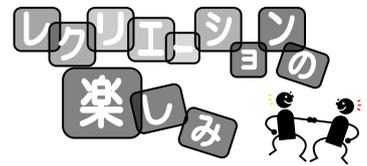


福祉レクリエーションセミナー2021

～愛と心のレクリエーション～



レクリエーションは「生活の快」。

楽しさやおもしろさ、こちよさで 心や身体を躍動させるレクリエーションは
人々の元気を引き出し、豊かなライフスタイルづくりに貢献します

グループでおこなう活動は、“お互いを受容し、表現し合う交流の場”です。

特に高齢者は、身体的な行動能力の低下も相まって孤立しがちになるので、気軽に参加できる
つどいの機会をつくることは、社会や人間関係からの離脱を防ぎ 社会生活の維持促進につな
がります。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響でこの大切な機会が失われつつあります。

今回はコロナ対策を意識しながら、レクリエーションの時間を楽しく過ごすためのヒントや
3密をさけたレクリエーション活動についてともに学び、理解を深めていきましょう

楽しさやおもしろさ、こちよさで 心や身体を躍動させるレクリエーションは人々の元気を
引き出し、豊かなライフスタイルづくりに貢献します

2021.6.6 資料

レクリエーション・コーディネーター 原田 弘美

**まずは、レクリエーションを
体験してみよう!**

レクリエーションの始まりは、

心と身体をウォーミングアップ!

加者の緊張をほぐして 元気や笑顔を引き出しましょう

正しくタッチ!

単純だけど楽しい遊びです

- ステップ1 「頭」「肩」「耳」「目」「鼻」「口」などリーダーが指示した場所をさわります。
- ステップ2 リーダーが指示した場所と違うところをさわります。
まどわされないように正しくタッチしてみましよう!

指の体操

- | | | | |
|-----------|--------|------|---------------------|
| ♪ 指の体操 | グーパー | グーパー | 手を握る～ひらくを4回繰り返す |
| ♪ 親指同士で | トントントン | | 親指同士を とんとんとんと3回つける |
| ♪ 人差し指で | トントントン | | 人差し指を とんとんとんと3回つける |
| ♪ なか指同士で | トントントン | | なか指同士を とんとんとんと3回つける |
| ♪ 薬指で | トントントン | | 薬指同士を とんとんとんと3回つける |
| ♪ 小指同士で | トントントン | | 小指同士を とんとんとんと3回つける |
| ♪ みんな合わせて | トントントン | | 両手で拍手を3回行う |

うさぎとかめ de グーパー体操

- | | | | | |
|--------------|-------|-------|-----------|--------|
| ♪ もしもしかめよ | かめさんよ | 両手はグー | 前に出してパー | 2回繰り返す |
| ♪ 世界のうちでお前ほど | | 拍手4回 | 前に出して両手パー | 胸で両手グー |
| ♪ 歩みののろい | ものはない | 両手はグー | 前に出してパー | 2回繰り返す |
| ♪ どうしてそんなに | のろいのか | 拍手4回 | 前に出して両手パー | 胸で両手グー |

べんけい

3・3・7 拍子で楽しみましょう

歌：べんけいが
拍手・右手・左手

べんけいが
拍手・右手・左手

五条の橋をわたるとき
手・肘・肩・手が変わって頭・肩・肘・手

うんとこどっこいしょ うんとこどっこいしょ
うんとこどっこい どっこいしょと 行ってわたる

※ 上記とおなじ

2番 弁慶が 弁慶が 牛若丸と勝負した
うんとこどっこいしょ うんとこどっこいしょ
うんとこどっこいどっこいしょと勝負した

3番 弁慶が 弁慶が 牛若丸に負かされて
うんとこどっこいしょ うんとこどっこいしょ
うんとこどっこいどっこいしょとあやまった ゴメン

ひもで遊ぼう

あやとり?いえいえ なぞときです

※ 150cmくらいの毛糸をひとり1本 使用します

- ステップ 1 こんにちは くるっとまわってさようなら
- ステップ 2 小指をめざして 出発進行!
- ステップ 3 さて、輪は落ちるでしょうか

茶壺

単純だけど楽しい手遊びです

ちゃ ちゃつぼ ちゃつぼ ちゃつぼにゃ ふたがない

そことって ふたにしろ

- ステップ1 右手をげんこつにして茶壺にみたてます。
左手は手の平をひらいて茶壺のふたや底に見立てます。
歌詞にあわせてふたと底を交互に入れ替えてみましょう
- ステップ2 ステップ1の右手と左手をいれかえてやってみましょう。
- ステップ3 右手と左手を交互に入れ替えてやってみましょう

焼きだん5 焼きまん10

リズムに乗って楽しく脳トレ

10時のおやつは焼きだん5 焼きだん5

② と 3 で やきだん5 (それ) やきだん5

3時のおやつは焼きまん10 焼きまん10

④ と 6 で やきまん10 (それ) やきまん10

リーダーとの掛け合いでリズムを変化させて盛り上げましょう！

まえうしろステップ

高齢者の認知症予防にピッタリ！

ゆっくり リズムよくすすめましょう

- リーダーの「前」の合図で、「前」へ動きます。
- 動きに慣れてきたら 天邪鬼になりましょう
「まえ」といわれたら「うしろ」といいながら後ろへ動きます
- さらに慣れてきたら、「まえ」といわれたら「まえ」といいながら後ろへ動きます
混乱をたのしみましょう

ちょっと考える遊び もおすすめ！

レクリエーションの隙間の時間を

楽しく演出する遊びを紹介します

- さて、このスポーツはなんでしょう

庭球 () 排球 () 籠球 ()

杖球 () 蹴球 () 闘球 ()

鎧球 () 門球 () 打球 ()

かくれているのは何？

その1 二匹の鳥をさがそう！ 「なぐりあうすいか」

その2 2つの国をさがそう！ 「つらいおんどだ」
「くらいたい」

その3 2つの県！ 「たにしがかわいい」

さて、下記の文字をくみあわせて、
いくつ県名を組み立てることができるでしょう

県名組み立てクイズ

わ ま な ぐ た と か が
ち や く し ご き ぶ お



リズム肩たたき ひとりでもみんなでも！息がピッタリ合うと最後の拍手がそろいます！

自分の右肩と左肩を交互に 8回たたきます

♪ もしもしかめよかめさんよ 世界のうちでおまえほど

交互に 4回たたきます

♪ あゆみののろい ものはない

交互に 2回づつたたきます

♪ どうして そんなに

交互に 1回たたきます

♪ のろ いの

拍手を 1回

♪ か

ふるさと指体操

※ 佐藤靖典先生考案の人気指体操です



- 兎追いし かの山 → 親指から順に指を折っていく
小鮒釣りし かの川 → グーパーを2回繰り返す
夢は今も めぐりて → 拍手7回のあと大きく手を回す
忘れがたき ふるさと → 親指から順に指を折っていく

2番 如何にいます父母
恙なしや 友がき
雨に風につけても
思いいずる ふるさと

3番 ころざしをはたして
いつの日にか 帰らん
山はあおき ふるさと
水は清き ふるさと

参加者も主催者も安心して開催できるよう、ゆとりをもって行いましょう

(1) 休憩は30分～40分おきにとりましょう

- ① 休憩時には窓を開けて換気をする
- ② 参加者には、休憩のたびに手洗いを呼びかける

(2) 道具をうまく活用しましょう

- ① ホワイトボードを活用すれば「話す」機会を減らすことができます。
さらに、情報が視覚化されることで関心を深め、お互いに相手のことを理解する絶好の機会となります

※ ポイント！ 道具はひとりに1つ準備しましょう。
用具を使うゲームは休憩の前に計画し、
ゲームを楽しんだ後は手洗いを呼びかけましょう

- ② 手をつながなくても紐でつながるなど、相手を感じる工夫をしましょう
集団の一体感がうまれます

(3) 向かい合うのではなく横に並んで行うレクリエーションや、
十分な間隔をとって円形で行うなど隊形を工夫しましょう。

