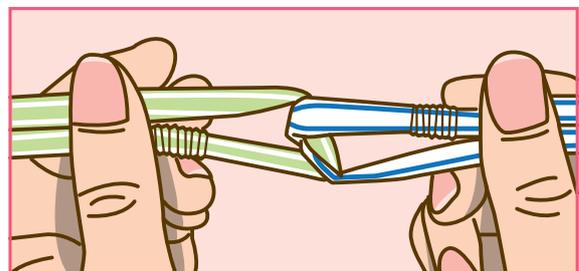
- 2 横向きストローを縦向きストローに裏側から（右手側）1回転巻きつける。



- 3 縦向きストローの下の部分を奥から前に1回転巻きつける。ストローを巻き付ける時に外れたりするので注意が必要。



- 4 横向きストローと縦向きストローの両端を持って、「えい!!」と言ってストローを引っばると2本のストローが外れる。



注意点

- 最初にストローを置く方向（横縦）。
- 巻きつける方向を間違えないようにする。

アレンジの事例

- 簡単にできるようになれば、縦向きストローを横向きストローに巻きつけて行っても良い。

手作りカーリングゲーム

人数

4～10名

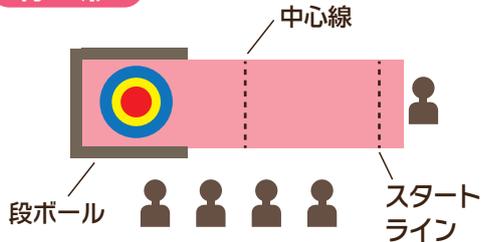
チーム数

2チーム

所要時間

約30分

隊形



準備物

- 長机…1台
- 椅子…人数分
- 段ボール……………長机半分サイズ
- ペットボトルの蓋…2色各4～10個
(白の蓋なら色シールなどを貼る)
- ビニールテープ、セロテープ
- A3用紙……………1枚

ねらい

- 指を使い、簡単な計算をして脳を活性化させる。

準備

- ◆ 長机にビニールテープで、中心線とスタートラインを書く。(隊形図参照)
- ◆ A3用紙に二重円と中心点を書き、机との間に隙間ができないように紙の端をすべてセロテープで覆って張り付ける。(隊形図参照)
- ◆ 円がある側の机の側面を、段ボールで高さ5センチほど縁取りする。(隊形図参照)

進め方

- 1 2チームに分ける。代表者が出てじゃんけんで先攻後攻とペットボトルの蓋(ストーン)の色を決め、1人2個ずつ配る。
- 2 先攻チームの1番目が出て、スタートラインにストーンを1個置き指で円を狙ってはじく。はじいたストーンはそのままにして、後攻チームの1番目に交替する。後攻チームも同じように行い、1人1個ずつ交互にストーンをはじき、全員1回目を終わったらストーンはそのままに2回目を同じように行う。
- 3 両チーム2回目が終わったら1ゲーム終了、点数を計算して記録しておく。点数は中心30点、内側の円内20点、外側の円内10点、円外は0点とする。
- 4 1ゲームが終わったら、先攻後攻を交替し、2ゲームめを行う。2ゲーム行い合計得点の多いチームが勝ち。



注意点

- 指に力が入りやすいので、始める前に指先をほぐす運動を行う。
- 何度か練習し、指ではじくことが困難なときは、チョップの動作や割り箸等を使ってはじくなど工夫する。

アレンジの事例

- 中心線を超えないときはやり直すか無効とする。
- 3チームにして、3色のストーンで行う。
- 1対1の対戦にして、合計得点の多い方を勝ちとする。

隣りの人に肩たたき

～肩をたたき、たたかれリフレッシュ～

人数

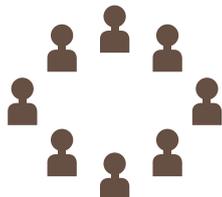
何人でも

チーム数

所要時間

5分～
10分

隊形



準備物

- 椅子……………人数分

ねらい

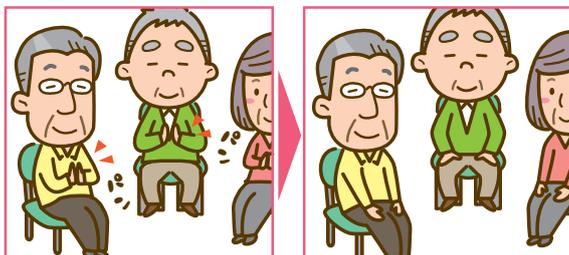
- 参加者の緊張感をほぐす。
- 隣りの人の肩をたたくことで上半身を動かす。

進め方

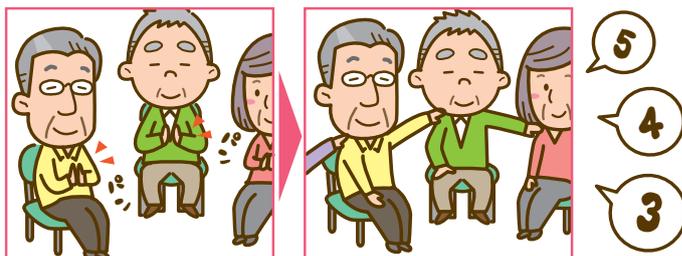
- 1 全員で円形になり座る。間隔は、隣りの人の肩に手が届くように調整する。



- 2 まず、手拍子→両手を膝→右隣の人の肩を5回たたく。次に、手拍子→両手を膝→左隣の人の肩を5回たたく。



- 3 2を繰り返し、肩をたたく回数を5→4→3...と減らしていく。



- 4 最後の1回が終われば、「はい、おしまい(終わり)」のかけ声に合わせて、両人差し指を両頬に添えてにっこりする。



注意点

- 全員で掛け声をかけながら行う。『たたいて、置いて、5・4・3・2・1』
- 両手が肩まで上がりにくい人は無理せず上がる範囲にとどめる。
- 肩をたたく強さには注意するように伝える。

アレンジの事例

- 肩をたたく回数は5からスタートすると合計30回。参加者に無理がないようであればたたく回数を増やしてスタートするのも良い。

川瀬先生のワンポイントアドバイス



歌いながらすることで難易度をあげることもできますね。

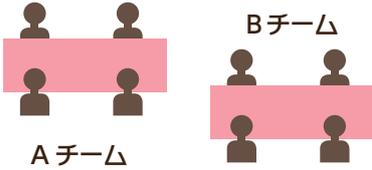
並べてあいうえお

人数
何人でも

チーム数
2チーム～

所要時間
40分～
60分

隊形



準備物

- 机……………チーム数+スタッフ用
- 椅子……………人数分
- 絵柄カード……………1チーム 25枚
- 紙、鉛筆……………チーム数

ねらい

- 集中力を高めて、脳を活性化させる。
- チームで協力することで参加者同士の交流を図る。

準備

◆ 絵柄カードを印刷して作っておく。 ※備品貸出あり

進め方

- 1 チーム4～6人のチームに分ける。スタッフ用の机に絵柄カードを並べる。チームの代表者がランダムに25枚選んでチームに持ち帰る。
- 2 各チーム、絵柄カードを50音の順「あ～ん」に並べていく。(しりとりではない) 制限時間20分程度に設定。
- 3 制限時間になったら、スタッフがチームをまわり、カードの並び順に間違いがないか確認する。(勝ち負けは無し)
- 4 すべてのチームを確認できたら、今度はカードを一つにまとめて机に裏返して置く。チームに紙と鉛筆を配り、今並べていたカードの絵柄を思い出して紙に書いていく。制限時間10分程度に設定。

絵柄をどのように判断するかはチームで決めればよい。(例：富士山の絵の場合、山もしくは富士山など) また、同じ音の場合は次の字の音を見る。(例：アサガオとアイスクリームの場合「サ」と「イ」を比べる。)



〈例：アイス → カボチャ → くるま〉

- 5 制限時間になれば、各チームでカードを見ながら答え合わせをする。一番多く正解したチームの勝ち。



注意点

- ゲームを始める前に、50音順に並べる方法をカードを使ってゆっくり説明する。
- 特にしりとりではないことをしっかり説明する。(ホワイトボードがあれば②下の例のように字をつけて説明するとわかりやすい)

アレンジの事例

- 全てのチームが、25枚同じ絵柄のカードにしても良い。
- レクリエーションの時間によって配布する枚数を増減しても良い。
- ④を始める前に、しりとり等の簡単なレクをして時間を空けると難易度を上げることができる。

川瀬先生のワンポイントアドバイス



グループで発表する時間がとれるなら、発表するのもおもしろいです。

バトンでつなごう友達のわ!

人数

5人～

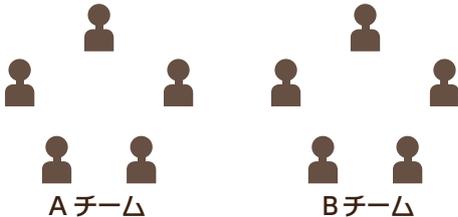
チーム数

2チーム～

所要時間

約20分

隊形



準備物

- バトン……チーム数
※バトンは身近にあるもので代用する。
(例: ペン、お箸、ボール等)
- 椅子……人数分

ねらい

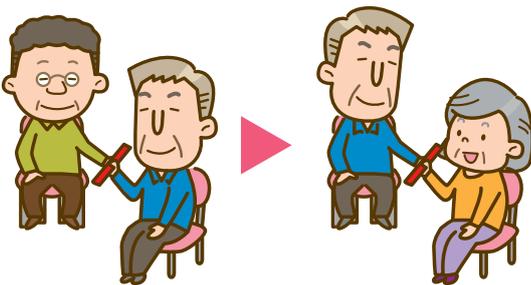
- 上半身を動かす。
- 集中力を高めて、脳を活性化させる。

進め方

- 1 2チームに分かれる。チームに1本のバトンを渡す。



- 2 合図のもと、順番にバトンを回していく。



- 3 順番にバトンを回していき、最後の人に渡れば、チーム全員で、腕を上げて輪を作る。最初に輪を作ったチームが勝ち。



回し方例

- A 右隣から右手で受け取り、左手に持ち替えて、左隣の人の右手に渡す。
- B 右隣から左手で受け取り、右手に持ち替えて、左隣の人の左手に渡す。
- C 親指と小指でバトンになるものを持ち、バトンの受け取りと渡しを行う。



注意点

- 上半身を動かすため、取り組む前に上半身をほぐす体操を行う。
例: 首をゆっくり左右に倒す。両肩をしっかりとすくめ、力を抜いて脱力する。肩まわし。手首を回す。腰のストレッチ。

アレンジの事例

- 盛り上げとして、「一番仲の良いグループになれるよう、がんばりましょう!」とゲームの前に声をかける。
- バトンが無ければ、手のひらをタッチするでも良い。
- 最後の人に渡った時に、「わ(輪)」や「バンザイ」と声を出しても良い。

川瀬先生のワンポイントアドバイス

人数が少ない時は、2周してもOK。バトンを渡す前に拍手を入れても楽しいですよ。



風船バスケット

人数

8人～

チーム数

2チーム～

所要時間

約30分

隊形

Aチーム



椅子を支える人



投げる人

Bチーム



箱

準備物

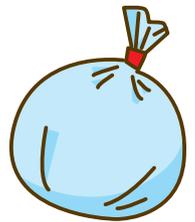
- 椅子……………人数分+1脚
- ビニールの買い物袋……5枚以上
- 大きめの箱(籠でも可)………1個
- セロハンテープ、ビニールテープ、布テープ

ねらい

- 上半身を動かす。
- 集中力を高めて、脳を活性化させる。

準備

- ◆ ビニール袋に空気を入れ膨らませ、口の部分をねじってセロハンテープで止め、風船にする。
- ◆ 風船を投げる椅子から50cm先の床に、横2m縦1mのスペースをビニールテープで囲い、囲いの中の中央奥に箱を置き布テープで固定する。

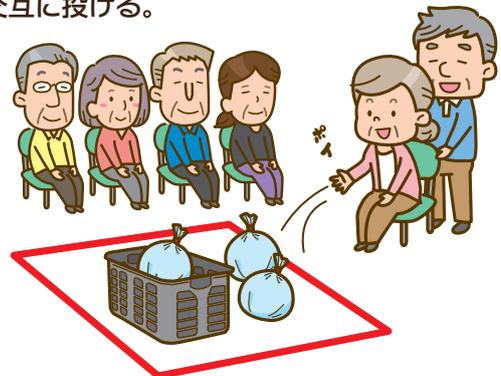


進め方

- 1 2チームに分かれる。ビニールテープで作った囲いの中と、箱の中の点数を決める。
(例：囲い1点・箱3点)



- 3 1人5回投げて、合計点数を計算する。両チーム交互に投げる。



- 2 先攻・後攻をジャンケンで決め、両チーム交替で1人が出て座る。

- 4 全員が投げ終わったらチームの点数を計算し、合計点数の多いチームが勝ち。

注意点

- 投げる時に椅子が動かないように、スタッフが必ず椅子を支える。
- 投げる時に勢い余ってバランスを崩さないように、椅子からお尻を浮かさないようにする。
- 投げていると袋が破れたりしぼんだりするので、予備の袋を準備しておく。

川瀬先生のワンポイントアドバイス

袋に点数を書いておいてもよいです。



アレンジの事例

- ビニール袋の大きさを変える(例：大きいごみ袋、小さいビニール袋等)、紙袋に変える。
- 1対1の対戦方式にし、勝ち数を競う。
- 制限時間内に箱に入れる数を競う。
- 色の違うビニール袋を用意し、その袋の得点を2倍やボーナスポイントにする。

ペットボトルで投扇興

人数
20人

チーム数
2チーム

所要時間
約50分

隊形



準備物

- うちわ……………8本
- 空のペットボトル…5本
- ホワイトボード
- 椅子……………人数分

ねらい

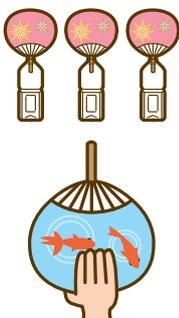
- 楽しみながら手指を動かして脳を活性化させる。
- 倒そうとする事で、集中力を高める。

準備

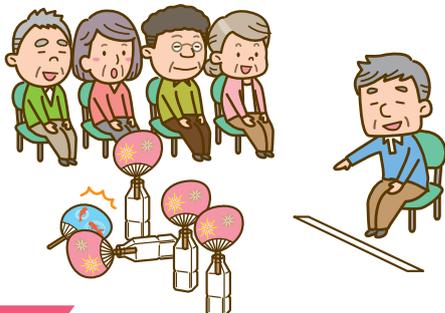
- ◆ 空のペットボトルのふたに穴をあけて、うちわの柄をぐらぐらしないようきっちりと差し込む。(ふたに穴をあけるときは、マイナスドライバーと金づちや千枚通しを使うと良い)
- ◆ 的になるペットボトルを等間隔で一列に並べる。(置く場所がわかるようにテープで床にしるしをつけておくと良い)
- ◆ 的から1.5mの場所に椅子を配置する。 ※備品貸出あり

進め方

1 2チームに分かれる。うちわの扇の部分を持ち、柄を的にむけて構える。各チーム1人ずつ出て、椅子に座ったまま投げる練習をする。



2 1ゲーム交互に1人3回投扇する。



3 ゲームを行い、各チーム・個人の合計点で競う。点数の1番多いチーム・個人が勝ち。

点数のつけ方

- 柄の部分が正確に当って倒れたら10点。
- 柄以外のうちわの部分が当たって倒れたら5点。
- うちわが直接当たってないのに偶然倒れたら1点。

ポイント

- うちわを水平に持ち、静かに押し出すように投扇するとうちわが飛びやすい。
- 同じ場所から投扇するのが基本だが、椅子を横に移動させて正面から投扇すると難易度が下がって、的が倒れやすい。

注意点

- うちわを投げる時に椅子が動かないように、スタッフが必ず椅子を支える。また、投げる人の腰が椅子から浮かないよう(前のめりの体制になりやすい)、深く椅子に座ってもらうよう声をかける。

アレンジの事例

- 季節に合わせて、的のうちわにイラストを貼っても良い。
例：お正月(七福神)、節分(鬼・お多福)、ハロウィン(オバケ・コウモリなど)



川瀬先生のワンポイントアドバイス

投扇する毎に点数のカードを参加者に見せて結果をわかりやすく伝えたり、鈴や鳴子の鳴り物で盛りあげたら楽しいです。

麻ひもで作る麦わら帽子

人数
何人でも

所要時間
30分～
40分

準備物

- 麻ひも（約 2m）
- 木工ボンド
- 厚紙（直径 5 cm）
- はさみ
- 花
- リボン 2本（黄色・青）
- フェルト（円形）
- フレッシュの容器（ペットボトルの蓋）

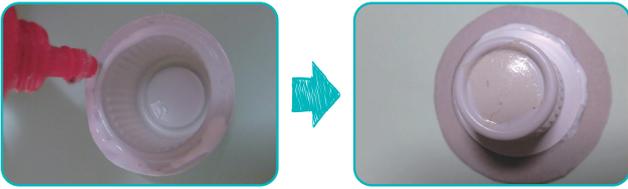


ねらい

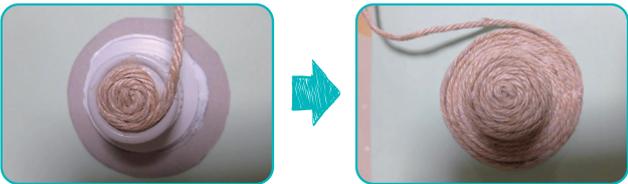
- 手先を使うことで脳を活性化させる。
- 作りあげる楽しみを感じ、心をなごませる。

進め方

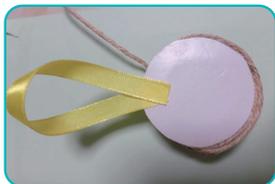
- 1 フレッシュの容器を厚紙にボンドで貼りつける。



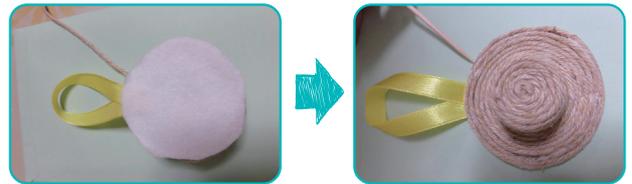
- 2 フレッシュの容器上部に両面テープを貼り、麻ひもを両面テープにつけ、ボンドをつけながら厚紙部分までくるくると巻く。



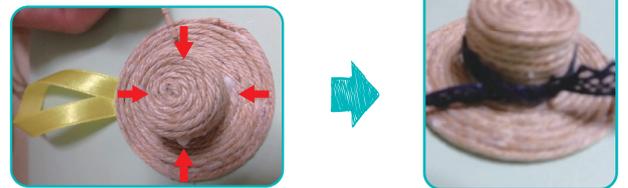
- 3 リボンを輪にして、図のように厚紙上部にボンドで貼りつける。



- 4 リボンがかけられるよう厚紙にフェルトを貼りつけ、麻ひもがフェルトより少し出るまで巻き残った麻ひもは切る。



- 5 帽子の矢印部分 4 か所にボンドをつけてリボンを貼り、巻いてクロスさせる（③でつけたリボンの反対側でクロスさせる）。



- 6 クロスさせた部分に花を貼りつけて出来上がり（リボンは端が揃うように切る）。



注意点

- 進め方について
麻のひもを巻く前に③と④のリボンとフェルトを先に貼ってから②をしても良い。

アレンジの事例

- フェルトにピンをつけてプローチにしたり、マグネットをつけたりすることができる。
- 花の替りにチョウチョに結んだリボンでも良い。



ポケットティッシュケース

人数
何人でも

所要時間
約15分

準備物

- 色紙（24センチ角のもの）…1枚
- のり

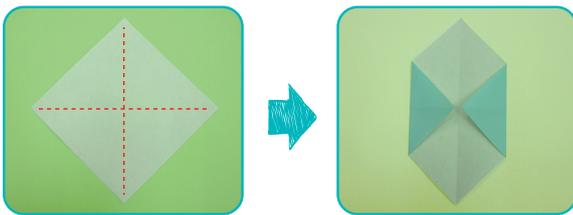


ねらい

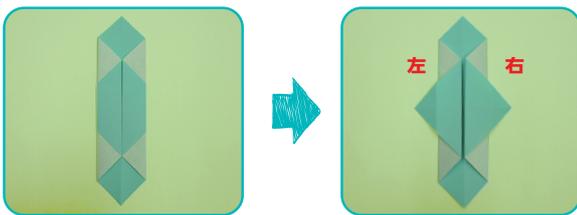
- 折り紙で折り手先を使うことで、脳を活性化させる。

進め方

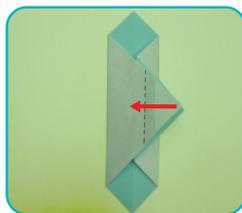
- 1 折り紙を写真のように置き、縦と横に折り筋をつける。そして、両サイドから真ん中まで折る。



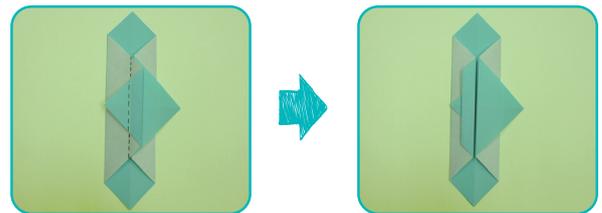
- 2 ひっくり返し両サイドから真ん中まで折り、裏にある小さい三角を引き出す。



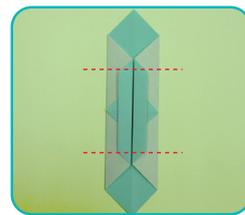
- 3 左の三角を写真のように右の三角に合わせる。角を矢印に合わせて点線部分で折る。



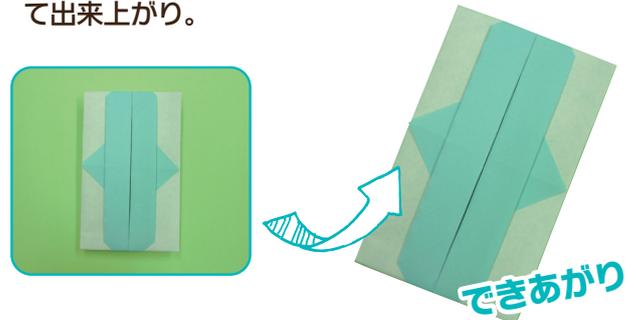
- 4 写真の点線部分で折り返す。右側も同じように折る。



- 5 上と下の部分を点線に合わせて後ろに折る。



- 6 折った部分を後ろで差し込む。またはのりで止めて出来上がり。



アレンジの事例

- 千代紙や和紙、好みの包装紙や布を用意し、24センチ角に切る作業から作成するのもよい。布の場合はのりではなく、ボンドを使用する。
- 出来上がったケースに、ペンや絵の具などで絵や模様を描き、デコレーションするのもよい。

おしぼりねこ

人数
何人でも

所要時間
約10分

準備物

- おしぼりタオル… 1枚
- シール 白
- マジック 細字 (黒、赤)
- はさみ



ねらい

- 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。

進め方

- 1 おしぼりを三角に折る。
下から上へ内側に巻き、
頂点を少し残す。



- 2 頂点を挟むように裏側へ折り曲げる。
手前側を W の形に折り、頂点の下の位置にして
片手で持つ。



- 3 向こう側を、頂点の前へ水平に上げ、前から W
に折ったところを巻く。



- 4 ぐるりと巻いて、端が頂点の前に来たら、先端を
差し込んで固定する。



- 5 頂点を広げて、猫の耳の形に整える。
後ろに出ている W の端を、しっぽの形に整える。



- 6 シールに黒いマジックで
目を、赤のマジックで鼻
と口を書き、切り抜いた
ものを顔に貼り付けてで
きあがり。



注意点

- 厚手のおしぼりでは作りにくいので、薄手のおしぼりを使用する。

アレンジ
の事例

- おしぼりの色を変えたり、模様をつけて、黒猫や三毛猫などもできる。
- 顔は、丸形のシールやマジックで書いてもよい。



おしぼり人形

人数
何人でも

所要時間
約10分

準備物

- おしぼりタオル… 1枚
- 丸シール白8mm… 2個
- 丸シール黒5mm… 3個

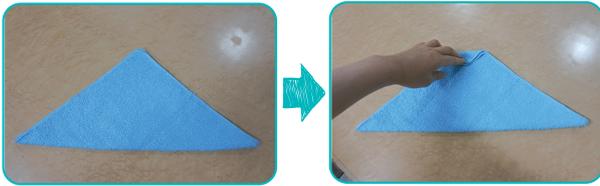


ねらい

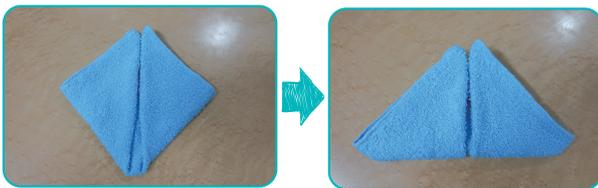
- 手先を使うことで脳を活性化させる。
- ものを作りあげる楽しみを感じ、心をなごませる。

進め方

- 1 おしぼりを三角に折り、頂点を内側に2cm折る。



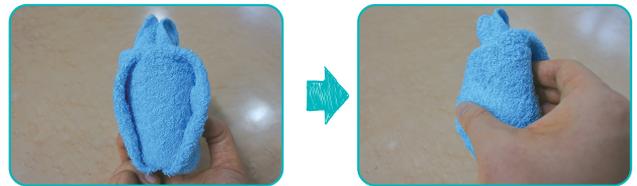
- 2 左右の端を頂点へ折り、下半分を裏側へ折る。



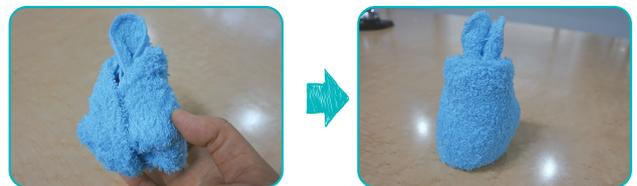
- 3 左右の端を頂点へ折り、下半分を裏側へ折る。



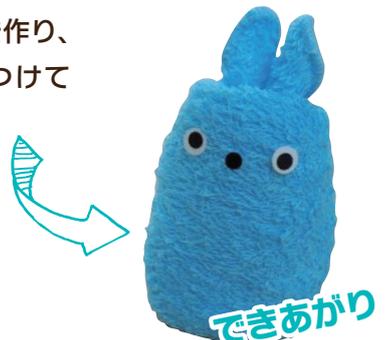
- 4 裏返すと、左右両側にポケットのような形ができていますので、左右両側とも後ろへ開くようにして包んでいく。



- 5 裏返して、4で開いた両端を包むようにして、左右を中央で重ねる。裏返して、上から出ているおしぼりの先を左右に広げて耳にする。



- 6 白いシールの中に黒いシールを貼って目を作り、⑤に目と鼻を貼りつけて出来上がり。



注意点

- 厚手のおしぼりでは作りにくいので、薄手のおしぼりを使用する。

レクリエーション 備品貸出案内

京都市内老人福祉センター（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。 ※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。

1

レクリエーション備品貸出一覧（P 3 2～P 3 6）の中で希望のものがあれば、そのセンターまでご連絡ください。

- 使用される日に貸出可能か確認します。
※ 予約は電話でも構いません。

2

貸出可能になった場合、センターにて「備品利用申請書」を記入していただきます。

- 申請書には、「代表者の連絡先」「希望貸出期間」等を記入していただきます。
※ 予約されている場合は、貸出日に記入していただいても構いません。

3

センターまで備品を取りに来ていただき、ご利用ください。

- 職員より簡単な使用説明をさせていただきます。
※ 具体的な説明が必要な場合は、事前にご連絡ください。

4

貸出期間期日までに返却ください。

- 返却の際に、備品の個数などの確認をさせていただきます。
- なにか、お気づきのことがあればお伝えください。

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。

レクリエーション備品貸出一覧

●……市販品

★…手作り品

	レクリエーション備品名	上京	左京	山科中央	下京	久世西	右京中央	西京	洛西	伏見	醍醐
1	「覚えましょう」カード		★			★			★		★
2	「あいうえお」カード（22頁掲載）			★	★	★		★	★		★
3	「熟語づくり」カード（17頁掲載）				★	★		★	★		★
4	ペットボトルおみくじ（10頁掲載）		★			★		★	★	★	★
5	手作り投扇興（25頁掲載）				★	★		★			
6	ひらがなカード	★	★	★	★	★		★	★	★	★
7	漢字カード	★			★				★		
8	色カード いろいろ文字カード		★	★							
9	果物カード						★				
10	「じゃんけんお先にいただきます」カード										★
11	お手玉手裏剣		★								
12	王冠取り		★								
13	サンタの支度		★								
14	棒倒し用棒		★								
15	釣りゲーム用釣竿		★		★	★				★	★
16	すき焼きじゃんけん		●	●	★	★	●	★	★		★
17	日本地図ジグソーパズル		●								
18	鍋なべゲームカード		●								
19	魚釣りカード 魚釣りゲーム	★			★					★	
20	都道府県・坊主めくりカード		★								
21	ジグソーパズル釣りセット		★								
22	輪投げゲームセット		★								
23	ダービーゲームセット		★								
24	ポット積み上げゲームセット								●		
25	ばたばたパズル		★	★							
26	歌かるた	★	●		★						

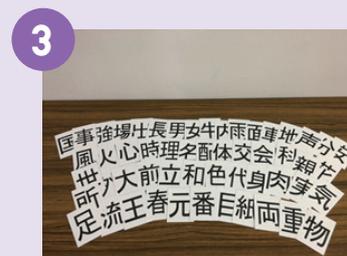
	レクリエーション備品名	上京	左京	山科中央	下京	久世西	右京中央	西京	洛西	伏見	醍醐
27	慣用句かるた	●									
28	京ことばカルタ			●			●				
29	思い出カルタ			●			●				
30	お魚かるた				●						
31	犬棒カルタ				●	●					●
32	いろはカルタ						●		●		
33	動物かるた										●
34	熟語トランプ初級編			●							
35	熟語トランプ上級編			●							
36	百人一首	●		●	●	●			●	●	
37	トランプ	●	●		●			●	●		
38	大トランプ	●		●	●	●			●	●	●
39	四字熟語カード	●									★
40	ことわざカード										★



「覚えましょう」カード



「あいうえお」カード



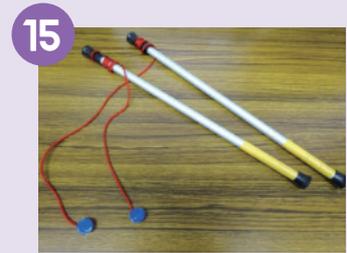
「熟語づくり」カード



ペットボトルおみくじ



手作り投扇興



釣りゲーム用釣竿

	レクリエーション備品名	上京	左京	山科中央	下京	久世西	右京中央	西京	洛西	伏見	醍醐
41	カルム (カロム)		●		●	●		★			
42	たいこ相撲		●								
43	ジェンガ (卓上バランスゲーム)		●	●			●				
44	チェア × チェア (卓上バランスゲーム)			●			●				
45	ビンゴ			★						●	
46	オセロ									●	
47	卓上ゲーム各種		●								
48	囲碁セット (足つき碁盤、碁笥、碁石)		●			●					
49	将棋セット (足つき将棋盤、駒、駒箱)		●			●					
50	将棋・盤 (特大)	●									
51	麻雀セット (簡易麻雀台、麻雀牌)		●								
52	お手玉	★	★	★	★	★	★	★	★	●	★
53	サイコロ (大サイコロ含む)	●	●	●	●		●★	★	★		★
54	うちわ	●	●	●					●		
55	紅白玉いれ					●					
56	1・2・3札	●									
57	ハヤオシピンポンブー	●									
58	ゲーム用メダル								●		
59	お金券		★					★	★		
60	数字、偶数・奇数シート		★								
61	はちまき	●			●		●		●	●	
62	わっか (ロープ製)	★					●				
63	パドルドラム	●									
64	鈴	●	●	●			●	●		●	
65	ハンドベル	●	●	●	●		●	●		●	●
66	カスタネット		●								

	レクリエーション備品名	上京	左京	山科中央	下京	久世西	右京中央	西京	洛西	伏見	醍醐
67	鳴子 (30 個)							●			
68	卓球バレーセット		●		●	●	●	●		●	●
69	卓球得点盤		●		●						
70	卓球ネット	●	●				●				
71	ピンポン玉	●	●				●				
72	ゲーゴルゲーム		●			●		●			
73	シャッフルボード	●									
74	キャッチング・ザ・スティック	●									
75	クロリティ (輪投げ)		★		●	●					
76	インディアカ					●	●				
77	ビーンボーリング				●	●					
78	ボーリングセット				●			●			
79	ディスコン	●					●				●
80	フライングディスクストライクボード			●							
81	スカイクロスセット							●			
82	フリスビー	●									
83	フラフープ (大)	●	●								
84	フラフープ (小)	●									
85	タルコタックル	●					●	●			
86	チャレンジサッカーゴール	●									
87	ニチレクボール			●		●	●	●		●	

72



ゲーゴルゲーム

77



ビーンボーリング

79



ディスコン

	レクリエーション備品名	上京	左京	山科中央	下京	久世西	右京中央	西京	洛西	伏見	醍醐
88	スカットボール	●		●							
89	ビーチボール	●								●	
90	ソフトバレーボール	●									
91	スポンジボール	●									
92	ソフトギムニックボール	●	●								
93	カラーボール				●		●				●
94	フロートR	●									
95	ふらばーる（不思議な形のボール）	●									
96	セラバンド							●			
97	体組成計							●	●		
98	血圧計	●	●		●			●			●
99	体重計	●	●								●
100	体力測定機材	●						●			●
101	すこやか体操 CD	●	●			●	●	●	●	●	●
102	体操ビデオ	●	●			●			●		●
103	体操関連書籍	●	●		●				●		
104	脳トレ関連書籍	●	●		●				●		●
105	ぬりえ						●				
106	折り紙関連書籍	●					●		●		●
107	レクリエーション関連書籍	●	●		●		●		●		●
108	歌集						●	★	★		
109	福祉関連書籍	●			●						

93



カラーボール

98



血圧計

101



すこやか体操 CD

レクリエーションで
今日もイキイキ、
笑顔でいましょうね



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	山科区榎辻西浦町 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。（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。