

レゾ いきいき!







パート4



目次

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

レクリエーション活動事例

	① 何が出るかな（自己紹介バージョン）	8
	② ことばで遊ぼう！仲間集め	9
	③ 好きなお寿司は	10
	④ 夢の宝くじ	11
	⑤ 紙タワー	12
	⑥ まるめてポイ	13
	⑦ ダーツでビンゴ	14
	⑧ 「せーの」でひっぱれ！	15
	⑨ ハラハラ・どきどき・ピン球で GO!	16
	⑩ フーフーホッケー	17
	⑪ タオルでポンツ！	18
	⑫ トレビの泉	19
	⑬ お手玉トンネル	20
	⑭ 的にめがけてピッタンコ	21
	⑮ お手玉ぐらぐらゲーム	22
	⑯ うちわからうちわへ	23
	⑰ カップインボール	24
	⑱ うちわで風（フー！）	25
	⑲ カップでトントン	26
	⑳ もじピラミッド	27
	㉑ 飛び出せ！ふうせん	28
	㉒ 風船落下傘 <small>らっかさん</small>	29
	備品貸出案内・方法	30
備品貸出一覧	32～33	

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4では大人数でも楽しめる事例と新聞紙やお手玉、紙コップなど手軽に準備ができる事例を集約しました。先の3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。

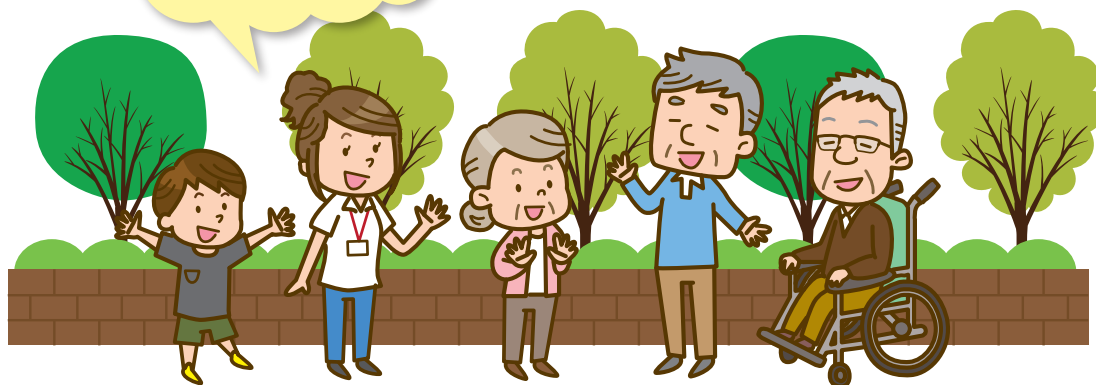
「生きいきサロン実態調査報告書（みんなの声）」より



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）、「病气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。

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



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。



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いましょう。体を動かすレクリエーション同様、脳が活性化され認知症の予防につながるなど、リハビリや健康づくりにも役立ちます。

ものづくりレクリエーション

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

レクリエーションの組み立て方

情報収集

参加者の状態を把握しましょう。

- 参加者の身体的機能、精神的機能について状況を理解しましょう。（人数、年齢、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、身近なものに変えてみる。

(輪投げのゴールを傘に、ボーリングのピンをペットボトルになど)

- ・ 勝敗を決める場合、ゲームのルールの優劣を変えてみる。

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

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

集中を継続させるテクニック ～やる気を上げる声かけをする～

- レクリエーション実施中に適時、声かけをします。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!」「だんだん良くなってきましたよ!」「惜しい!」「みなさんの息がピッタリ合ってきました!」

ゲームの終わり方のテクニック ～盛り上がりの八分目くらいで終える～

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

見極めポイント例) ・ 応援しなくなる

・ 私語が多くなる

・ 進んで参加しない人がいる

・ パスする人が何人か出てくるなど

レクリエーション終了後

気持ちを和ませるテクニック ～心と体をクールダウンする～

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

例) ・ ゲームなどで体を使った場合は、整理体操を行う。

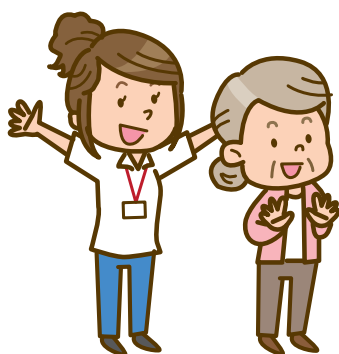
・ ヒーリング音楽 (小川のせせらぎなど) を流して、1 分間程目を閉じて気持ちを楽にしてもらう。

・ 童謡、唱歌、歌謡曲を締めめに歌う。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



アイスブレイキング



何が出るかな (自己紹介バージョン) P.8



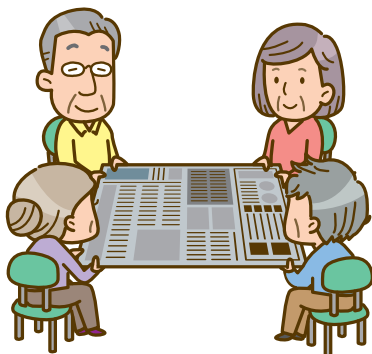
紙とペンを使用するレク



好きなお寿司は P.10



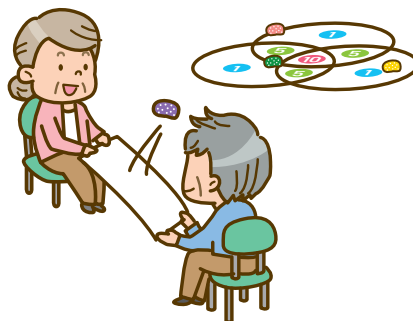
新聞紙とピン球を使用するレク



「せーの」でひっぱれ！ P.15



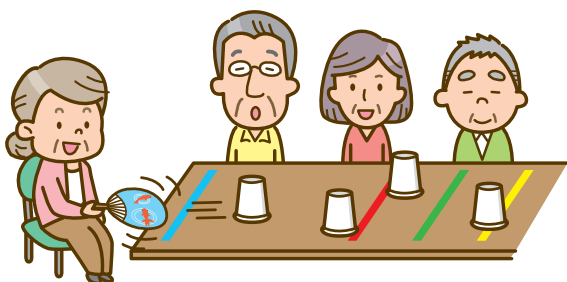
お手玉を使用するレク



タオルでポンツ！ P.18



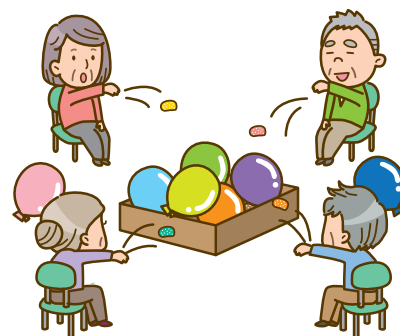
紙コップを使用するレク



うちわで風 (フー!) P.25



風船を使用するレク



飛び出せ！ふうせん P.28



何が出るかな (自己紹介バージョン)

人数

2人～

チーム数

なし

所要時間

約10分～

隊形



ホワイトボード

準備物

- サイコロ (大きいほど、「目」が参加者に見えやすい)
- 6個の自己紹介項目を書いた紙 (直前にホワイトボードに貼る)

ねらい

- 想像力を働かせて、脳の活性化
- 参加者同士の交流

準備

◆ 6個の自己紹介項目 (例)

- (例) …好きな食べもの …生まれ月 …好きな色 …昨日の夕食は
 …会ってみたい芸能人 …今日あった嬉しいこと

進め方

1 名前を言ってからサイコロを振り、出た目の項目について答える。



2 スタッフはホワイトボードに書いていく。



3 3～4回繰り返し、同じ項目にあたったら、前回と違う答えを言う。(生まれ月なら生まれた日や当時の出来事など)

注意点

- 答えが出ない人には、質問を簡単なものに変える。(例) “昨日の夕食”が出ない時は“今日の朝食”等

アレンジの事例

- 項目を変えるといろいろなバリエーションで使える。
 (例)
 - 思い出 (担任の先生の名前、給食メニュー、旅行先等)
 - 好きな物 (食べ物、芸能人、本、映画、歌、スポーツ等)
 - その頃何をしていた (10代、20代、30代・・・)
 - 連想するもの (色、形、季節、国等)
- サイコロを小さいものにして、机を囲めば狭い場所でもできる。



ことばで遊ぼう！仲間集め

形容詞を使った
ことば遊び

人数

4~20人

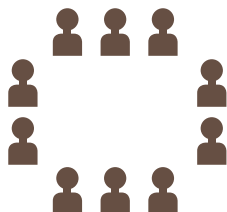
チーム数

なし

所要時間

約30分

隊形



ホワイトボード

準備物

- ホワイトボード
- マーカー
- シール…… 適当
- 椅子……… 人数分

ねらい

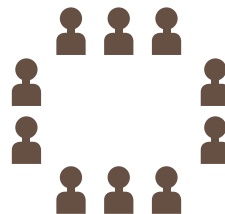
- 想像力を働かせて脳を活性化

準備

- ◆ スタッフは取り上げるお題をあらかじめ決めておく。参加者には事前に知らせない。

ホワイトボード

- (例)
- ・赤いもの
 - ・楽しいもの
 - ・速いもの
 - ・甘いもの
 - ・ほしいもの
 - ・温かいもの など



進め方

- 1 全員で円になり座る。誰からスタートするか決める。
- 2 ホワイトボードに形容詞を使った言葉を示して口頭で出題する。
「温かいもの」というと、例えば湯豆腐、ホットコーヒー、私のハートなど、一番から順に右回りに答えていく。
解答できない場合には、頬にシールを張る。(丸いシール等)

- 3 2問目は2番目の人から始める。
出題は例えば、赤くて硬いもの等2つの形容詞を使った表現にする。
3問目以降は時間、回答の様子を考慮して出題する。
- 4 最後に、本日のベストアンサー賞など素敵な回答をされた方に拍手をおくる。

例) 温かいもの



注意点

- 一人の解答時間が長ならないように工夫する。
- 同じ解答はしない。
- お題は楽しめるものにする。
(つらいもの、暗いもの、痛いものなどは話題が広がらないので不向き)



ワンポイントアドバイス

お題を用紙に書き、1番から順番にひいて答えていくのも面白いですよ。

アレンジの事例

- 紙とペンを準備し、制限時間内に一番多くかけたチームが勝ち。



好きなお寿司は

人数

4人～

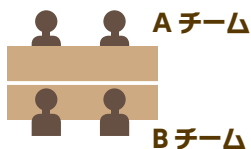
チーム数

2チーム～

所要時間

約10分～

隊形



準備物

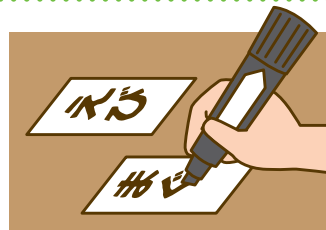
- 「まぐろ」など、寿司ネタを書いた紙（ハガキサイズ）（「準備」参考）50枚
- 机…… チーム数

ねらい

- 手指を使うことで脳の活性化
- 参加者同士の交流

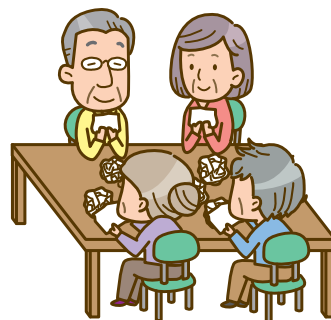
準備

- ◆ 紙に「まぐろ」「えび」など、寿司ネタを数種類書いて、全体で50個程度になるようにして、丸めておく。（まぐろ・サーモン・いか・えび・うなぎ・たい・たこ・さば・納豆巻き・いなり など）
- ◆ 人数を増やす場合は、ネタを書いた紙を相当枚数多くして準備する。
- ◆ 机の大きさは座った参加者が丸めた紙に手が届く程度にする。



進め方

- 1 「まぐろ」「えび」など、寿司のネタを紙に書いて丸めたものを、テーブルにすべて置く。1チーム2人で、2チームが向き合って座る。
- 2 スタッフは、参加者以外の人に、紙に書いてあるネタの中から「何のお寿司が食べたいですか」と聞く。そのネタをお題とする。
- 3 スタッフの「よい、はじめ」の合図で、制限時間1分間の間で丸めた紙の中からお題のネタを探す。違うネタの場合は丸めて戻す。スタッフはお題の名前を「○○ですよ」と、声かけをする。多く見つけたチームが勝ち。
- 4 お題を変えて3回戦行い、2勝したチームが勝ち。



注意点

- 「30秒たちました」「あと○秒です」の声かけをする。
- 椅子から落ちないように注意を促す。
- 紙がしわになるので、ネタの字は太く大きく書いておく。



ワンポイントアドバイス

- 多いネタや少ないネタを作ると面白い。
- 紙を丸めて戻す時、しっかり丸めない人もいたので、これくらいと初めにレクチャーしておくのも良いですね。

アレンジの事例

- 「お寿司のネタ」の他に「おにぎりの具」で行ってもよい。食べ物でなくても「旅行先」「好きな動物」などで行うこともできる。
- 参加者がネタを書くなど、準備段階から参加してもらう。



夢の宝くじ

人数

2人～

チーム数

なし

所要時間

約20分～

隊形



準備物

- 宝くじ用の白紙 …………… 1人あたり5枚
- 0～9の数字を書いた紙 …………… 各1枚
- お金カード（「準備」参考）…………… 多数
- マジック …………… 人数分
- 抽選用の箱 …………… 1個

ねらい

- 集中力を高めて脳の活性化
- 参加者同士の交流

準備

- ◆ 「10万円」、「50万円」、「100万円」と書いたお金カードを多数、作成する。
- ◆ 抽選箱に0～9の数字を書いた紙を入れておく。

進め方

- 1 宝くじ用の白紙を5枚ずつとマジック1本を、全員に配る。
各自、5枚全部に好きな3ケタの数字を書く。1枚の中に同じ数字を使わない。これが各自の宝くじカードになる。

1 3 9

5 4 8

- 2 スタッフは、抽選箱から数字を3枚引いて発表する。
参加者は、その数字が自分の宝くじにあつたら、○印をつけていく。



- 3 ○の数で当選金が決まる。当選した宝くじカードと引換にお金カードを渡す。

○が1つ一致…10万円当選
○が2つ一致…50万円当選
○が3つ一致…100万円当選

- 4 宝くじカードを補充しながら、（はずれカードはそのまま次の抽選に）抽選を繰り返し、受け取った賞金が一番多かった人が優勝。



注意点

- 参加者全員に箱から引いた数字が伝わるように工夫する。（大きな声で発表する。ホワイトボードに書く 等）
- 参加者の様子を見ながら進め、盛り上がりすぎて、疲れないように配慮する。



ワンポイントアドバイス

- 人数が多い時や、理解が難しい人の場合は、ペアでゲームを進めるのも良い。
- 鳴り物（太鼓等）を当たりの時に鳴らすと盛り上がりやすね。

アレンジの事例

- 最後に、全員が好きな数字を1つだけ紙に書き、スタッフが抽選箱から1枚だけ数字を引いて、その数字を書いていた人は、賞金が倍になる。
- 抽選はゆっくり引いて、期待感を出す。参加者に数字を引いてもらっても楽しい。
- 優勝者には手作りのメダル等をかける。



紙タワー

人数

6人～

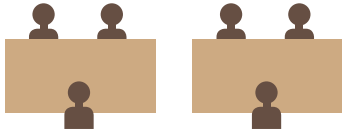
チーム数

2チーム～

所要時間

約15分～

隊形



準備物

- A4サイズの紙 15枚 …… チーム数
- セロハンテープ
- タイマー …… 1個
- 机 …… チーム数
- 椅子 …… 人数分

ねらい

- 集中力を高めて脳を活性化
- 参加者同士の交流

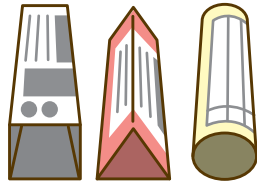
準備

- ◆ 紙 15枚とセロテープを4cmに切ったもの5本ずつを各チームに配る。
(紙は白紙ではなく不要紙です。)

進め方

- 1 参加者へブロックの作り方を説明する。
紙を折ったり丸めてブロックを作る。高さは紙の短い方がブロックの高さにする。

セロテープ5本の
使い方は自由。
裂いて本数を増や
すことはできない。



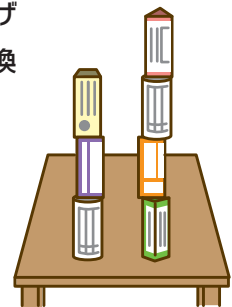
←こちらの長さが、
タワーの高さにな
る。

- 2 時間(5分)を図り、積み上げた個数によってタワーを点数換算する。

(例)

- 3個：3点
- 4個：5点
- 5個：10点
- 6個以上：15点

各チーム、点数が出せたら結果発表し、一番得点が高かったチームが勝ち。



注意点

- エアコンの風などが影響しないよう注意する。
- 制限時間内であれば、タワーが崩れてもやりなおすことができる。
- ブロックを積み上げる時に椅子の上には登らない。
- 何個積み上げたら何点になるかは、5分経過した後に発表する。

アレンジ の事例

- 1つのタワーの高さを紙の長い方にすると難易度が上がる。
- 2人組で対戦するのも良い。
- セロテープを使用しないで行っても良い。
- 紙の種類を折り紙やチラシなどに変えても良い。



まるめてポイ

人数

6人～

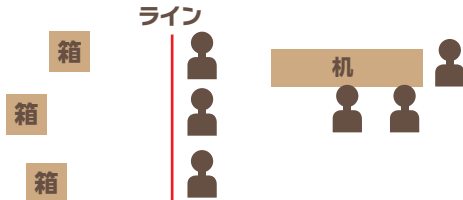
チーム数

2チーム～

所要時間

約40分

隊形



準備物

- 得点を貼った箱 …… 3個
- ホワイトボードに得点表
- ペン
- 古紙（新聞・チラシ等）
- 椅子 …… 人数分
- 机 …… 1脚

ねらい

- 集中力を高める
- 指の運動
- 点数計算をすることで、脳の活性化
- 参加者同士の交流

準備

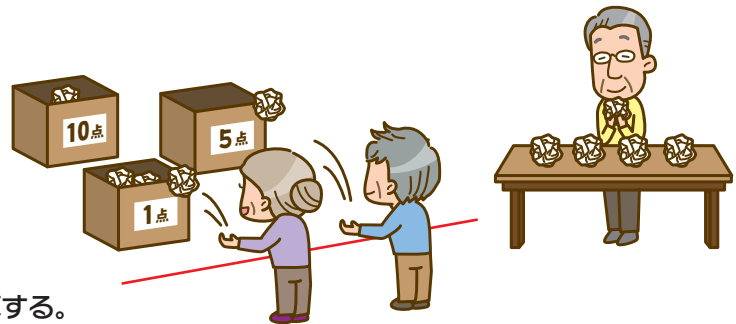
- ◆ 机の上に古紙を置く。 ※古紙の大きさの目安…A5サイズ（A4の半分）が適当。
- ◆ 得点箱に10点・5点・1点と貼る。

進め方

- 1 チーム分けをする。
チーム人数は6名以内が適当。
- 4 最後にチームの合計点から勝敗を発表する。得点の多いチームが勝ち。

- 2 1回3分とし、チームで協力して古紙を丸め、箱に投げ入れる。
丸める役、投げる役等、役割分担をして高得点をめざす。

- 3 3分経過後、点数を声に出してみんなで計算する。
ホワイトボードに点数記入する。
(10点×○個+5点×○個+1点×○個=合計)



ワンポイントアドバイス

- 片手のみで丸めて投げる。
- 始める前に紙をどれくらいの硬さで丸めるかを確認しておくといいですね。

注意点

- ラインを超えて投げないこと。
- ライン前にイスを置いて投げても可。
- 助け合いの気持ちを持っていただくように始めに声かけをする。
- 時間は3分が適当で、それ以上だと疲れて集中できない。

アレンジの事例

- スタートラインと箱の距離・高さを変えてみる。
- 新聞以外の紙を使っても良い。（紙質により重さが変わる。）



ダーツでビンゴ

人数

4人

チーム数

2チーム～

所要時間

約30分

隊形



イス

 投げる位置

 ↓

 1.5~2m

 ホワイトボード(的)

 ↓

 1.5~2m

準備物

- ダーツの矢 (チラシ・強力磁石・テープ)
- 「1～9」と書いた的 (A4サイズでラミネートするなど)
- ホワイトボード
- ビンゴカード(9マス)…… チーム分
- 鉛筆…… チーム分
- 養生テープ等

1	3	8
6	2	4
9	5	7

ねらい

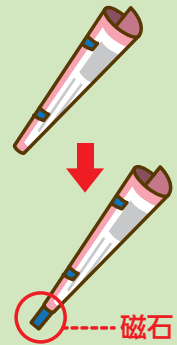
- 上半身を動かす
- 集中力を高めて脳の活性化
- 達成感を味わえる
- 参加者同士の交流

準備

- ◆ ホワイトボードに的を貼る。
- ◆ 投げる位置に養生テープ等を貼り、椅子を置く。
- ◆ 各チームにビンゴカードと鉛筆を配る。

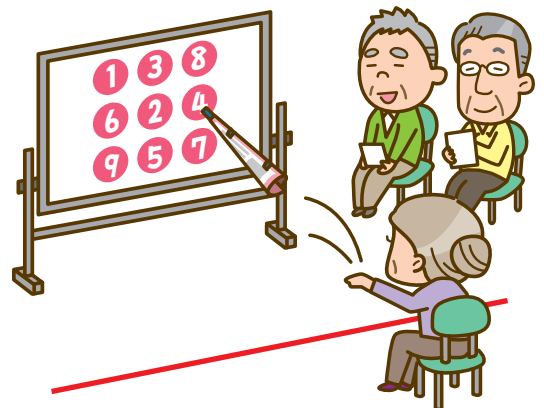
矢の作り方

- 1 厚めのチラシを円錐型に丸めテープで止める
 - 2 上下を切りそろえる。細い方は磁石の直径より一回り小さく
 - 3 細い方の先に磁石をテープで付ける
- ※ 矢はストロー、割り箸、ボール、スポンジ、バルーンアート風船などで手に入り易いものでも可能



進め方

- 1 ビンゴカードのマス目に1～9の数字を書く。真ん中に書いた数字はフリーパスとする。
- 2 各チーム1人ずつ出て来て順に、ダーツを投げる。
(ふんわり投げる方が磁石が付く。磁石なしの場合審判を置くとよい)
- 3 的に当たったら、当てたチームのビンゴカードにチェックを入れる。
- 4 縦横斜めいずれかの1列が揃ったチームが勝ち。



注意点

- 基本的には椅子に座って行う ● 椅子からお尻を浮かさない
- ビンゴの手前で「リーチ」と宣言する ● 強力磁石はペースメーカーに影響が出る可能性があるので注意！！

アレンジの事例

- 利き手でない方で投げる。
- 参加者の身体状態に合わせて、立って行ったり、的までの距離を変更する。
- ビンゴではなく、合計点数で競う。
- チーム全員が投げた結果でビンゴの数が多いチームを勝ちとする。



「せーの」でひっぱれ！

人数

4人～

チーム数

2チーム～

所要時間

約5分

隊形



準備物

- 新聞紙
- 椅子

ねらい

- 集中力を高めて、脳の活性化
- 参加者同士の交流

準備

- ◆ 座位の場合は、椅子を用意しておく。

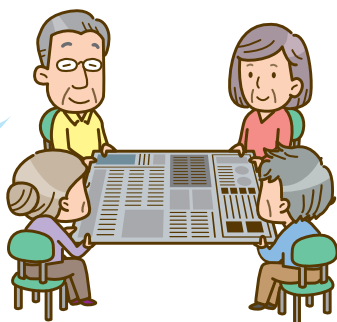
進め方

- 1 4人に1枚の見開きの新聞紙を配る。
- 2 四隅を両手で持ち、スタッフの「せーの」の合図で一齐に手前に引っ張る。
- 3 破片が1番大きい人の勝ち。

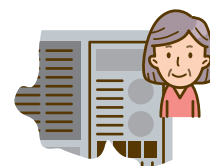


身近なもの（新聞紙など）で
レクリエーションをしよう！

せーの！



勝ち！



注意点

- 引っ張る前に、四隅の持つ幅をスタッフが確認する。
- 破れなかった場合はもう一回同じメンバーで行うか、または破れていないメンバーだけで行うかを最初に説明しておく。



ワンポイントアドバイス

片手でしても面白そうですね。

アレンジの事例

- 新聞紙の代わりにティッシュ、半紙等を使用してもおもしろい。
- 破片の大きさで点数を決めてもいい。



ハラハラ・ドキドキ・ピン球でGO!

人数

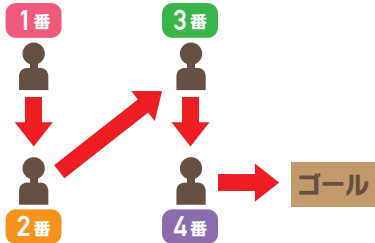
4人

チーム数

2チーム～

所要時間

約30分～

隊形

準備物

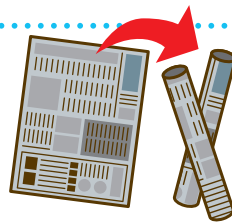
- 新聞紙……………1チーム2枚
- セロハンテープ
- ピン球……………5個 × チーム数
- 椅子……………人数分
- 箱……………チーム数

ねらい

- 集中力を高めて脳の活性化
- 参加者同士の交流

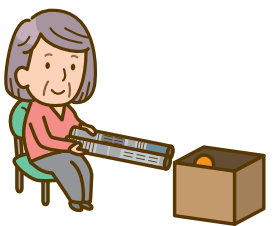
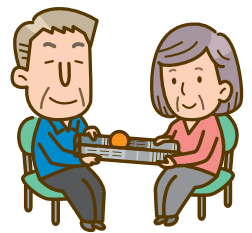
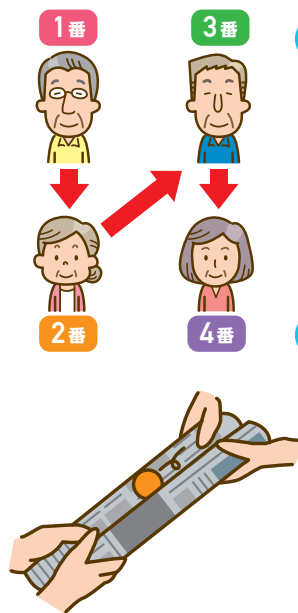
準備

- ◆ ピン球5個を箱に入れて準備（チーム数分）。
- ◆ 新聞紙を配布し、半分に折って丸めてセロテープで止める。
- ◆ チームで1～4の順番を決めておく。



進め方

- 1番の人と2番の人が棒を持って2本揃えて端どうしを持つ。1番の人の手前にピン球を置き、「ヨーイはじめ」の合図で2番の人に転がしながら送る。
- 2番の人の手前にピン球がきたら、1番の人は棒を2本揃えて3番の人（隣の人）に渡す。2番の人は次に3番の人にピン球を転がし送る。
- 3番の人から4番の人へと同様に繰り返してピン球を送る。
- ピン球が4番の人にきたら、転がしてゴールの箱に入れる。棒を1番の人に返し、同様に残りのピン球も送る。一番早かったチームが勝ち。



注意点

- 途中でピン球を落としたら、その場所から続ける。
- ピン球が自分の手前にきた時は棒を持っている指と指の間に挟んでボールを止める。
- 椅子から立たない。（腰をあげない）



ワンポイントアドバイス

ボールの大きさや、音の鳴るボールを使っても面白いですね。

アレンジの事例

- 時間設定をしてその時間内にピン球が何個送れるかを競う。
- ボールを大きくすると難易度が上がる。
- ピン球が自分の手前にきたときに、指で止めないルールにして競う。
- 途中でピン球を落としたら、もう一度最初から（1番の人）にするのも良い。



フーフーホッケー

人数

6人～

チーム数

2チーム～

所要時間

約15分

隊形



準備物

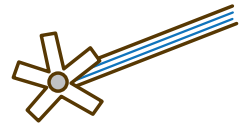
- ストロー（太目）……………人数分
- はさみ、新聞紙、セロテープ、布テープ
- ピン球……………6～12個
- 箱（ゴール用）……………2個
- 机……………1～2台
- 椅子……………人数分

ねらい

- 肺機能向上
- 嚥下機能向上
- 参加者同士の交流

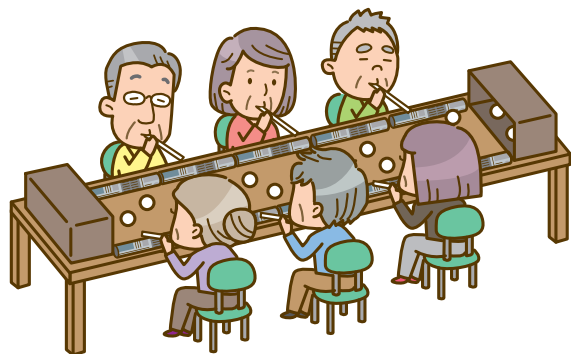
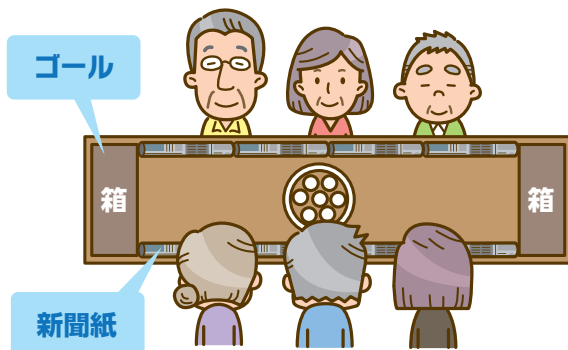
準備

- ◆ 机の短い方の両端にゴール、長い方に丸めた新聞紙で落下防止の柵を作る。
- ◆ 先端が見えるように各自でストローの先に1cm程度の切り込みを入れ開いておく。



進め方

- 1 2チームに分け、机を挟んで向かい合っ
て座る。（できるだけ深く腰掛ける）
- 2 じゃんけんでゴールの位置を決める。
- 3 机の中央に輪っかを置きその中にピン球を入れ、スター
トの合図で輪っかを外し、参加者は一斉にストローで吹
いてピン球を動かしゴールさせる。
- 4 全部のピン球がゴールしたら終了。
ゴールしたピン球の数が多いチームが勝ち。



注意点

- ピン球をストローの先や手を使って動かしてはいけない。
- 立ち上がったたり、お尻を上げない。
- 対戦と対戦の間は、呼吸を整えるため休憩をとる。
- 参加者の様子を見ながら進め、疲れないように配慮する。

アレンジ の事例

- 時間を決めてゲーム終了としても良い。
- 人数によっては机を2つにしてゴールまでを長い距離にしても良い。
- 人数が多いときはピン球の数を増やし、半分に分けて机の2箇所置いてスタートする。



タオルでポンツ！

人数

4人～

チーム数

2チーム～

所要時間

約30分

隊形



イスに座る

準備物

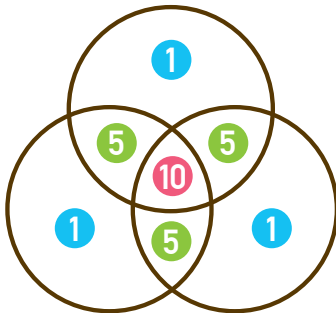
- タオル …………… 1枚
(手ぬぐいが適当)
- お手玉 …………… 5個
- 紐 (2m程度) …………… 3本
(フラフープ等で代用可)

ねらい

- 集中力を高めて、脳を活性化
- 参加者同士の交流

進め方

- 1 紐で円を作り、下の図のように床に設置する。



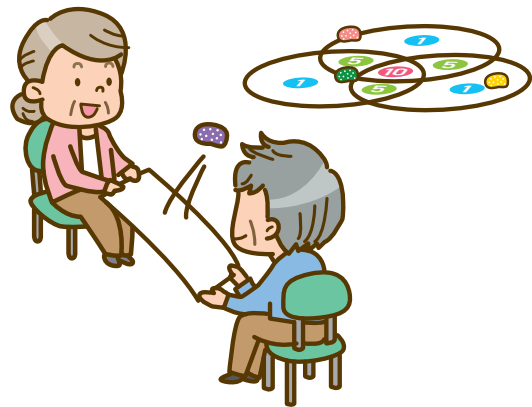
紐が

3か所重なっているところは10点

2か所重なっているところは5点

重なっていないところは1点

- 2 2人ずつペアになり、向かい合わせで椅子に座る。タオルの両端を持って真中にお手玉を乗せる。息を合わせて、的にめがけてタオルを振ってお手玉を投げる。お手玉は座った状態で投げる。



- 3 5回投げ、合計点数が一番高かったペアが勝ち。

注意点

- 椅子から落ちないように注意して行う。
- 2人が息を合わせることがポイントです。



ワンポイントアドバイス

偶数グループを作って、2人ペアのグループ対抗ゲームにするのも楽しい

アレンジの事例

- 紐は、フラフープ、新聞紙を丸める、カラーテープを貼る、大きさの異なる箱などで代用できる。
- 的にへの距離を長くすることによって難易度をあげる。
- 一番遠くへお手玉を飛ばしたペアが勝ちのルールで行う。



トレビの泉

人数

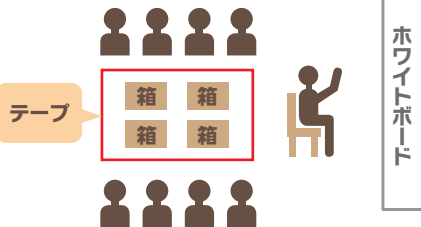
4人～

チーム数

2チーム～

所要時間

約30分

隊形

準備物

- お手玉 …………… 10個
- テープ
- 箱 …………… 4個
- 椅子 …………… 人数分+1脚
- ホワイトボード

ねらい

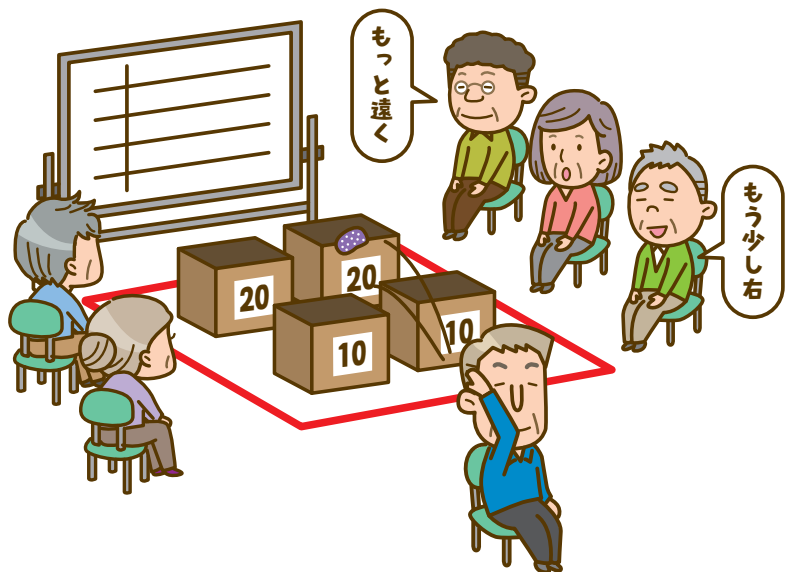
- 集中力を高めて脳の活性化
- 上半身を動かす

準備

- ◆ 床にテープを四角に貼り、その中に箱を置く。
- ◆ 椅子を四角の枠に背を向けて置く（椅子と枠の距離は約2m）。
- ◆ 手前の箱は10点、後方の箱は20点、テープの枠内は5点とする。

進め方

- 1 箱に背を向けて座り、後ろを振り向かずに、後方へお手玉を1個ずつ投げる。（1人10個）
- 2 合計点をホワイトボードに書いていく。
- 3 合計点の多いチームの勝ち。



注意点

- 後方に倒れない様に椅子を固定し、補助する。



ワンポイントアドバイス

片手や両手、うちわにのせて投げるなど、投げ方を工夫すると面白いですね

アレンジの事例

- 箱の大きさを変えて、小さい箱は点数を高く設定する。
- 箱の追加も可。
- テープの枠は、広げた新聞紙でも代用できる。
- 利き手ではない方で投げてみるのも良い。
- お手玉を色分けし、反対側からも投げて対戦する。



お手玉トンネル

人数

4人～

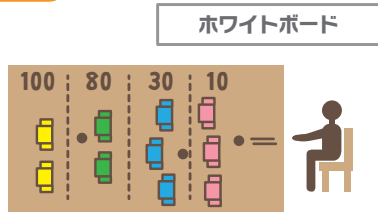
チーム数

2チーム

所要時間

約30分

隊形



準備物

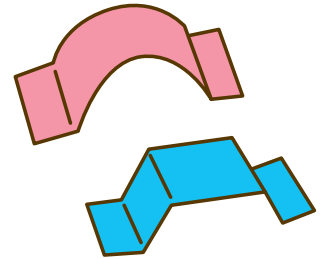
- 卓球台または机 …………… 4台
- ホワイトボード …………… 1台
- トンネル（厚紙・牛乳パック等） …… 10個
- イス …………… 人数分
- お手玉 …………… 14個以上
- 養生テープ

ねらい

- 上半身を動かす
- 集中力を高めて脳の活性化

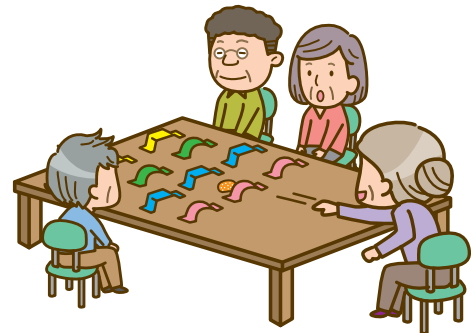
準備

- ◆ 得点を書いた厚紙や牛乳パックで 10～15センチ程度のトンネルを作る。得点ごとに色分けしておく。
※ダンボールや新聞紙などでも代用可。
- ◆ 机にトンネルを養生テープで固定する。トンネルをエリアごとに設置する。トンネルが前後に重ならないよう注意する。



進め方

- 1 始めの持ち玉は 1人 10個。椅子に座ってお手玉を滑らせ、まず、10点のエリアのトンネルを通過させる。
- 2 一投ごとにお手玉は取り除く。（10点のトンネルを3つとも通過したら 10点獲得。）
エリアをクリアしたら、持ち玉が 1個増え、次のエリアに進む。
- 3 持ち玉がなくなったら終了、その時点の獲得点数をホワイトボードに書く。
合計点の多いチームの勝ち。



注意点

- 上腕を大きく動かす為、準備体操をしっかり行う。
- 床に落ちたお手玉は投手交代まで拾わない。

アレンジの事例

- トンネルの配置や長さを変えると難易度が変わる。
- トンネル一つに得点を書き、通過した得点で競う。（得点がマイナスになるトンネルも入れてみるのもおもしろい。）
- 参加者の状態によって、立ってすることもできる。
- 参加者の状態によって、トンネルの途中で止まってしまった場合もクリアにする。



的にめがけてピツタンコ

人数

10人～

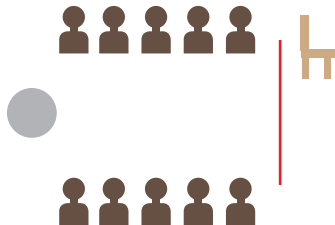
チーム数

2チーム～

所要時間

約30分

隊形



準備物

- お手玉 …… 数個、的 (ペットボトルなど)
- メジャー
- テープ
- ホワイトボード (有れば)
- 椅子 …… 人数分 + 1

ねらい

- 上半身を動かす
- 集中力を高めて脳の活性化

準備

◆ 的に投球ラインから 3m～4m の距離に固定する。投球ラインには椅子を準備する。

進め方

- 1 参加者が 2 チームに分かれ横一列になって座る。向かい合った参加者の 1 対 1 の対戦となる。3 回勝負の 2 勝した人の勝ちとなる。最初に先攻・後攻を決める。
- 2 まず、先攻者が的に向かってお手玉を 1 個投げる。次に後攻者が同じように投球する。的に近い人の勝ちとなる。次に先攻・後攻を入れ替えて同じように投げる。1 勝 1 敗になった場合は先攻・後攻をもう一度決め勝負を決める。
- 3 目視して明らかな場合は的に近い投球者を勝者とする。分からない場合はメジャーで計測して勝者を決める。
- 4 参加者全員が同じように投球していき勝ち負けを決める。チームの中で勝った参加者の多いチームが勝ちとなる。



注意点

- お手玉投球時にふらつくおそれがあるので椅子を置いて支えとし、補助する。参加者の状態によって、最初から座って行っても良い。

アレンジの事例

- 参加者の状態によって投球ラインからの的までの距離を変える。
- チーム参加者の記録 (的からの距離) を合計して短いチームの勝ちとする。
- 距離の短い参加者から 10 人参加なら 10 点、9 点、8 点と付け合計で争う。



お手玉ぐらぐらゲーム

人数

4人

チーム数

4チーム～

所要時間

約30分

隊形



準備物

- 正方形に切った段ボール …………… 1枚
(30cm×30cmが適当)
- 350ml空ペットボトル …………… 1本
- お手玉 …………… 1人15個
- 机(低い方が良い) …………… 1台
- 椅子 …………… 人数分

ねらい

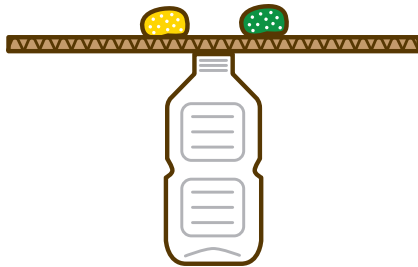
- 手先を使うことで脳の活性化
- 参加者同士の交流

準備

◆ 机の中央に空ペットボトル(ふたなし)を置き、その上に段ボールの板を乗せる。

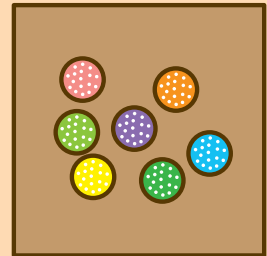
進め方

- 1 4人でじゃんけんをして勝った人から時計回りで進める。
- 2 1人15個のお手玉を持ち、最初の人から1個板の上に置き、次の人も1個、順番に1人ずつ置いていく。
- 3 お手玉を置く時、バランスを崩して倒れたり、落下した人が負け。



置き方のルール

お手玉は重ならないように置く。お手玉を置こうとすると板がぐらぐらするので、1回だけ場所を変えて置いてもよしとする。



注意点

- 板が、常に机の中央に配置できるよう、机に印をつけておくとよい。
- 座地で実施するが、自分から遠い位置へお手玉を置くときもお尻を上げない



ワンポイントアドバイス

人数が多い場合は、ペットボトル、段ボール、お手玉の数を増やすことで待ち時間を調整できますね。

アレンジの事例

- 板が長方形でも良い。円形にすると、板を囲む人数が奇数でも可能になる。
- ペットボトルの高さを変えて、難易度を上げて楽しむ。
- 板の中心以外の範囲に●や■を描き、その場所に置けた人にボーナス点(マイナス3点、マイナス5点など)を与えると盛り上がる。
- チーム戦にして早さやお手玉の残数で勝敗をつけることもできる。



うちわからうちわへ！

人数

4人～

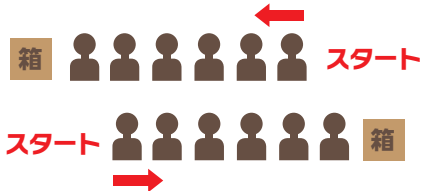
チーム数

2チーム～

所要時間

約30分

隊形



準備物

- お手玉 …………… 15個
- うちわ …………… 人数分
- 椅子 …………… 人数分
- 箱 …………… 2個

ねらい

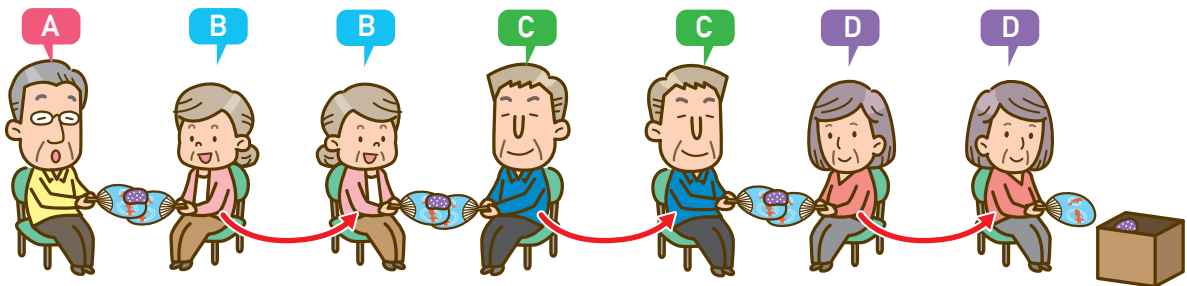
- 集中力を高めて、脳を活性化
- 上半身を動かす

準備

- ◆ 横一列に並んで座り、うちわを持つ。
- ◆ 最初のお手玉をのせ、最後の人の上に箱を置く。

進め方

- 1 両手でうちわを持つ。先頭の人にはうちわにお手玉をのせて、次の人のうちわの上に渡し、最後の人には箱の中にお手玉を入れる。最後の人には箱に入れたら手を上げて、最初の人に合図を送り、次のお手玉を渡す。
- 2 すべての箱の中にお手玉を入れる。一番早かったチームの勝ち。



注意点

- 椅子にはきっちりと座り、落ちないように注意をする。
- 途中でお手玉が落ちたら落とした人から始める。
- 最初のお手玉をうちわにのせておいてもよい。
- 最後のお手玉がないのにお手玉をまわさないように気を付ける。



ワンポイントアドバイス

場所を交替する、回す順序をかえて2回すると、同じ条件になります。
(右送りと左送り)

アレンジの事例

- 片手でうちわを持つ。
- 時間を決めて、多く箱に入れたチームの勝ちにする。
- うちわの大きさを小さいうちわにしても良い。
- お手玉の代わりにタオルを結んで丸めたものを使う、新聞紙を丸める。
- 椅子の間隔を広くしたり、狭くしたりする。



カップインボール

人数

2人～

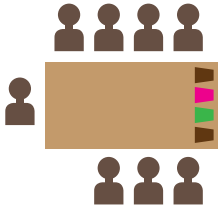
チーム数

2チーム～

所要時間

約30分

隊形



準備物

- 紙コップ (150ml～200ml) …… 5個～
- ゴルフボール …… 5球
- ガムテープ (布)
- ビニールテープ
- 机 …… 1台
- 椅子 …… 人数分+1脚

ねらい

- 上半身を動かす
- 集中力を高めて、脳を活性化

準備

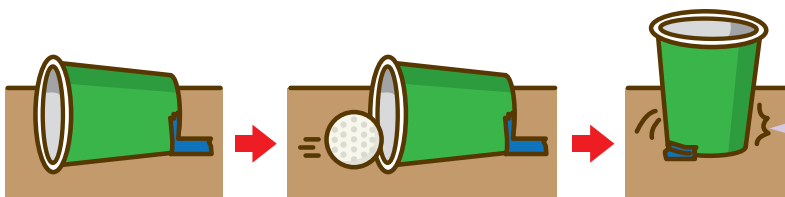
- ◆ 机の上に紙コップを倒して並べ、底と机にテープをL字に貼り付ける。

進め方

- 1 チームで順番を決めて、1番目の人が机の前に出て、ゴルフボールをコップに向かって転がす。他の人は机のまわりに椅子に座って応援をする。

- 2 紙コップは色によって点数を変える。
茶 10点 **ピンク** 30点 **緑** 50点

- 3 ルール
コップが立ったらコップの色の点数、立たなくて入っただけはどの色のコップも10点、5球の合計が点数になる。
点数が多いチームが勝ち。



勢いよく転がすとボールの重みで立つが、勢いがありすぎると回転してボールが出てしまったり、弱すぎると入っても立たなかったりします。

注意点

- ボールの勢いでテープがはがれやすくなるので交換したりコップの位置にも気をつける。
- ボールが人に当たらないように机からは十分離れて応援する。



ワンポイントアドバイス

- テーブルの両端に段ボールでガードをつけると落ちたり、人に当たるのを防ぐことができます。
- コップの後ろの机にもカバーをつけると集めるのも楽ですね。

アレンジの事例

- 紙コップの中底に点数を書いて周りにわからないようにしても良い。
- マイナス10点等点数が減るようにしても面白い。
- 一列に並べないで前後にも並べてコップを増やし、参加者に点数を数えてもらっても良い。
- ボールに色を付けたりして得点が倍になるラッキーボールを作っても良い。
- 透明のプラスチックのコップを使っても面白い。



うちわで風（フー！）

人数

1人～

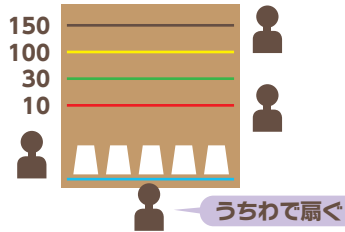
チーム数

2チーム～

所要時間

約20分

隊形



準備物

- 紙コップ…………… 5個
- うちわ…………… 1本
- 机…………… 2台
- ビニールテープ…………… 適量

ねらい

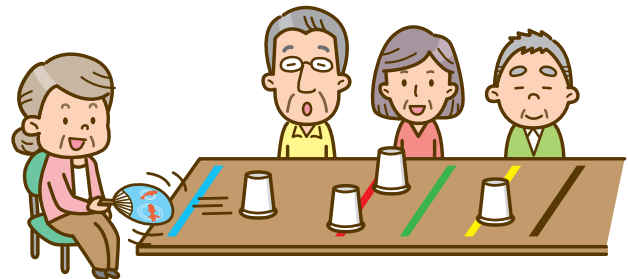
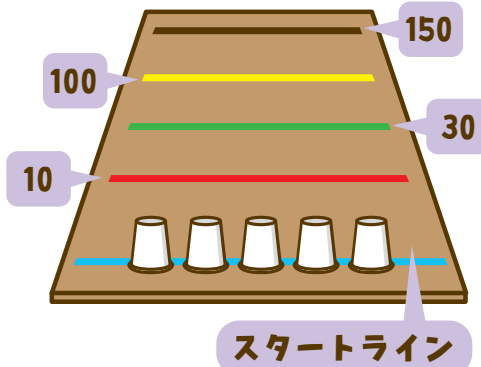
- 集中力を高めて脳の活性化
- 上半身を動かす

準備

- ◆ 机の上にビニールテープを貼り机の端に点数を書いた紙を貼る。
- ◆ 紙コップとうちわを準備する。

進め方

- 1 ビニールテープを下図の様に机の上に貼る。好きな点数を机サイドに貼る。
- 2 紙コップをスタートラインに並べて 30 秒間うちわで風をおくり紙コップを動かす。紙コップが机から落ちた場合は無効とする。



- 3 最後に、机の上に残った紙コップの合計点数が一番高い方が勝ち。

注意点

- 椅子に座っても良い。その場合、転倒予防の為椅子から落ちないように注意する。
- 体を支えるために机を横に1台入れても良い。
- うちわできつく扇ぐとコップが全部机の上から落ちてしまう。

アレンジの事例

- 机を4台準備し中心がわかるようにする。スタートで両サイドから、うちわで扇ぎ紙コップを風で吹き飛ばす。最後自分の紙コップが多く残った方が勝ち。
※自分の紙コップがわかるように、印を付けておくと良い。
- マイナス点になるゾーンを作っても良い。
- 点数の付け方を工夫する。(例) コップの底に1～5の数字を書き、点数ラインは10.20.30…にして点数×コップの数字を点数とする。
- 透明のプラスチックのコップを使っても面白い。(軽いので少しの力で動きやすい)



カップでトントン

人数

2人～

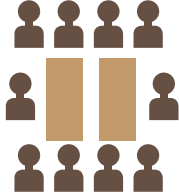
チーム数

2チーム～

所要時間

約10分
～約20分

隊形



準備物

- 長机
- 紙コップ …… 15個 × チーム数
- (底の部分に裏・表とも数字を記入)

ねらい

- 手先を使うことで脳を活性化
- 集中力を高め、脳を活性化
- 参加者同士の交流

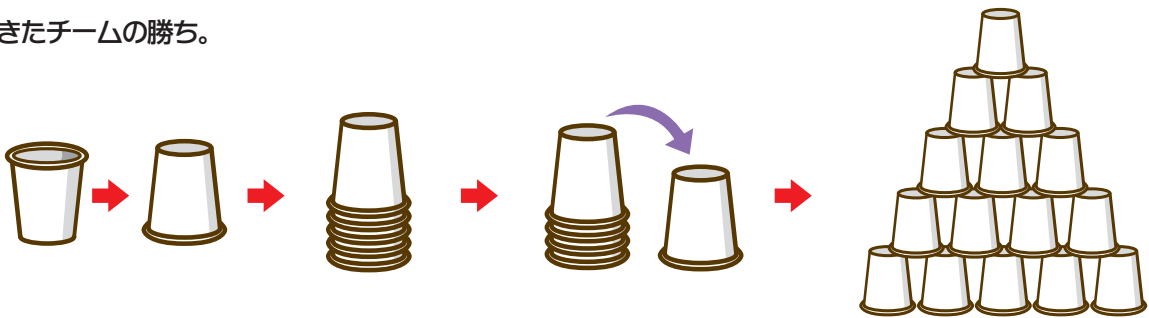
準備

- ◆ 紙コップの底の部分にマジックで1～15の数字を書いた紙コップ15個を、チームごとに長机にバラバラに伏せて置く



進め方

- 1 2チーム以上に分かれ、各チーム順番を決めてもらう。
- 2 よーいはじめ!の合図で
 - 1番目・・・1から順に片手でコップを上に向ける
 - 2番目・・・1から順に片手でコップを伏せる
 - 3番目・・・1から順に片手でコップを重ねる
 - 4番目・・・1から順に両手で重ねたコップをはずして伏せる
 - 5番目・・・両手で15個のコップを1が一番うえになるようにピラミッド型に積み上げる
- 3 早くできたチームの勝ち。



注意点

- 「使う手が片手・両手、コップを伏せるか上向きにするか」の動作がわかるよう声掛けし補助する。
- 1つ1つの動作を始める前に確認する。

アレンジ
の事例

- メンバーの中で順番を変えるなどして、数セット繰り返すのも良い。
- 人数によって、1番目から4番目までの動作を調整する。
- 1～15までの数字を書いた台紙を用意し所定の位置で1～2番目の動作をするのも良い。
- コップの数を7個・8個と増やしたり、逆の手でしたりとバージョンを変えて繰り返すのも良い。



もじピラミッド

人数

4人～

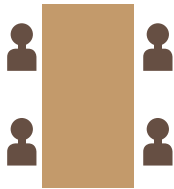
チーム数

2チーム～

所要時間

約30分

隊形



椅子に座る

準備物

- 紙コップ …………… 46個
- 机 …………… 2台
- 椅子 …………… 人数分
- マジック (黒)

ねらい

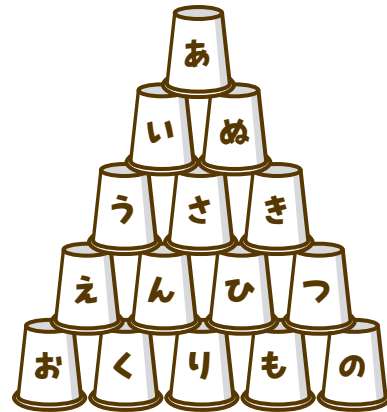
- 集中力を高めることで脳を活性化
- 参加者同士の交流

準備

- ◆ 紙コップを下に向けてマジックで50音を記入。(46個)
- ◆ お題にする2～5文字の単語を調べておく。(最後に例題を発表する為)

進め方

- 1 紙コップ46個(マジックで書かれた物)を机の上に下図のようにバラバラに並べる。
- 2 2～5文字の単語を考え50音が書かれた紙コップでピラミッドを作ります。今回は「あ」行で挑戦。
- 3 完成した「あ」行のピラミッドは下図の通りです。



- 2 2～5文字の単語を考え50音が書かれた紙コップでピラミッドを作ります。今回は「あ」行で挑戦。
1段目は「あ」
2段目は「い」のつく2文字のことば
3段目は「う」のつく3文字のことば
4段目は「え」のつく4文字のことば
5段目は「お」のつく5文字のことば

- 4 できあがった単語を発表します。最後に、発表されていない単語を例題としてあげる。

注意点

- 考えても単語がでてこない場合はヒントをだす。
- 「㇀」濁点・「㇁」半濁点のつく文字はそのままが良い。
例・・・「ひ」→「ひ」・「ば」→「は」

アレンジの事例

- お題を「花の名前」・「食べ物」・「動物」などいろいろ変えて挑戦しても楽しい。
- 時間を決めてチーム対抗にしても良い。



飛び出せ！ふうせん

人数

8人～

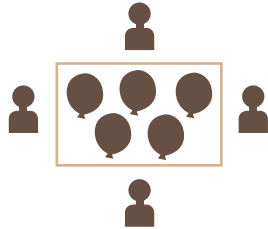
チーム数

2チーム

所要時間

約20分

隊形



ホワイトボード

準備物

- 風船 …………… 10個
- 箱（大きめ）…………… 1個
- お手玉 …………… 20個
- 椅子 …………… 人数分
- ホワイトボード

ねらい

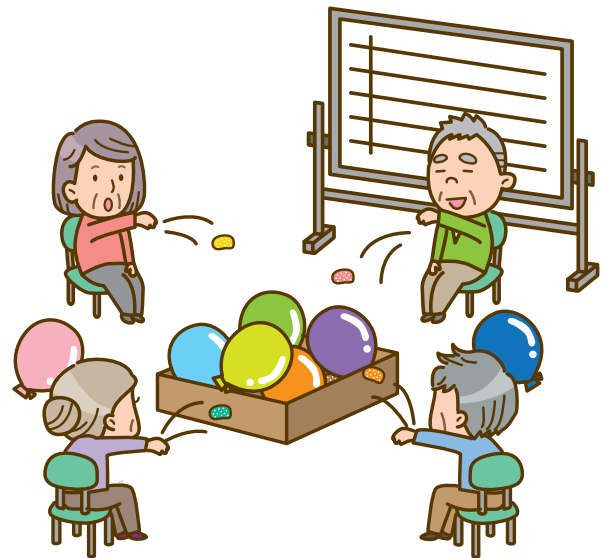
- 集中力を高めることで脳を活性化
- 参加者同士の交流

準備

- ◆ 箱の中に風船を入れる。
- ◆ 椅子を箱に向けて置く（椅子と箱の距離は約1m）。

進め方

- 1 椅子に座り、一斉にお手玉を1個ずつ投げる。
床に落ちたお手玉は拾わない。
（1人5個）
- 2 全て投げ終わったら、箱から出た風船を数え、
合計数をホワイトボードに書く。
- 3 合計数の多いチームの勝ち。



ワンポイントアドバイス

風船に点数を書いたり、色や大きさを変えると良いでしょう。

注意点

- 床に落ちたお手玉は拾わない。
- 倒れない様に椅子を固定し、補助する。

アレンジの事例

- お手玉の数を増やしても良い。
- 箱の形状や数を変えても良い。



風船落下傘

らっ か さん

人数

4人～

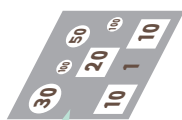
チーム数

2チーム～

所要時間

約30分

隊形



得点用紙



ホワイトボード

準備物

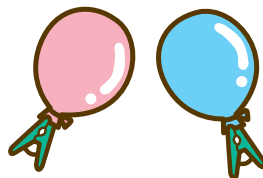
- ホワイトボード
- 風船……………5個
- 洗濯ばさみ……………5個
- 得点を書いた紙
- 椅子……………人数分

ねらい

- 上半身を動かす
- 想像力を働かせて脳を活性化

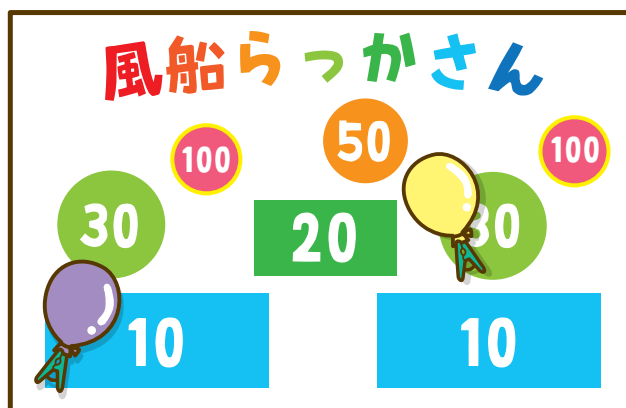
準備

- ◆ 風船をふくらまし、洗濯ばさみを挟む。
- ◆ 得点を書いた紙を床に貼る。大きな紙がない場合は、ビニールシートに紙で作った的を置く。



進め方

- 1 椅子に座り、洗濯ばさみのついた風船を狙った場所に落とし、高得点を狙う。洗濯ばさみの落ちた場所で得点を競う。
- 2 投げ方は、上投げや下投げ、アタックなど自由。洗濯ばさみを持って投げてても良い。
- 3 合計点をホワイトボードに書いていく。合計点の多いチームの勝ち。



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。
- 風船をアタックする際は、洗濯ばさみ等で手を怪我しない様に注意を促す。



ワンポイントアドバイス

- 得点を隠しておいて、投げ終わったら発表する。
- 遠くが高得点とは限らず、近くを高得点にするのも良いでしょう。

アレンジの事例

- 参加者の状態によって、風船をふくらます事も一緒にチャレンジしてもよい。
- 洗濯ばさみの代わりに、小さめのお手玉を紐などで付ける。
- チームで風船の色を揃え、交互に投げて相手チームの風船を追い出して点数を競っても良い。
- 2回戦を行う場合は、得点を書いた紙に追加得点の的を配置しても良い。



(例：追加の的)

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。 ※ただし、個人的なもの、営利活動、長期にわたる独占的な使用の場合はお断りします。
利用料	無料 ※ただし、破損又は紛失などがあれば、弁償していただく場合があります。
貸出期間	最長1か月間 ※備品によっては、期間が異なる場合があります。

1

レクリエーション備品貸出一覧（P32～P33）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	「並べてあいうえお」カード			★	★	★		★	★		★
3	「熟語づくり」カード	★	★		★	★		★	★		★
4	ペットボトルおみくじ		★			★			★	★	
5	手作り投扇興				★	★		★			
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	「じゃんけんお先にいただきます」カード		★				●				★
10	お手玉手裏剣		★								
11	釣りゲーム用釣竿		★		★	★				★	★
12	すき焼きじゃんけん		●	●	★	★		★	★		★
13	日本地図ジグソーパズル		●								
14	魚釣りカード 魚釣りゲーム	★			★					★	
15	輪投げゲームセット		★								
16	もじピラミッド				★					★	
17	各種かるた	●★	●	●	●★	●	●		●		●
18	百人一首	●			●	●	●		●	●	
19	各種トランプ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
20	四字熟語カード	●									★
21	ことわざカード										★
22	カルム (カロム)		●		●	●		★			
23	ジェンガ (卓上バランスゲーム)		●	●							
24	チェア × チェア (卓上バランスゲーム)			●			●				
25	囲碁セット (足つき碁盤、碁笥、碁石)		●			●					
26	将棋セット (足つき将棋盤、駒、駒箱)		●			●					
27	お手玉	★	★	★	★	★	★	★	★	●	★
28	サイコロ (大サイコロ含む)	●	●	●	●		●★	★	★		★
29	うちわ	●	●						●		

	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
30	紅白玉いれ					●					
31	お金券		★						★		
32	はちまき	●			●		●		●	●	
33	鈴	●	●				●	●		●	
34	ハンドベル	●	●	●	●			●		●	●
35	鳴子				●			●		●	
36	卓球バレーセット		●		●	●	●	●		●	●
37	卓球得点盤		●		●						
38	卓球ネット・ピン球		●				●				
39	ゲーゴルゲーム		●			●		●			
40	クロリティ（輪投げ）				●	●					
41	インディアカ					●	●				
42	ボーリングセット				●						
43	ティスコン	●									●
44	スカイクロスセット							●			
45	フリスビー	●									
46	フラフープ（大・小）	●	●								
47	タルコタックル	●					●	●			
48	ニチレクボール			●		●		●			
49	スカットボール	●		●							
50	ソフトバレーボール	●								●	
51	ソフトギムニックボール	●	●								
52	カラーボール				●		●				●
53	体組成計							●	●		
54	血圧計	●	●		●		●	●		●	●
55	体重計	●	●							●	●
56	体力測定機材	●						●			●
57	すこやか体操 CD	●	●	●		●	●	●	●	●	●
58	体操ビデオ	●	●			●					●
59	書籍（体操・脳トレ・レクリエーション・折り紙・福祉関連）	●	●		●		●		●		●
60	歌集						●	★	★		
61	コンタクトゲーム		●								

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。