



人との交流で
気持ちも前向き

静岡型認知症・MCI予防プログラム

レクリエーション集

発行

静岡市保健福祉長寿局地域包括ケア推進本部



令和5年3月発行

静岡型認知症・MCI予防プログラム

レクリエーション集



人との交流で
気持ちも前向き

この冊子は、「静岡型認知症・MCI予防プログラム」のレクリエーションを実施するためのレクリエーション集です。
DVDや動画を使った運動・脳トレーニング体操と併せて実施してください。

レクリエーションの目的

POINT
01

楽しい時間を過ごすことで、ストレスの発散になります。

POINT
02

人との交流の良い機会になります。

POINT
03

身体と脳を使うことで、認知症リスクの軽減につながります。

実施するときの注意事項



- 痛みや持病がある参加者には、無理をしないよう声掛けをしてください。
(痛みが増したり、持病の悪化につながることがあります)
- 参加者の転倒・転落に注意をしてください。
- 勘違いによるトラブルを未然に防ぐため、実施方法の説明をしっかりと行ってください。
(実施方法の理解が難しい方が参加する場合には、サポートをお願いします)
- 実施する集団とゲームの難易度が合わない場合は、この冊子の実施方法を参考に、難易度を調整してください。

運動・脳トレーニング体操と併せて実施するときは、青色とオレンジの枠から1種類ずつ選んで行ってください。



グループで行うレクリエーションで、グループ分けが必要です。



全体で一斉に行うレクリエーションです。

01	しゃがみジャンケン	01	P03
02	計算ジャンケン	01	P04
03	全員あいこで早上がり	01	P05
04	言葉を考えよう	01	P06
05	この数字言っちゃダメ	01	P07
06	「ハイポーズ」ゲーム	01	P08
07	古今東西ゲーム	01	P09

01	新聞たたみ	01	P10
02	新聞ちぎり	01	P11
03	新聞足すくい	01	P12
04	新聞丸めて玉入れ	01	P13
05	新聞玉で雪合戦	01	P14
06	風船順送球	01	P15
07	スリッパ飛ばしゲーム	01	P16
08	絵つなぎゲーム	01	P17
09	1分ピタリゲーム	01	P18
10	歌体操	01	P19
11	料理名はなんでしょう?	01	P21

しゃがみジャンケン

小グループに
分かれて

必要物品 ■椅子(参加人数分)

レク形式 小グループに分かれて実施

ジャンケンで負けた人が少しずつしゃがんでいき、椅子に座ってしまった人が負けです。

実施方法

1、まず最初に

2人1組、または3人1組のグループをつくり、椅子から立ち上がった状態からスタートします。



2、ジャンケン

グループ内でジャンケンをし負けた人は少ししゃがみます。(最低5cm程度はしゃがみましょ)



3、勝ち負け

ジャンケンを繰り返し、1番最初に椅子に座ってしまった人が負けです。



計算ジャンケン

小グループに
分かれて

必要物品 ■椅子(参加人数分)

レク形式 小グループに分かれて実施

「グー」「チョキ」「パー」に点数を割り振り、ジャンケンをして出た手を計算します。

実施方法

1、まず最初に

「グー」「チョキ」「パー」にそれぞれ点数を割り振っておきます。

2、組になる

2人1組になります。



3、ジャンケン

2人でジャンケンをします。



4、計算する

自分と相手が出した手の点数を足し、先に正解を答えた人の勝ちです。

①配点④計算の一例



グー:10点



チョキ:20点



パー:50点

自分が「グー」で相手が「パー」の場合、答えは「60」

※点数を変えたり人数を増やすと難易度が調整できます。
※配点をホワイトボードに書いておくと計算しやすくなります。

全員あいこで早上がり



小グループに分かれて

必要物品 ■椅子(参加人数分)

レク形式 小グループに分かれて実施

グループでジャンケンをして、全員が同じ手を出して「あいこ」になったらあがりです。

実施方法

1、まず最初に

3～5人程度のグループをつくります。



2、ジャンケン

椅子に座ってジャンケンをします。



3、あいこ

グループの全員が同じ手で「あいこ」になったら椅子から立ち上がり、手を挙げてあがりです。



4、勝ち負け

一番最後まであがれなかったグループが負けです。



あかさ 言葉を考えよう



小グループに分かれて

必要物品 ■椅子(参加人数分)

レク形式 小グループに分かれて実施

決められたルールに沿った言葉を考えます。

実施方法

1、まず最初に

3～5人程度のグループをつくります。



2、ルールを決める

考える言葉のルールを決めます。

ルールの一例

「あ」から始まる3文字の言葉をたくさん見つける

「か」から始まるできるだけ長い言葉を見つける

3、言葉を見つける

3～5分程度チーム内で相談し、ルールに沿った言葉を見つけます。



3 見つけ方の一例

たくさん見つける

一番多く見つけられたチームが勝ち

長い言葉を見つける

一番長い言葉を見つけたチームが勝ち

123 この数字言っちゃダメ

小グループに分かれて

必要物品 ■椅子(参加人数分)

レク形式 小グループに分かれて実施

1人、3つまでの数字を数えていき、【言っちゃいけない数字】を言ってしまった人が負けです。

◎ 実施方法

1、まず最初に

3~5人程度のグループをつくります。



2、数字を決める

【言っちゃいけない数字】を決めます。

123456789

ルールの一例

4月1日だから**41**

今年35歳だから**35**

数字は自由です。

3、順番に数える

1人、3つまでの数字を順番に数えていき、【言っちゃいけない数字】を言ってしまった人が負けです。

③【言っちゃいけない数字】=8の場合



小グループに分かれて

「ハイポーズ」ゲーム

小グループに分かれて

必要物品 ■椅子(参加人数分)

レク形式 小グループに分かれて実施

お題に沿ったポーズを考えます。

◎ 実施方法

1、まず最初に

参加者を2チームに分け、キャプテンを1人ずつ決めます。

2、ハイポーズ

各チームに別々のお題を伝え、「ハイポーズ」でお題に沿ったポーズをとります。

3、同じポーズ

キャプテンと同じポーズをとった人数が得点になります。

4、繰り返し

キャプテンを変え何回か繰り返します。

②お題の一例



小グループに分かれて

古今東西ゲーム



全体で一斉に

必要物品 ■椅子(参加人数分)

レク形式 全体で一斉に実施

お題に沿ったものを順番に答えていきます。

実施方法

1、まず最初に

お題を決めます。

2、順番に答える

お題に沿った解答を順番に答えていきます。

②お題=野菜の場合



既に挙げているものや、お題に沿わないものなどを言ってはいけません。



例

野菜・果物の名前、国の名前、静岡市の地名、
寿司のネタ、木偏の漢字、スポーツ選手の名前など

※ホワイトボードを使い、お題と参加者が挙げた解答を書いていくことで、難易度を
やさしくできます。

全体で一斉に

新聞たたみ



全体で一斉に

必要物品 ■椅子(参加人数分)
■新聞紙
■ストップウォッチ※時計でも可

レク形式 全体で一斉に実施

時間内にどれだけ新聞紙を小さくたたむことができるか競います。

実施方法

1、まず最初に

1人1枚 新聞紙を持ちます。

2、畳む

30秒間でどれだけ新聞紙を
小さくたたむことができるの
かを競います。

全体で一斉に

02

新聞ちぎり

小グループに分かれて

全体で一斉に

必要物品

- 椅子(参加人数分)
- 新聞紙
- ストップウォッチ※時計でも可

レク形式

全体/グループどちらでも

時間内に新聞紙をどれだけ長くちぎれるかを競います。

実施方法

1、まず最初に

1人1枚 新聞紙を持ちます。

2、ちぎる

30秒間でどれだけ新聞紙を長く、ちぎることができるのかを競います。

※グループ形式の場合は、各グループ誰が一番長くちぎれたかを相談し、代表者を決め長さを競います。

全体で一斉に

小グループに分かれて

03

新聞足すくい

(うなぎ釣り)

小グループに分かれて

必要物品

- 椅子(参加人数分)
- 新聞紙
- ストップウォッチ※時計でも可
- カゴ

レク形式

小グループに分かれて実施

細長くちぎった新聞紙を足ですくい、すくった数で競います。

実施方法

1、まず最初に

3~5人のチームをつくり
ます。



2、カゴに入れる

細長くちぎった新聞紙(50~100cm程度)をカゴに入れます。

3、足ですくう

1人ずつ30秒間、片足で新聞紙をすくい、チームの総数で競います。



※一度にすくえる本数は2本までとし、2本以上すくった場合はカゴに戻します。

小グループに分かれて

新聞丸めて玉入れ



必要物品

- 椅子(参加人数分)
- 新聞紙
- ストップウォッチ※時計でも可

レク形式

小グループに分かれて実施

新聞紙を丸めて玉にし、カゴに投げ入れるゲームです。

実施方法

1、まず最初に

3～5人のチームをつくり
ます。



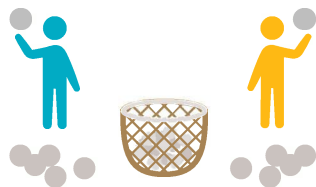
2、新聞紙を用意

チーム毎に中心にカゴを
置き、手の届く範囲に新聞紙
を用意します。



3、玉入れ

1分間で新聞紙を丸めてカゴに投げ
入れます。時間内にいくつカゴに入
ったかをチーム毎に競います。



新聞玉で雪合戦



必要物品

- 椅子(参加人数分)
- 新聞紙(玉にしたもの)
- ストップウォッチ※時計でも可
- 風船

レク形式

小グループに分かれて実施

新聞紙を丸めたボールを風船に当てて、相手陣
地に移動させます。

実施方法

1、まず最初に

参加者を2チームに分け、
チーム同士が対面するように
列になって座ります。

2、風船を置く

対面した中央に風船を3つ置
きます。



3、投げる

風船をめがけ、新聞紙を丸め
たボールを30秒間投げ、
風船を相手の陣地に移動さ
せます。

4、勝ち負け

終了時に、自分の陣地に風船
が少ないチームが勝ちです。



風船順送球



小グループに分かれて

必要物品

- 椅子(参加人数分)
- ストップウォッチ※時計でも可
- 風船

レク形式

小グループに分かれて実施

2チームに分かれ、風船を順に送っていきます。

実施方法

1、まず最初に

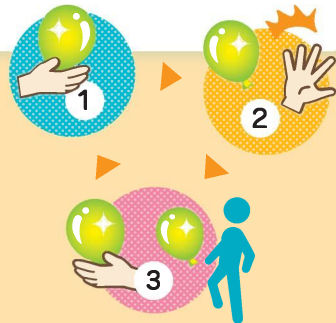
参加者を2チームに分け、チーム同士が対面するように列になって座ります。

2、風船を持つ

各チームの先頭の人に風船を持ってもらい、開始の合図で風船を送っていきます。

3、方法を変えて、風船を横に送る

1回目は【風船を持って横に送る】2回目は【風船をはじきながら横に送る】3回目は【モモで1回リフティングしてキャッチし、横に送る】の3往復をします。



4、勝ち負け

早く3往復できたチームが勝ちです。

小グループに分かれて

スリッパ飛ばしゲーム



小グループに分かれて

必要物品

- 椅子(参加人数分)
- スリッパ
- カゴ

レク形式

小グループに分かれて実施

カゴをめがけてスリッパを飛ばします。

実施方法

1、まず最初に

参加者を2チームに分け、チーム同士が対面するように列になって座ります。

2、カゴを置く

対面する列の間にカゴを置き、カゴ毎に配点を決めます。



3、飛ばす

スリッパを履き、チームごと順番にカゴをめがけスリッパを飛ばします。

4、勝ち負け

カゴに入った数・外れた数の得点で、チームで点数を競います。

②配点④得点の一例



小グループに分かれて

絵つなぎゲーム



小グループに分かれて

必要物品

- 椅子(参加人数分)
- A3またはB4用紙 ■太いマジック
- バインダーや台紙(絵を描く紙を挟むもの)

レク形式

小グループに分かれて実施

グループで1つの絵を描きます。

実施方法

1、まず最初に

5~6人のグループをつくり
ます。



2、お題を決める

お題を決めます。



3、お絵かき

1人ずつお題に沿った
パーツを描いてもらいます。



4、完成!

最後の人まで描き終えたら、
完成作品をみんなで楽しみ
ます。

②お題の一例



進行役の顔



かわいい女の子



動物

※ペンを持つことや絵を描くことが苦手な方がいる場合はサポートをお願いします。
※必ず作品の良いところを褒めて拍手しましょう。

1分ピットリゲーム



小グループに分かれて



全体で一斉に

必要物品

- 椅子(参加人数分)
- ストップウォッチ

レク形式

全体/グループどちらでも

1分ぴったりで手を挙げてもらいます。

実施方法

1、1分を測る

進行役がストップウォッチで
1分を計測します。



2、お題を決める

お題を決め、1分を数えてい
る間はお題に沿った行動を
してもらいます。

3、手を挙げる

参加者は1分だと思ったとこ
ろで手を挙げます。



4、勝ち負け

1分に1番近いタイミングで
手を挙げた人が勝ちです。

②お題の一例



- 目を閉じた状態で1分を数える
- 足踏みをしながら1分を数える
- 進行役の自己紹介を聞いてもらいながら1分を数える



全体で一斉に



小グループに分かれて



歌体操

(振付を考え覚えて踊ってみよう)



全体で一斉に

必要物品

■椅子(参加人数分)

レク形式

全体で一斉に実施

曲に合わせて振付を考え、みんなで踊ります。

実施方法

1、まず最初に

歌・歌詞の確認のために、
1度歌います。

2、振付を考える

グループに分け、歌詞の①
～④のパートを割り振り、
振付を考えてもらいます。

3、覚える

各パートの振付を確認し、
みんなで覚えます。

4、歌って踊る

みんなで歌いながら踊ります。



※初めのパートは進行役が手本を示すと、参加者に理解してもらいやすいです。

※振付は、歌詞に合ったものでも、合っていないものでも良いです。



全体で一斉に

歌の一例



富士の山

①あたまを
雲の上に出して

②四方の山を
見おろして

③かみなりさまを
下に聞く

④富士は日本の山

ふるさと

①うきき
かの山

②こぶな釣
かの川

③夢は
今もめぐりて

④忘れがたきふるさと



全体で一斉に

料理名はなんでしょう?



全体で一斉に

必要物品

- 椅子(参加人数分)
- ホワイトボード※なくても実施可能

レク形式

全体で一斉に実施

食材を1つずつ挙げていき、何の料理なのかを当てます。

実施方法

1、まず最初に

料理の一例を参考に、食材を1つずつホワイトボードに書いていきます。

2、答える

参加者は答えがわかったら手を挙げ答えます。



※参加者に問題を出す役を担ってもらい、ホワイトボードに書かず、覚えてもらうなどアレンジが可能です。

※自分の家では〇〇を入れる、隠し味に△△を入れるなど話を広げると盛り上がりやすいです。

①料理の一例

カレーライス

- ①玉ねぎ
- ②人参
- ③じゃがいも
- ④豚肉
- ⑤スパイス(香辛料)



味噌汁

- ①豆腐
- ②ネギ
- ③油揚げ
- ④わかめ
- ⑤味噌



①料理の一例



すき焼き

- ①ネギ
- ②豆腐
- ③牛肉
- ④しらたき
- ⑤生卵



コロッケ

- ①豚ひき肉
- ②卵
- ③パン粉
- ④じゃがいも
- ⑤油



おでん

- ①だいこん
- ②たまご
- ③ちくわ
- ④おだし
- ⑤こんにゃく



冷やし中華

- ①たまご
- ②きゅうり
- ③ハム
- ④トマト
- ⑤麺



ナポリタン

- ①ピーマン
- ②玉ねぎ
- ③パスタ
- ④ウインナー
- ⑤トマトケチャップ



たこ焼き

- ①薄力粉
- ②卵
- ③水
- ④青ねぎ
- ⑤紅ショウガ
- ⑥たこ



全体で一斉に