

レクで いきいき!

パート
7



はじめに	1
生きいきサロンとは	2
介護予防とレクリエーションの必要性	3
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
レクリエーションのちょっとしたテクニック	5・6
ボランティア	7
生きいきサロンサポーター養成研修について.....	7

レクリエーション活動事例

1. 数字とりゲーム	8
2. ティッシュ飛ばし	9
3. いくつできるかな	10
4. 両手でジャンケン	11
5. 計算ジャンケン〈5になるジャンケン〉	12
6. 指で輪ゴム通し	13
7. 想像して創造!	14
8. 季節のレクリエーション〈芋掘り〉	15
9. 漢字作り 何字できるかな?	16
10. 手拍子合わせ	17
11. ユニークしりとり	18
12. 指キャッチゲーム	19
13. 玉転がし競争	20
14. ジャンケントランプダービー	21
15. 推理でピットンコ〜以心伝心〜	22
16. 都道府県ビンゴ	23
17. お手玉ぐらぐらゲーム	24
18. まるめてポイ	25
19. どんぐりころころ〜リズム体操〜	26・27
20. 東京音頭体操〜オリジナル編〜	28・29

はじめに

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

この実践集は、生きいきサロンのレクリエーションで職員や生きいきサロンサポーターなどのボランティアが培ってきた経験をもとに作成しています。パート7では特別な道具を使わずにできるものや、簡単で短時間でも楽しめるもの、そしてこれまでの6冊の中から人気が高いものを掲載しました。

地域の高齢者福祉活動や多世代交流の場などでもご活用いただければ幸いです。



生きいきサロンとは

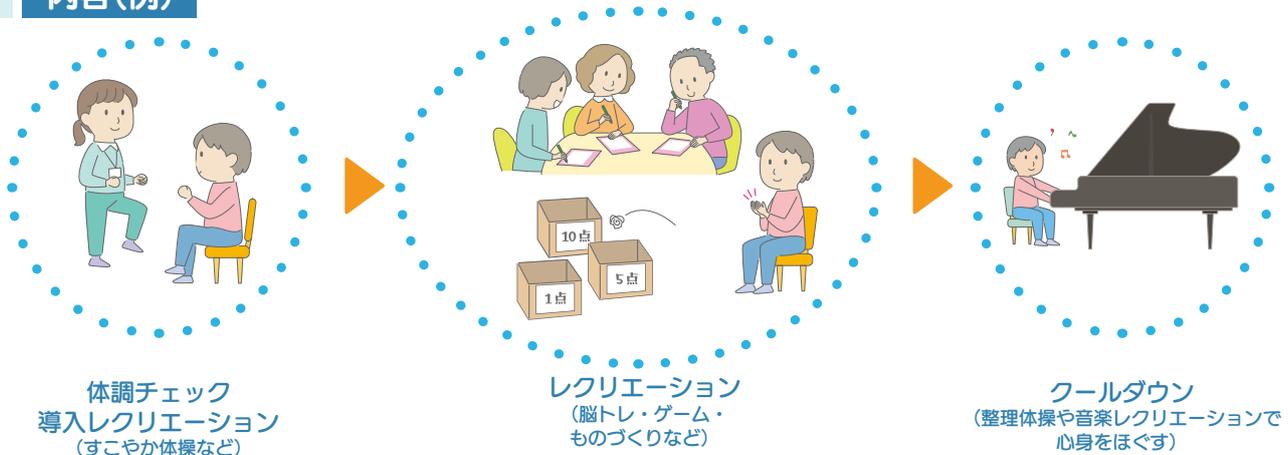
京都市内には、京都市社会福祉協議会 京都市長寿すこやかセンターが運営する老人福祉センターが15か所あり、そのうち9か所の第1種老人福祉センターで、平成4年から生きいきサロンを行っています。（各センター情報は裏表紙に記載）

生きいきサロンは、仲間づくりや居場所づくりの場（サロン）として、さまざまな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、介護予防に取り組んでいます。

対象者 市内在住の60歳以上の方で、健康面や体力、認知機能などに不安があり、家に閉じこもりがちの方など。

参加費 無料 ※作品づくりなどの場合は材料費の実費、または一部負担あり

内容(例)



レクリエーションの分類とそのねらい

導入レクリエーション (アイスブレイキング)

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

体を動かすレクリエーション

運動機能の維持・向上はもちろん、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みんなで楽しみ、参加者同士のコミュニケーションづくりにもつながります。

頭を使うレクリエーション

気持ちよく、楽しく脳を働かせることが目的です。上手にできなくても、そこはご愛嬌。そんな時はみんなで笑い合いましょう。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の血流を促し、活性化させるとともに、趣味としての楽しみや、生きがいづくりにもつながります。また、自分の作品を完成させることで集中力を高め、達成感を味わうことができます。

音楽レクリエーション

音楽には心身をリラックスさせ、ストレスを軽減する効果があります。

また、懐かしい曲や季節を感じる曲を聴いたり歌ったりすることで、思い出がよみがえり、心が温くなるだけでなく、脳の活性化にもつながります。

介護予防とレクリエーションの必要性

「介護予防」とは、介護が必要な状態にならないようにすること、また介護が必要な状態であっても心身の衰えを維持・回復しようとする取り組みです。

高齢者のレクリエーションは、ひとりひとりのレベルに合わせて心身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、仲間と集い、一緒に楽しむことで、身体的・精神的な不安要素を軽減することから、介護予防に適しています。

閉じこもりがちな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もなります。



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。

- 参加者の心身機能について理解しましょう。
- 全体の人数、年齢層、男女比、可能なら個々の嗜好（好きな歌など）、趣味、誕生日、出身地などを把握できるとよいでしょう。
※参加者の知識や経験を発揮できるゲームやクイズは喜ばれます！

計画

参加者の状態に合ったプログラムを選びましょう。

- 参加者が安全に楽しめる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るため、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、安全面の管理をしっかりとしなければなりません。

準備

物品は余裕を持って、万全に用意しましょう。

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

実施

スタッフの役割と関わり方を明確に実施しましょう。

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

評価

反省会をし、次回のレク活動に活かしましょう。

- レク内容を評価します。（スタッフの感想や参加者の意見や様子などから）

レクリエーションを行うときの心構え

1

笑顔で

人の警戒心を和らげるテクニックのひとつです。

2

元気よく

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

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

5

みんなが楽しんで

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



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取るなどを心がけましょう。



レクリエーションのちょっとしたテクニック

生きいきサロンで担当職員がレクリエーションを行う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？

準備のとき

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、気持ちを楽にします。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、参加意欲が高まります。
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。
・ゲームを行うときに、席をシャッフルする。

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～

- ゲームを行う場合は、参加者の想像をかき立てるようなネーミングにします。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！」とっていただけるようにします。
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。



レクリエーションを始める前

より一層レクリエーションを楽しんでもらうテクニック

～ゲームの前にアイスブレイキングを導入～

- アイスブレイキングとは、不特定の人々が集まる場で、お互いの警戒心を解き、心を開き楽しくしていくためのテクニックです。氷が解けるようにお互いが打ち解け、コミュニケーションを深めるきっかけづくりとなり、レクリエーションにも身が入ります。
例) ・自己紹介や発声練習で参加者が声を出しやすくする。
・体操や脳トレを取り入れ、心と体をほぐす。
・身近な話題（季節の話、ニュース）などで話を広げ、緊張をほぐす。

レクリエーション中

ゲーム内容が単調すぎる時のテクニック

～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バリエーションが増えて、盛り上がり、ネタ不足解消につながります。
例) ・道具を使用する場合は、身近なものに変えてみる。
(輪投げのゴールを傘に、ボーリングのピンをペットボトルになど)
- ・勝敗を決める場合、ゲームのルール of 優劣を変えてみる。
(スピード(速い→遅い)、スコア(多い→少ない)、タイム(長い→短い)など)
- ・右手(左足)から行っていた動きを左手(右足)から行ったり、回す順番や、常の動きを逆の動きに変えてみる。

集中力を持続させるテクニック

～やる気を高める声かけをする～

- レクリエーション中に適時、声をかけます。無理強いせず、盛り上がりすぎて事故につながらないように注意しましょう。
例) ・「もう少しですよ!」「だんだん良くなってきましたよ!」「惜しい!」
「みなさんの息がピッタリ合ってきました!」

ゲームの終わり方のテクニック

～盛り上がりの八分目くらいで終わる～

- 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
・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。

次回へ繋げるテクニック

満点
笑顔で

参加者を
送り出す



ボランティア

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

生きいきサロンサポーター

生きいきサロンで主に体操やレクリエーションをするボランティア。

「楽しみながら笑顔がもらえる活動!」として平成30年4月に活動を開始。

現在、約40名のサポーターが月1回程度、活動中。



運営ボランティア

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



体操ボランティア

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

(いきいき筋トレボランティアなど)

特技を活かしたボランティア

演奏やものづくりなど、特技を活かしたボランティア。

その他

地域の関係機関にもご協力いただいています。

あなたもサポーターになりませんか

生きいきサロンサポーター養成研修について

年1回、レクリエーションの研修と実習を行っています。(1日)
修了した方には、生きいきサロンサポーターの証としてバッヂを贈呈します。

対象者：①体操やレクリエーションに興味のある方で、研修後
生きいきサロンでボランティアとして活動できる方(月1回程度)

②研修・実習の両方に参加可能な方

指導：京都市長寿すこやかセンター職員・老人福祉センター職員 費用：無料

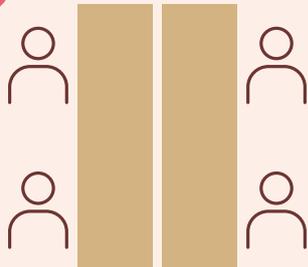
詳細は京都市長寿すこやかセンターまで 電話075-354-8741



1 数字とりゲーム

人数 | 所要時間
4人~数人 | 約10分

隊形



準備物

- 1~12までの数字カード
2セット
(厚紙で作成。なんでも可)
- サイコロ2個

準備

各チームに数字カードを
1セットずつ配る

ねらいは
ココ!



脳の
活性化



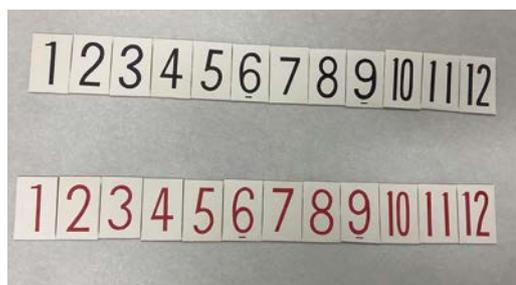
集中力を
高める



想像力を
働かせる

進め方

1. チーム分けをする。(最少人数2人でチーム構成)
2. 1~12のカードを表向きに並べる。
3. ジャンケンで先攻後攻決める。
4. 先攻が2個同時にサイコロを振る。
出た目の数を足す。
5. 足した数字のカードを伏せる。
(例：出た目を足して9なら、4と5のカード。
または6と3のカードを伏せることが出来る)
6. 全てのカードを早く伏せられたチームが勝ち。



注意点

- 1のカードは、単独で使用できないので、組み合わせて伏せるようにする。
- 2桁のカードは早いうちに伏せるほうが後半に逆転できる。
- 伏せるカードは1枚でもよい。
- 伏せるカードがない場合はパスする。

アレンジの事例

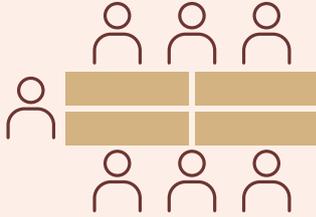
- スタッフがカードの組み合わせの例を出してあげるとよい。
(足して9の場合：1と8、7と2 等々)

2 ティッシュ飛ばし

人数
数人～

所要時間
約20分

隊形



準備物

- 机…4台
- ティッシュ…1枚～数枚
- 椅子

準備

机2台を縦に2台ずつ並べる。



ねらいは
ココ!



集中力を
高める



運動機能
の向上

進め方

1. 机の端に椅子1台を置き、座る。
2. 椅子の前にティッシュを置き、勢いよくティッシュに向かって一息を吹きかけ、どこまで飛ばせるか、競う。



注意点

- 呼吸が苦しくならないように、無理はしないように声をかける。

アレンジの事例

- うちわを使ったアレンジ。数人ずつのグループに分かれ、ティッシュを床に落とさないようにうちわであおぐ。落とさずにいられた時間を競う。
- ハンカチを使ったアレンジ。机2台を用意し、ハンカチを中央に置き、2人が向かい合って座る。ジャンケンをして、勝った方はすばやくハンカチを取り、負けたほうはハンカチを取らせないようにすばやく押さえる。

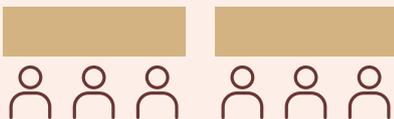
3 いくつできるかな

人数
数人～

所要時間
約20分～

隊形

ホワイトボード



準備物

- 机（チームの数分）
- メモ用紙、筆記用具
- ホワイトボード

準備

ホワイトボードを両チームの前に置く。

ねらいは
ココ！



脳の
活性化



想像力を
働かせる



参加者同士
の交流

進め方

1. チーム分けをする。
2. サポーターから言葉（例えば、『後に「カン」のつく言葉』）を提示する。
3. 各チームが、『後に「カン」のつく言葉』を、相談しながら書き出す。
考える時間は、その場に合わせて決める。
文字は「ひらがな」か「カタカナ」に決める。
4. 時間が来たら相談をストップ。各チームから交互に発表してもらい、先に言葉が切れた方が負け。相手チームも含めて同じ言葉はダメ。

注意点

- 文字で書いて、物や意味が違っていても同じとする。（最初に伝える）
アドバイスを受ける事ができるルールを作ってもよい。
- 前の言葉の固有名詞を変えるだけはダメ。
（「〇〇図書館」の〇〇を変えるだけはダメ）
- 相談が聞こえないようにチームの机を離す。

カンのつく
言葉は…？



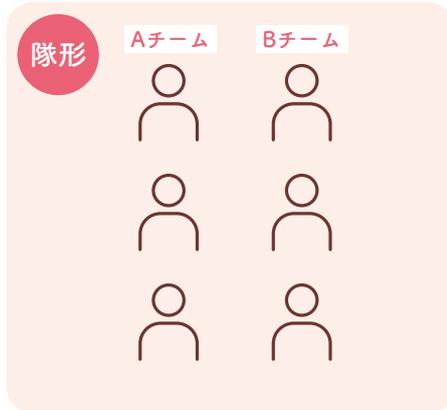
アレンジの事例

いろいろ考えられる…

- 文字（ひらがな、カタカナ）で書くと同じだが、意味、物が違う言葉を探す。
「スミ」「キカイ」「ミチ」「シロ」「シンセツ」等、いくつできるかな。
- 頭に「ショウ」がつく言葉を探す。
（漢字では「小」「少」「商」「賞」等が頭につく言葉）いくつできるかな。
- 漢字の問題。「木」へん、「イ」ベン等が使われている漢字を探す。
比較的、簡単な部首で、時間を制限して行う。
- （参考）「カン」のつく言葉
トショカン、ミンカン、インカン、カイカン、ミカン、ハクブツカン、キンカン、
ドカン、ナンカン、ヤカン、オウカン、イッカン、ヨウカン、テッカカン、アンカン、
ドンカン、トッカカン、チョウカン、ヘンカン、キョウカン、ホカン…

4 両手でジャンケン

人数 2人以上～ | 所要時間 約10～15分



準備物

- ホワイトボード、ペン
- 椅子（人数分）
- タイマー、時計など

準備

人数分の椅子を対面で並べる。

ねらいはココ！



脳の活性化



集中力を高める



運動機能の向上

進め方

1. チーム分けをする。
2. AチームとBチームのジャンケンの対戦相手と向かい合って椅子を並べて座る。
3. 両手同時にジャンケンポンで「グー」「チョキ」「パー」のどれかを左右の手で違うものを出す。
4. 対戦相手に両手共（向かい合っている手）勝っている方が勝ち。勝負がつくまでアイコンにして、勝負がつくまで続ける。
5. チーム戦で対戦相手に勝った人数の多いほうが勝ちチーム。1回戦3分程で何回勝ったかを確認してホワイトボードに得点を記入する。対戦相手を変えて3分ごとに対戦を続ける。



	①	②	③	④
A	10	8	12	6/36点
B	12	5	9	7/33点

注意点

- 必ず両手で違うものを出す。
- ジャンケンポン、アイコンデシヨの掛け声が早くなると、両手と同じになることがあるので注意することを最初に説明する。

アレンジの事例

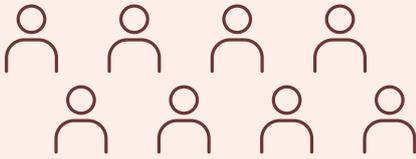
- 両手で同じものを出したら反則で、同じ対戦相手に2回反則をしたら反則負けにし、相手に得点が入るなどルールを決める。

5 計算ジャンケン 〈5になるジャンケン〉

人数
1人～

所要時間
約5分

隊形



準備物

□ 特になし



ねらいは
ココ!



脳の
活性化



集中力を
高める



運動機能
の向上

進め方

1. スタッフの指の数と、参加者それぞれの指の数を合わせて5にするルールを伝える。

2. 後出しジャンケンのリズムで「5になるジャンケン ジャンケン ポン!」と言い、スタッフは指で0～5を示す。



「♪5になるジャンケン
ジャンケン ポン!」

3. 参加者はスタッフの「ポン」に続き、「ポン」と言いながら0～5の数を指で出す。

「ポン!」



4. スタッフの指の数を見た参加者が、5になる答えを自分の指で示すことができれば勝ち。



注意点

- 初めは数を少な目にした0～2本で慣らしていき、最初はゆっくり行う。慣れてきたら、答えが合っている合っていないこだわらず、テンポを上げていくと、盛り上がる。

アレンジの事例

- 足し算でなく引き算でもできる。例えば、スタッフの指の数から自分の指を引いて「1」になる「1になるジャンケン」など。

6 指で輪ゴム通し

人数 | 所要時間
1人~数人 | 約10分

隊形



椅子に座る

準備物

- 輪ゴム
(あれば大きな太い輪ゴム)

ねらいは
ココ!



脳の
活性化



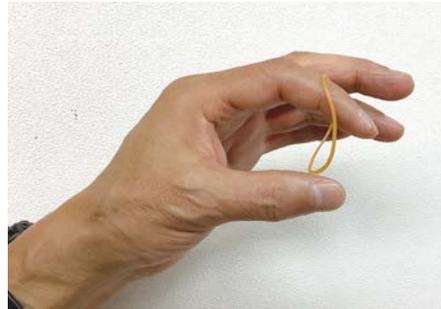
集中力を
高める



運動機能
の向上

進め方

1. どちらか片方の手だけ使用。
親指と人差し指で輪を作り
輪ゴムをひっかける。



2. 人差し指へ輪ゴムを移動させ→人差し指にきた輪ゴムを→
次は中指ですくう→中指にきた輪ゴムを→
次は薬指ですくう→最後、薬指にきた輪ゴムを→小指ですくう。
3. 個人戦で、全員一斉によーいどんで、
だれが一番早く輪ゴムを小指まで送れるかを競う。

注意点

- 標準サイズの輪ゴムは細くて小さいため、あれば、大きな太い輪ゴムの方が
行いやすい。

アレンジの事例

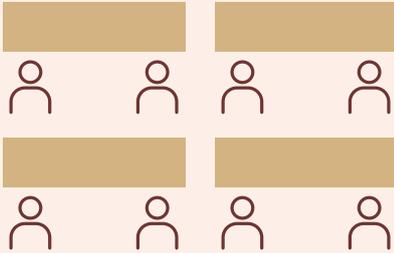
- チーム戦でリレー方式で競ってもよい。
- 輪ゴムを2本使用すると難易度がアップする。

7 想像して創造！

人数
1人～

所要時間
約10分

隊形



準備物

- 下記の題材を印刷した紙
- 太めの黒ペン
- 机
- 椅子

準備

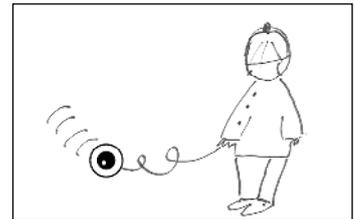
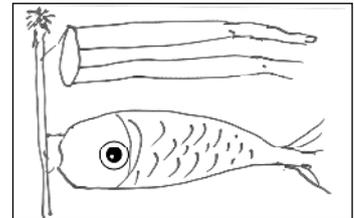
題材を印刷しておく。

ねらいは
ココ！

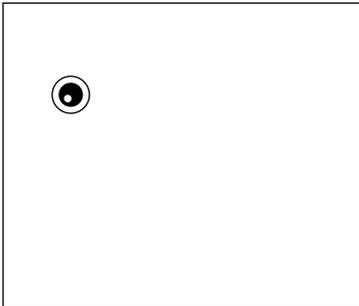


進め方

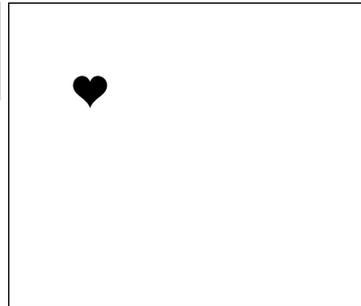
1. 下図の題材を拡大印刷するか、1部原本として記号を記入し、コピーして配る。
2. 3分間で想像して、絵になるように書き込んでいく。
3. 各自発表する。



題材
A



題材
B



注意点

- 想像は出来ていても絵に表すことが難しい参加者は、スタッフがフォローする。

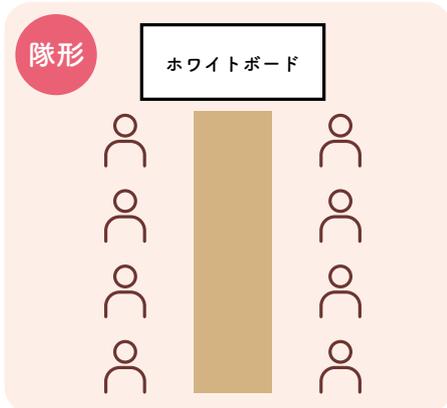
アレンジの事例

- 色んな記号（★、◆、▲など）に変えてやってみる。
- 記号の大きさを変えると、イメージできるものも変わってくる。

8 季節のレクリエーション 〈芋掘り〉

人数
5人～

所要時間
約30分



準備物

- チラシ（裏面が白紙）
50枚～100枚
- 机2～4台
- ホワイトボード、
筆記用具（黒、赤）
- 箱（コピー用紙空箱）1～2個

ねらいは
ココ！

- 脳の活性化
- 集中力を高める
- 参加者同士の交流
- 運動機能の向上

準備

- ・ チラシの裏に点数を記入し、丸めて箱に入れる。（芋の箱）
－5点、－10点、－20点、5点、10点、50点……各5枚ずつ
20点、30点……各10枚ずつ
合計50枚（マイナスは赤い筆記用具で記入）
- ・ 2チームの場合1箱、4チームの場合2箱、同じ数の芋を準備。



進め方

1. 2～4チームに分ける（5～6人）
2. 各チーム1人ずつ芋の箱に進み、ジャンケンをする。
1回戦：勝ちは、芋3個 負けは、芋1個取る。
2回戦：負けは、芋3個 勝ちは、芋1個取る。
3回戦：じゃんけんをして勝ち負けになった時は芋を3個ずつ、
あいこになった時は、それぞれ芋を3個ずつ取る。
3. それぞれが芋を広げ、点数を計算して、ボードへ書く。
計算後は丸めて箱に戻す。
次々と「ジャンケン芋掘り」をする。
4. 結果発表：チーム、個人



注意点

- 数字は大きくはっきりと書く。 ● 広げやすい様に緩めに丸める。
- 新聞紙を使用する場合は、手がインクで汚れるため、終了後に手洗いを案内する。

アレンジの事例

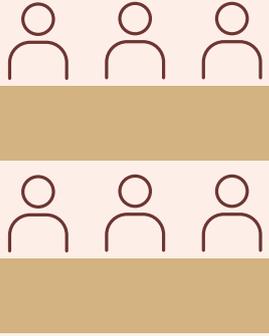
- 芋を「さつま芋〇点」「小芋〇点」「じゃが芋〇点」「紅芋〇点」などにしてもよい。
- 少人数の場合は、「負け」の場合3個、「あいこ」の場合2個としてもよい。

9 漢字作り 何字できるかな？

人数
1人～

所要時間
約20分～

隊形



準備物

- 縦8cm横6cm程度の厚紙40枚
- 椅子（人数分）
- 机（チームの数分）
- ホワイトボード等記録できるもの

準備

漢字の「へん」と「つくり」をそれぞれ書いた厚紙40枚（20文字分）をチームの数分用意する。

例)日・央・土・反・夕・ト→映・坂・外など、
小学3・4年生程度の漢字が作りやすい。

ねらいは
ココ！



脳の
活性化



集中力を
高める



想像力を
働かせる



参加者同士
の交流

進め方

1. セットした40枚のカードを各チームに配る。
2. 机の上にカードをバラバラに置き、チームごとに「へん」と「つくり」を組み合わせて1つの漢字をつくる。
2～3分程度で何文字漢字ができるかを競う。
全部の漢字ができるチームは？



注意点

- 40枚のカードでどれだけ多くの漢字が作れるかを競う。
- 1チーム3～4人程度が行いやすい。
- 「へん」と「つくり」の組み合わせで、漢字が全部できなくても間違いではない。

アレンジの事例

- 何種類か作っておくと組み替えて行える。
- カード10枚（5文字の漢字）から1人でもできる。
- 時間で終わりにする、全部できるまで挑戦するなど、ルールを変える。

10 手拍子合わせ

人数
2人～

所要時間
約3分

隊形



準備物

□ 椅子

準備

スタッフと対面で座る。

ねらいは
ココ!



進め方

スタッフと全員で繰り返し行う。

1. 両手をグー・チョキ・パー。
2. 両手をグー・チョキ・パー・パン（手拍子）。
3. 両手グー・パン（手拍子）・チョキ・パーと手拍子の順番を変える。
4. 両手をパー・チョキ・グー・パン（手拍子）と順番を変える。
5. 2人で向かい合って行う。（手拍子を相手と両手を合わせに変えていく）

2人で



グー



チョキ



パー



パン
手拍子



パン
手合わせ

注意点

- 手拍子のリズムが全員、合うように初めはゆっくりと行う。

アレンジの事例

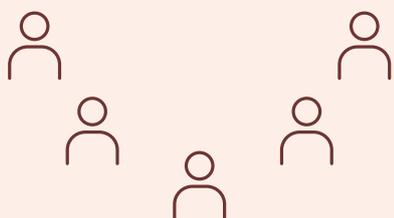
- 手拍子の回数を増やす、だんだんリズムを早くするなど変化させる。
- グー・チョキ・パーの手の位置を変えて行う。

11 ユニークしりとり

人数
5人～

所要時間
約15～
30分

隊形



準備物

- メモ用紙
- 筆記用具
- 机
- 椅子



ねらいは
ココ!



脳の
活性化



集中力を
高める



想像力を
働かせる



参加者同士
の交流

準備

- お題（しりとりの最初となることば）を5つ考えておく。
しりとりを続けやすいものがよい。
（「し」「か」「き」などから始まる言葉は多くあるので、それらで終わる言葉などがおすすめ。
例：「いし」「いか」「かき」など）

進め方

- メモ用紙5枚と筆記具を参加者それぞれに配る。
- しりとりの要領で、お題に続く言葉を、各々考える。
ただし、他の参加者が思いつきにくい言葉を考えるように促し、メモ用紙にひとつ書く。
（例えば、お題を「いし」にした場合は「し」から始まる言葉を考える）全員書き終わったら、ひとりずつ、何を書いたか発表する。
発表された言葉と自分の書いた言葉が同じ場合は、そのメモ用紙を捨てる。同じでなければ紙を残す。
その要領で、あと4回行い、多くの紙を残した人が勝ち。

「お題：いし」

Aさん

時雨(しぐれ)

Bさん

紙幣(しへい)

Cさん

シールド

など

↑
人が思いつきにくい
言葉を考える

注意点

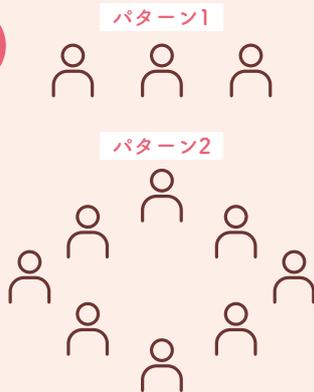
- ら行から始まる言葉は少ないので、お題にする言葉は「ら」で終わる言葉を避けた方がよい。

12 指キャッチゲーム

人数
2人～

所要時間
約10分

隊形



準備物

□ 椅子

準備

対面または円形になって
椅子に座る。

ねらいは
ココ!



集中力を
高める



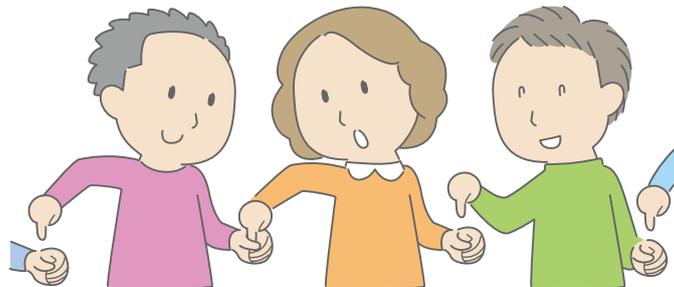
参加者同士
の交流



運動機能
の向上

進め方

1. 指で作った輪の中に相手のひとさし指を入れ、「キャッチ」とスタッフが言ったら、輪を閉じる。それと同時に、人差し指を上にあげ、つかまれないようにする。
2. 人差し指をつかまれたら負け。



注意点

- 指をつかむときは力を入れすぎないように注意する。

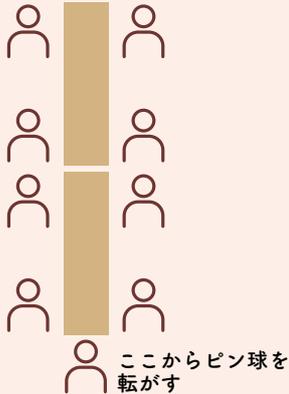
アレンジの事例

- 人差し指を下から入れる。輪を大きく（爪と爪が当たるくらいに）する。
- リーダーが「キャーキャーキャー…」と言ってから「キャッチ」と言う。
- フェイントで「キャット」「キャンディ」「キャベツ」などと言って惑わす。

13 玉転がし競争

人数 | 所要時間
2人～5人 | 約20分

隊形



準備物

- 紙皿10枚
- ピン球5個
- 新聞紙、セロテープ、両面テープ
- 机2台、椅子（人数分）

ねらいは
ココ!



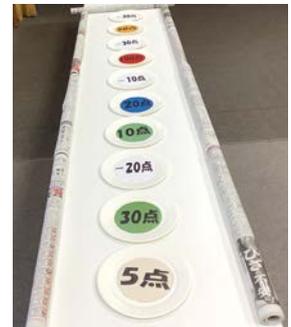
集中力を
高める



参加者同士
の交流

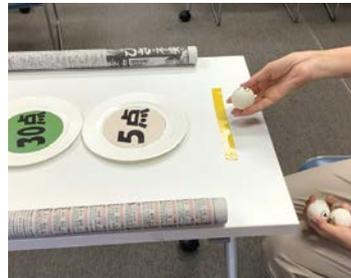
準備

- ・紙皿の真ん中に大きく1枚ずつ好きな点数（10枚）を記入。
- ・新聞紙を棒状に丸めてガードを作る。
- ・机の上に紙皿を縦1列に並べる。
（紙皿の裏を両面テープで固定する）



進め方

1. チーム分けをする。（2～5人）
2. 1人にピン球を5個渡す。
1球ごとに紙皿の上に向かって転がす。止まった箇所の点数が得点になる。
取り除いて次のピン球を転がす。
3. 点数の多いチームが勝ち。



注意点

- 椅子から立ち上がらないように注意する。
- ピン球は投げずに転がす。

アレンジの事例

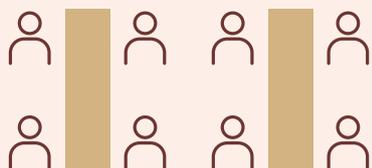
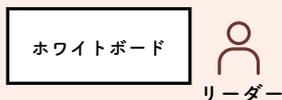
- 5枚目の紙皿を100点にしたり、マイナスの点数を盛り込んだりすると盛り上がる。
- 縦1列ではなく、紙皿の並べ方を変えても楽しい。

14 ジャンケン トランプダービー

人数
4人～

所要時間
約15分

隊形



準備物

- 大型トランプ4セット
(人数による)
- 机、椅子 (人数分)
- ホワイトボード
- 筆記用具

ねらいは
ココ!



脳の
活性化



集中力を
高める



参加者同士
の交流

- ### 準備
- ・大型トランプ4～Kまで使用。(A、2、3、ジョーカーは抜いておく)
 - ・トランプ1セット40枚をよくシャッフルしておく。
 - ・1チーム4人の場合20枚(1人5枚)、2チーム8人の場合40枚(1人5枚)、4チーム16人の場合80枚(トランプ2セット)

進め方

1. チーム4人、それぞれに5枚ずつ裏返しで配る。配られたカードをめくらない様に伝える。参加者全員対スタッフ(1人)のジャンケン。「勝った人」のみトランプ1枚を表に返す。(あいこはダメ)
2. 1番最初に全カード(5枚)が表に返った人が勝ち。
(1回戦終了・勝ち人は1人とは限らない)
2回戦、3回戦と進行していく。5回戦で1ゲーム終了。
3. 6回戦からは、「負けた人」のみトランプ1枚を表に返す。
1番最初に全カード(5枚)が表に返った時点で
ゲームを終了。
参加者各自で、表返ったトランプの数字を計算する。
合計点が多い人の勝ち。続いて10回戦まで進行して終了。



注意点

- 「最初はグー、ジャンケンポン」と大きな声ではっきり言う。
- 勝ち負けがわかるように、腕を高く上げる。
- 動作に不安のある方は、スタッフがフォローする。

アレンジの事例

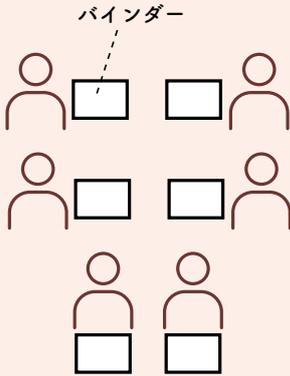
- 「勝った人」「負けた人」にもなれなかった人があったので、「あいこの人」で勝負したら盛り上がった。

15 推理でピットンコ ～以心伝心～

人数
2チーム
3人～

所要時間
約15～
20分

隊形



準備物

- ホワイトボード、ペン（得点）
- 人数分のバインダー（台になるもの）
- A4サイズの紙
- 筆記用具
- 椅子

ねらいは
ココ！



脳の
活性化



集中力を
高める



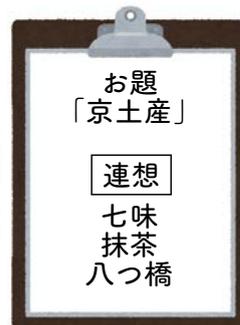
想像力を
働かせる

準備

- 紙をセットしたバインダーと筆記用具を配る。
- お題をいくつか考えておく。
（正月、クリスマス、七夕、運動会、おみくじ、京土産、ペット、おにぎり、祇園祭など）

進め方

- 2チームより代表者各1名が出てお題を確認する。
お題から連想する言葉を代表者がバインダーの紙に書き、
出題者が預かる。
- 他のチームメンバーにもお題を見せ、
代表者の連想した言葉を推理してバインダーの紙に書く。
- 代表者の言葉とチームメンバーの
言葉が同じだった数を
得点として、ホワイトボードに
書いていく。



注意点

- 難易度の高い、わかりにくいお題は出さない。

アレンジの事例

- 人数が多い場合、複数チームにして全員が代表を出来るようにする。
2チームの場合、最初に出る代表を複数人にして決めておく。

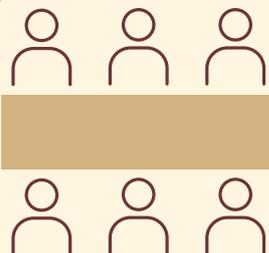
16 都道府県ビンゴ

人数
【チーム戦】
1チーム:2人~
【個人戦】
何人でも可

所要時間
約30分~

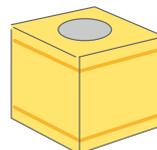
ねらいは
ココ!

隊形



準備物

- ホワイトボード
- 白紙のビンゴ用紙 (チームの数分)
- 筆記用具 (チームの数分)
- 都道府県名のくじ1セット
- くじ引き用の箱
- 机 (チームの数分)
- 椅子 (人数分)



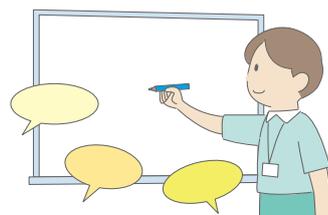
脳の
活性化



想像力を
働かせる

進め方

1. チームに分かれ、最初に頭の体操として、参加者全員で47都道府県を挙げる。
2. 各チームに白紙のビンゴ用紙(5×5の25マス)を1枚配り、相談しながら好きな都道府県名を1マスずつ書き込む。
3. ビンゴゲームのルールを説明する。「箱の中には都道府県名が書かれたくじが入っています。1つずつくじを引きますので、自分のビンゴ用紙に同じ都道府県があれば、そのマスに○をつけてください。たて・よこ・ななめのどれか1列すべてに○がつけばビンゴです。あと1つでそろいそうなときは“リーチ”と教えてください。チーム対抗戦で、一番早くビンゴになったチームが勝ちです。」
4. 説明が終わったらゲームを始める。くじを引きながら、どのチームが最初にビンゴになるかを競う。



注意点

- チーム全員が関わられるようアドバイスする。

アレンジの事例

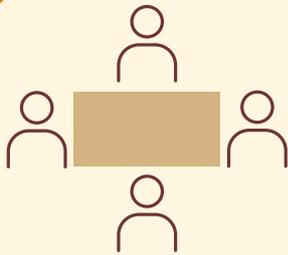
- 個人戦でもよい。
- マス目を増減する(3マス×3マス、7マス×7マスなど奇数で)
- 都道府県以外にいろいろなテーマで行うことができる。
例) 干支、動物、食べ物、花、お寿司のネタ、野菜、魚、お節料理

17 お手玉ぐらぐらゲーム

人数
4人
4チーム～

所要時間
約30分

隊形



準備物

- 正方形に切ったダンボール1枚 (30cm×30cmが適当)
- 空ペットボトル1本
- お手玉1人15個
- 机 (低い方がよい) 1台
- 椅子 (人数分)

ねらいは
ココ!



脳の
活性化



集中力を
高める



参加者同士
の交流

準備

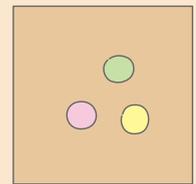
机の中央に空ペットボトル (ふたなし) を置き、その上にダンボールの板を乗せる。

進め方

1. 4人でジャンケン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1人が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。



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に、机に印をつけておくとよい。
- 座位で実施するが、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

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。

18 まるめてポイ

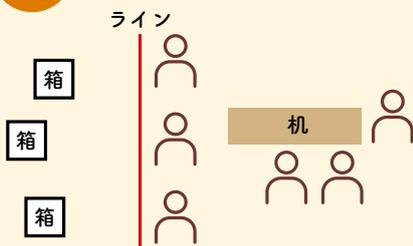
人数 6人～
2チーム～

所要時間 約40分

ねらいは
ココ!



隊形



準備物

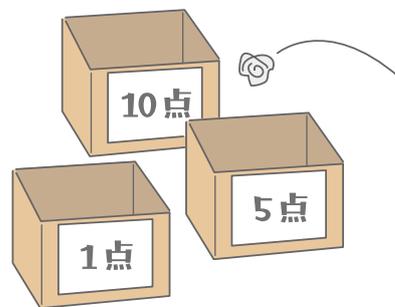
- 得点を貼った箱3個
- ホワイトボード
- ホワイトボード用マーカー
- 古紙（新聞・チラシ等）
- 椅子（人数分）
- 机1台

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人以内が適当。
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を記入する。
(10点×○個+5点×○個+1点×○個=合計)
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。



注意点

- ラインを超えて投げない。
- ライン前にイスを置いて投げてよい。
- 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

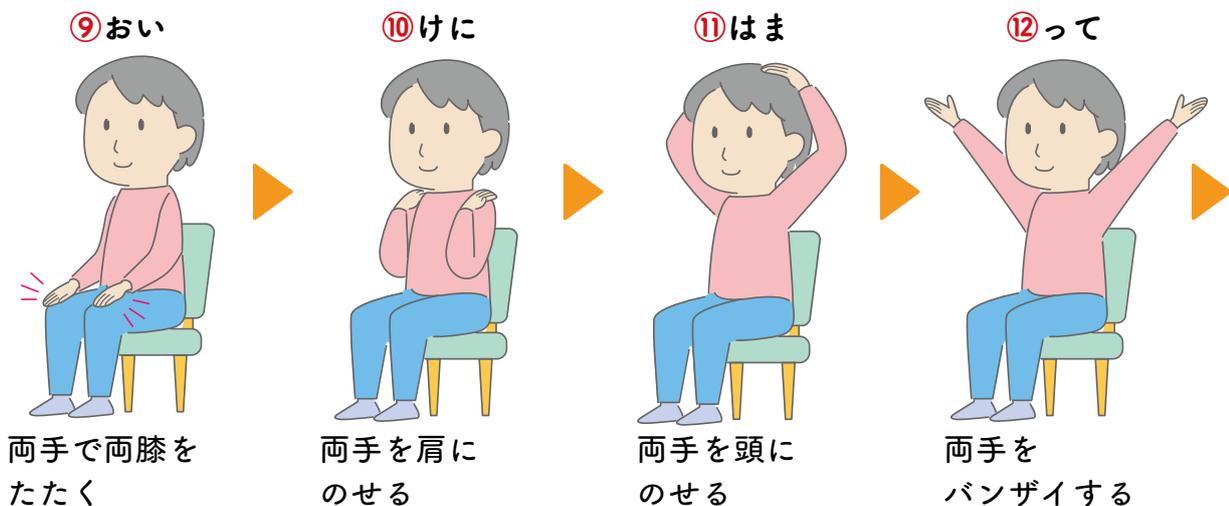
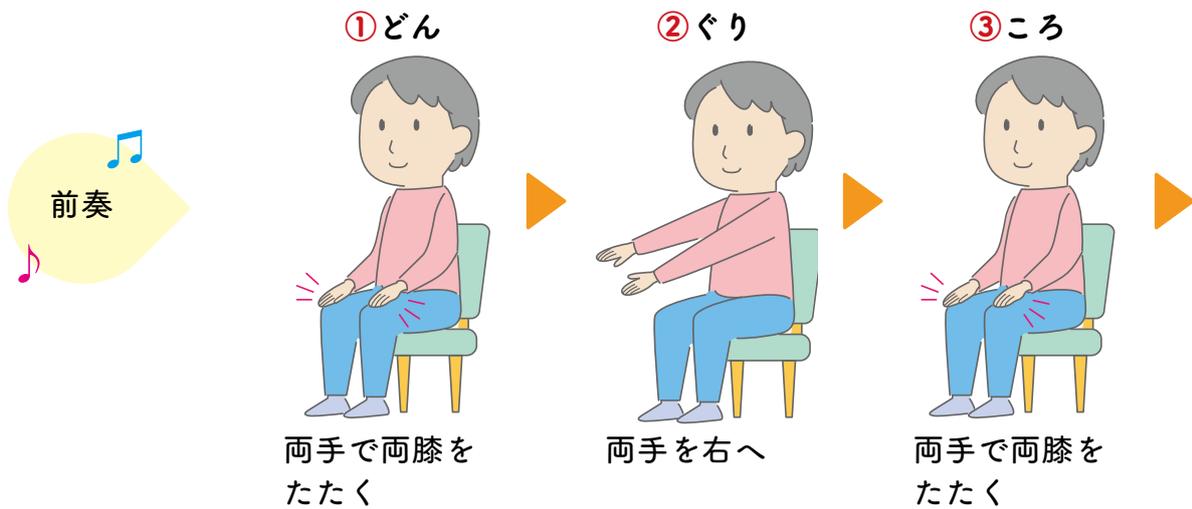
- スタートラインと箱の距離・高さを変えてみる。
- 新聞以外の紙を使っても良い。（紙質により重さがかわる）

19 どんぐりころころ ～リズム体操～

人数 何人でも | 所要時間 約10分

進め方

「どんぐりころころ」の音楽に合わせて、身体を動かす。



注意点

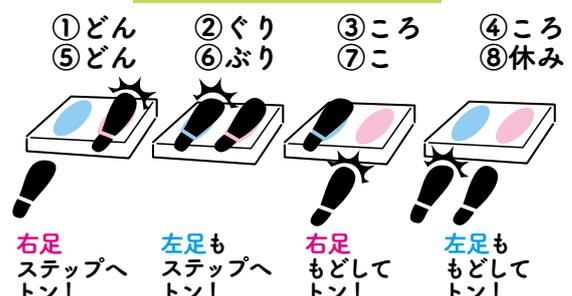
- 椅子から落ちないように注意して行う。
- 参加者の様子を見ながら進める。
- 音楽にあわせて次の動作を声かけする。

※⑨～⑬は、①～⑧を繰り返す

足のステップ…その1

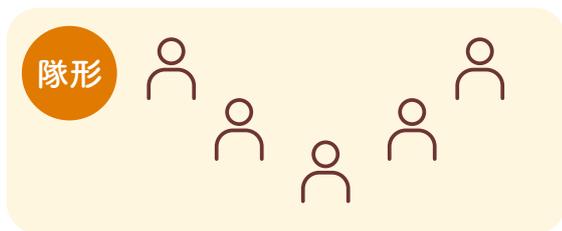


足のステップ…その2



準備物

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



ねらいは
ココ！



脳の活性化



参加者同士の
交流



運動機能
の向上

④ころ



両手を左へ

⑤どん



両手で両膝を
たたく

⑥ぶり



両手をクロスで
両膝をたたく

⑦こ



両手で両膝を
たたく

⑧休み



右手斜め上前、
左手斜め下後へ

⑬さあ



両手を頭
のせる

⑭たい



両手を肩
のせる

⑮へん



両手で両膝を
たたく

⑯休み



右手斜め上前、
左手斜め下後へ

①～⑯を
繰り返す。
2番の歌詞も
同じ。

アレンジの事例

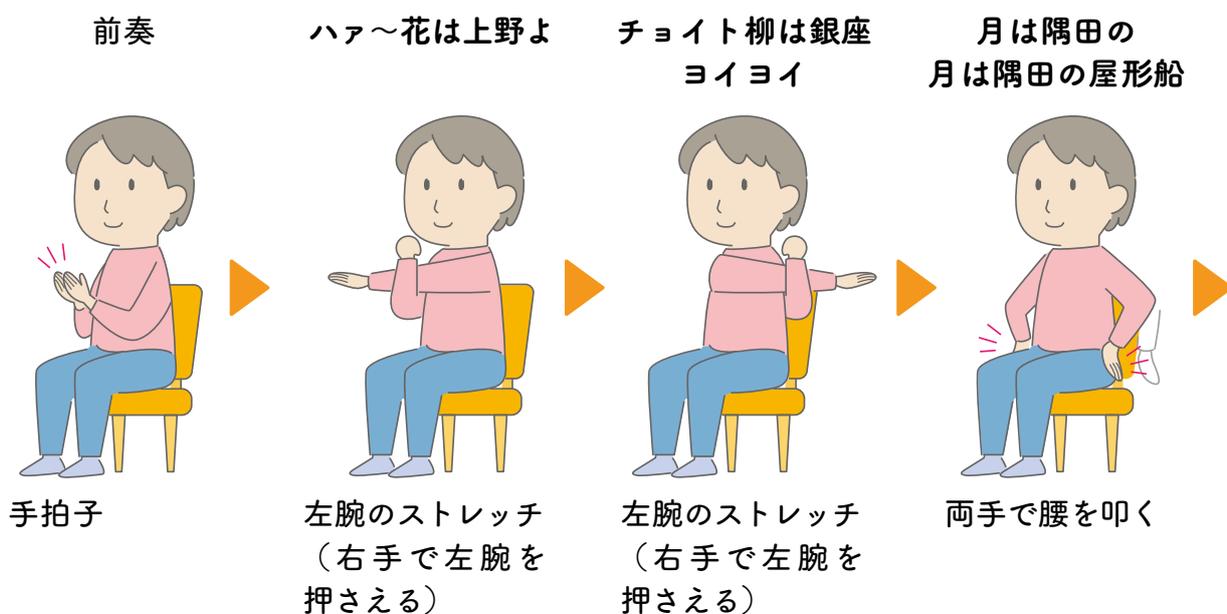
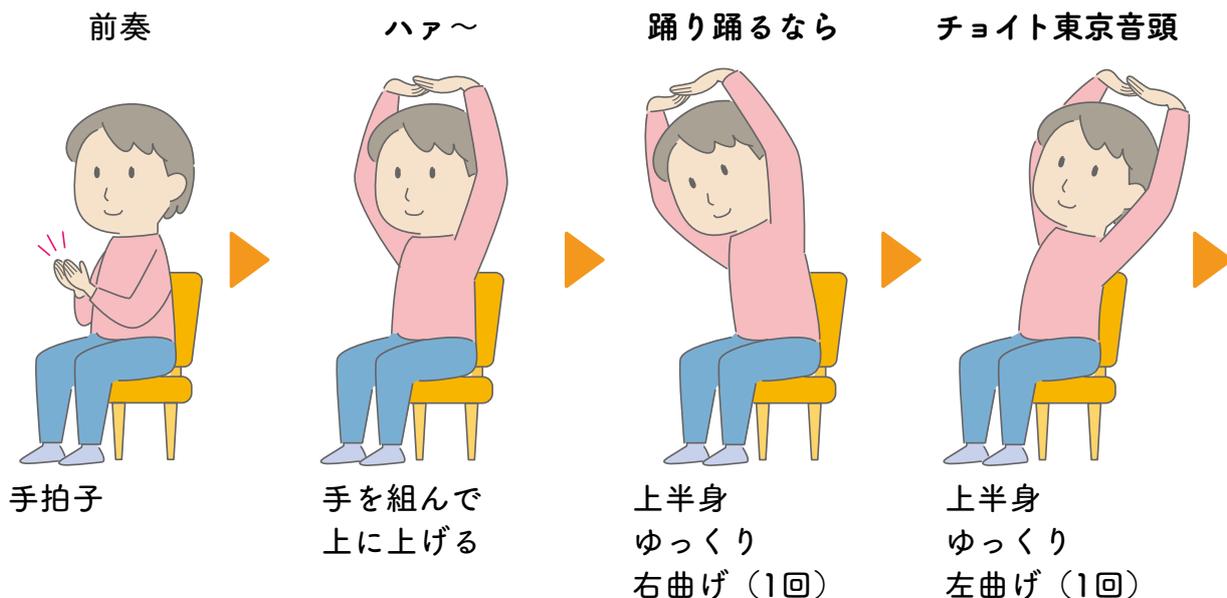
- 音楽に合わせた場合は、休みの動作（右手斜め上前、左手斜め下後へ腕を伸ばした状態）で、伴奏の最後まで手首をひらひらさせ、みんなで手首をひねってポーズを決める（フラメンコ「オーレ！」のイメージ）と、一体感がうまれて盛り上がる。
- 「大きな栗の木の下で」や「もしもしかめよ」等にも合う。
- ステップを使って足の動きに変えても良い。
- 体力に合わせて、ステップの高さを変えても良い。

20 東京音頭体操 ～オリジナル編～

人数 | 所要時間
何人でも | 約10分

進め方

東京音頭の音楽に合わせて、体を動かす。



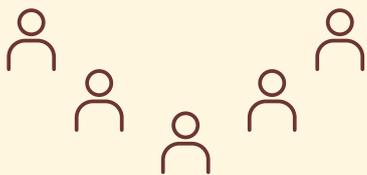
注意点

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

準備物

□「東京音頭」音源（あれば） □ 模造紙に大きく記入した歌詞（あれば） □ 椅子（人数分）

隊形



ねらいは
ココ!



脳の活性化



参加者同士の
交流



運動機能
の向上

ヨイヨイ

花の都の

花の都の真中で

※ヤットナソレ

ヨイヨイヨイ



手首を返す
(2回)



左腕を伸ばし、
右手で手首から
肩までリズムよく
たたく



次は反対の
腕で行う



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



※繰り返す

※ヤットナソレ

ヨイヨイヨイ

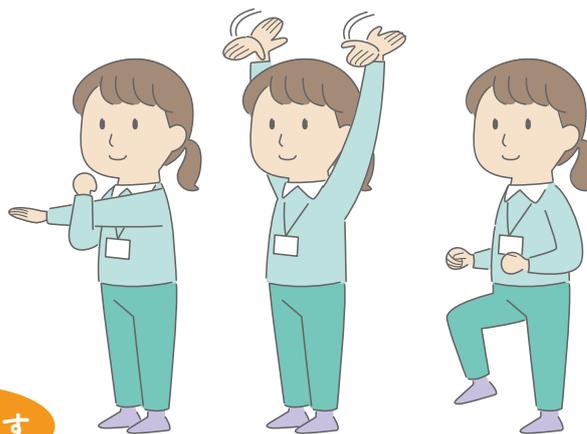


足踏み (4回)



脚を前に出して
足拍子

※繰り返す



立位の場合

アレンジの事例

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

老人福祉センター所在地一覧

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

第1種老人福祉センターでは、レクリエーションの備品を無料で貸出しています。
備品の貸出や、この実践集のレクリエーション内容でご不明な点は、
お近くの第1種老人福祉センターにお問い合わせください。

発行：社会福祉法人京都市社会福祉協議会
京都市長寿すこやかセンター

〒600-8127 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83-1
「ひと・まち交流館 京都」4階

TEL：075-354-8741



京都市
長寿すこやかセンター
ホームページ