地域で楽しめる！
レクリエーション

地域で楽しめる！ レクリエーション

-目　次-

● デイサービスセンターうえのやすらぎ　プレゼンツ

『タコ釣り』 3

● デイサービスセンターうえのやすらぎ　プレゼンツ

『変わったのど～こだ？』 5

● デイサービスセンターしまがはら　プレゼンツ

『ラップ芯を使ったレクリエーション』 7

● おおやまだデイサービスセンター「さるびの」　プレゼンツ

『出そうで出ない風船』 9

● おおやまだデイサービスセンター「さるびの」　プレゼンツ

『近いのどっち？！』 11

● 愛の里デイサービスセンター　プレゼンツ

『ぐるぐるしりとり』 13

● 地域デイサービスセンター岡鼻　プレゼンツ

『グーチョキパー体操』 15

● 地域デイサービスセンター岡鼻　プレゼンツ

『タオル体操』 17

● 小規模多機能型居宅介護しらふじの里　プレゼンツ

『たけのこ取りゲーム』 19

● 小規模多機能型居宅介護しらふじの里　プレゼンツ

『牛乳パックゴルフ』 21

● 地域デイサービスセンター岳の里　プレゼンツ

『一反木綿ゲーム』 23

● 地域デイサービスセンター岳の里　プレゼンツ

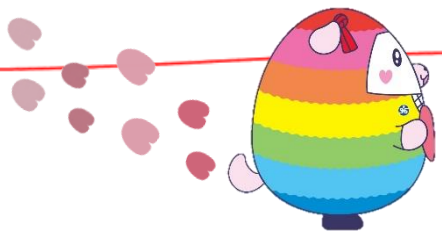
『色合わせコロコロ』 25

-はじめに-

新型コロナウイルス感染症の影響により、地域内でのふれあい・いきいきサロンなどの地域活動にも、様々な制約が生まれています。伊賀市社会福祉協議会の窓口にも、コロナ禍で外部講師を招くこともできず、「地域のサロンスタッフや参加者が自分たちでもできるレクリエーションはないか」との相談がよせられています。

そこで、当会の通所介護事業所で実践されているレクリエーションを１つの冊子にまとめました。

社会情勢に関わらず、地域内での活動やふれあい・いきいきサロン等でのレクリエーションのヒントとなりますよう、ぜひご活用ください。



デイサービスセンターうえのやすらぎ　プレゼンツ

タコ釣り

難　易　度：★★☆☆☆

取り組みやすさ：★★★☆☆

目安所要時間：３０分（５人程度）

得られる効果

・腕の曲げ伸ばしの運動になる
・集中力を高める

準備するもの

・トイレットペーパーなどの空き芯
・折り紙
・色鉛筆、ペン
・ゼムクリップ
・園芸用支柱　など
・セロハンテープ
・おぼん
・はさみ
・のり
・磁石
・紐

レクリエーションの内容

トイレットペーパーやキッチンペーパーの空き芯で作ったタコを魚釣りのように釣り、釣れたタコの数や得点を競うゲームです。

・クリップに磁石をつけるのも
　なかなか難しくて、コツが必要だった。
・沢山タコが釣れた人にコツを聞いたり
　して、みんなで知恵を絞って楽しめた。
・みんなで応援しながら楽しめてよかった。

レクリエーションの流れ

事前準備	【タコづくり】 ①トイレットペーパーなどの空き芯に、折り紙を貼る。 ②下の方に切り込みを入れ、くるっと巻いてタコのあしをつくる。 ③タコに顔を描く。 ④タコにゼムクリップをつける。 ◎ゼムクリップの数は自由！ 数が少ないほど難易度が上がります。 慣れてきたらゼムクリップの数を減らしてみたり、ゼムクリップをつける位置を変更してみても面白いです。 【釣り竿づくり】 ①畑や園芸で使うような支柱を準備する。 ②支柱の先にセロハンテープで紐をつける。 ③紐の先に磁石をつける。 ◎強力な磁石がおすすめです！	
ゲームのルール	①制限時間（30 秒など）を設定し、タコを釣る。 ②釣れたタコの数や得点を競う。	

その方の身体能力等に合わせ、ゼムクリップをつける量を増やすなど、状況に応じた対応も可能なレクリエーションなので、どなたにも楽しんでいただけるハピ！ただタコを釣るのも楽しいですが、タコごとに得点をつけて合計点を競ったりしても楽しいと思うハピ！タコに得点をつけるときも、折り紙の色ごとに得点を変えるもよし、タコごとに得点を変えるもよし・・・。

本当に楽しみ方は無限大ハピ！

ぜひ参加者に合わせた楽しみ方を見つけてほしいハピ！

デイサービスセンターうえのやすらぎ　プレゼンツ

変わったのど～こだ？

難　易　度：★☆☆☆☆

取り組みやすさ：★☆☆☆☆

目安所要時間：５分～

得られる効果

・短期記憶をきたえる
・集中力を高める

準備するもの

・取り外しが可能な小物

レクリエーションの内容

1 度目に参加者の前に登場する時と、2 度目に登場する時とで、どこに変化があるかを探してもらうゲームです。

・メガネをしているかしていないかなどの、分かりやすい変化から、ポケットにボールペンが入っているか入っていないかなどの難易度の高いものまであって、飽きへんかったわ。
・みなさんと「ここかな？」「ここと違う？」と話ができて盛り上がった。

レクリエーションの流れ

1	参加者の前に 1 度目の登場をする。	
2	一旦参加者の視界から外れ、1 度目に登場した時の姿に変化をつける。 ◎比較的簡単に変化の分かるものから、少し難易度の高い変化まで、 　バリエーション豊かに変化をつけても面白いです。	
3	参加者の前に 2 度目の登場をする。	
4	参加者に変化した部分を見つけてもらう。	

分かりやすい変化から分かりにくい変化まで、工夫を凝らした色々な
変化をつけて楽しんでもらうことができるハピ！
「これはちょっと難しいかな・・・」と思って用意した変化も、
意外とあっさりと見つかってしまったりもして、
「よく見てくれているんだな」と
嬉しく感じる瞬間もあったハピ！

デイサービスセンターしまがはら　プレゼンツ

ラップ芯を使ったレクリエーション

難　易　度：★★☆☆☆

取り組みやすさ：★☆☆☆☆

目安所要時間：１人あたり数分

得られる効果

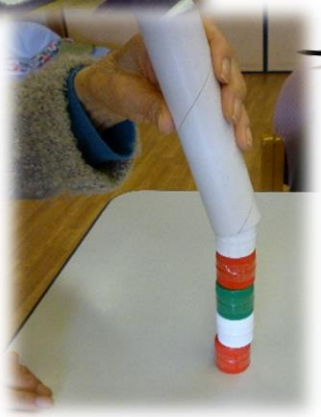
・集中力を高める
・手指の機能維持
・とにかく楽しむ

準備するもの

・ラップ芯
・ペットボトルのキャップ
（2 個合わせたものを作っておく）

レクリエーションの内容

立てたラップ芯にペットボトルのキャップを入れ、中で積みあがっているキャップが倒れないように、芯をゆっくり抜き取ります。ハラハラドキドキ感を楽しむゲームです。



頑張っても 8 個くらいやな～
他の人が積めたら大拍手！！
ゆらすなよ～！！ゆらすなよ～～！！

レクリエーションの流れ

1	ラップ芯を立てる。		2	芯の中にキャップを入れていく。	
3	中でキャップをいくつか積みあげる。		4	中のキャップを崩さないようにゆっくり抜き取る。	
その他のルール	●対戦式でも一人ずつでも楽しめます。 ●キャップを積むだけでも指の運動になります。				

10 個出来たあなたは名人！！
ワクワクドキドキするゲームで、指の運動にもなるし、
たくさん積めた時には歓声もあがり、みんなで楽しめるハピ。
デイサービスセンターしまがはらでは、最高１１個までできたハピ！
すごい盛り上がりだったので、みなさんもぜひ
やってみてほしいハピ！

おおやまだデイサービスセンター「さるびの」　プレゼンツ

出そうで出ない風船

難　易　度：★★★☆☆

取り組みやすさ：★★☆☆☆

目安所要時間：３０分（１０人程度）

得られる効果

・腕の曲げ伸ばしの運動になる
・集中力、コントロール力を高める
・風船が出た時の達成感を味わえる

準備するもの

・かご（脱衣かご）	６個
・風船	５個
・お手玉	１０個
・いす	１個

レクリエーションの内容

かごに入っている風船に、お手玉を投げて、外に出すゲームです。

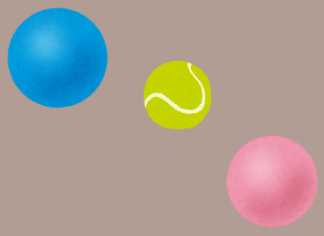
・ルールが簡単でわかりやすい！
・出たと思ったら、となりのかごに入って。意地でも出したろ思ってだんだんムキになってしもたわ（笑）

レクリエーションの流れ

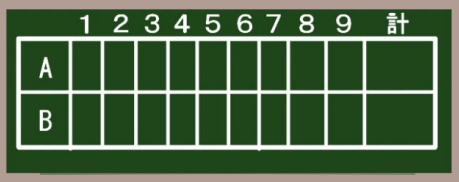
事前準備	①かごを６個、詰めて並べ、風船を１つずつ入れます。 （１つはあけておきます） ②かごの端から６０センチくらいのところに椅子を置きます。 （立っても OK）	
ゲームのルール	① 椅子に座り、かごに入った風船をねらってお手玉を投げます。 ② かごから外に出た風船の数を競います。	

ルールはとっても簡単！風船をかごから出すだけ！なのに、意外と思うようにいかないのがこのゲームのおもしろいところだハピ！
風船の数を競うだけでも楽しいけれど、風船に点数を書いたり、「×１０」や「－２」などの数字を書いてもおもしろそうだハピ！

おおやまだデイサービスセンター「さるびの」　プレゼンツ



近いのどっち?!



難　易　度：★★☆☆☆

取り組みやすさ：★★☆☆☆

目安所要時間：３０分（１０人程度）

得られる効果

・体の曲げ伸ばしが自然とできる
・集中力、コントロール力を高める
・点数の計算で計算力が高まる
・１球１球、一喜一憂できる

準備するもの

・的になるボール（テニスボール）１個
・ボール２色（的より大きめ）　各４個
・メジャー

レクリエーションの内容

2 チームに分かれ、1 球ずつボールを転がし、的になるボールに近い方のチームがポイントをもらいます。

・ほれほれ、黄色の近くに止まるんよ。
・作戦どおりに行くんやで（笑）

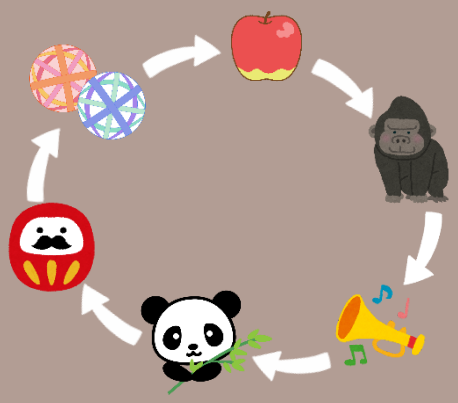
レクリエーションの流れ

事前準備	① 椅子を１つ用意します。椅子から約５メートルほど離れた床に的になるテニスボールを置きます。 ② ２色のボールそれぞれに、あらかじめ点数を貼っておきます。	
ゲームのルール	① ２チームに分かれての対戦ゲームです。 ② チームメイトは同じ色のボールを一人一つずつ持ちます。 ③ 代表がじゃんけんをして、先攻後攻を決めます。 ④ 先攻のチームの１番目の人がいすに座り、的にできるだけ近づけるようにボールを転がします。 ⑤ 次に、後攻のチームの１番目の人が椅子に座り、さらに的に近づけるようにボールを転がします。 ⑥ それを交互に繰り返し、最終、最も的に近かったボールの色のチームが書いてあるポイントをもらいます。（どちらが近いかわかりにくいときは、メジャーを使って測ります） ⑦ 何セットか行い、ポイントが多かったチームが勝利！	

ルールはとっても簡単！最終、的に近いボールのチームがポイントゲット。
何セットするかは時間や人数によって自由にアレンジしてほしいハピ！
どの点数を先に転がすか、チームで作戦タイムも
楽しいハピ！

愛の里デイサービスセンター　プレゼンツ

ぐるぐるしりとり



難　易　度：★★★☆☆

取り組みやすさ：★★☆☆☆

目安所要時間：３０分

得られる効果

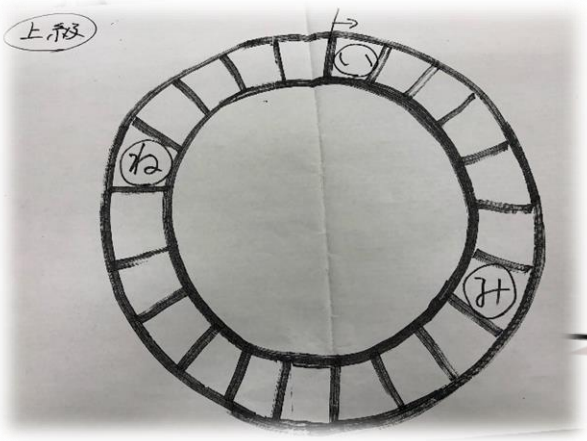
・考えることで脳の活性化につながる
・認知症予防
・文字を書くことによる手指の機能訓練
・完成後の達成感が得られる

準備するもの

・Ａ３用紙
・マジックペン

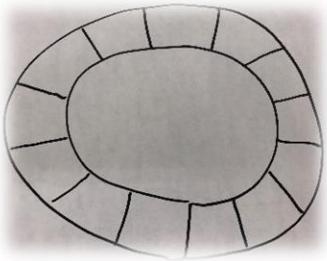
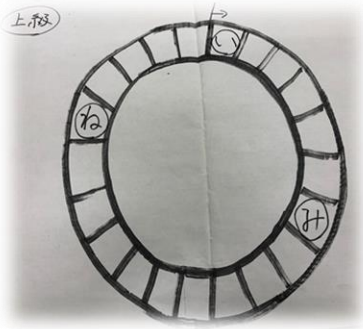
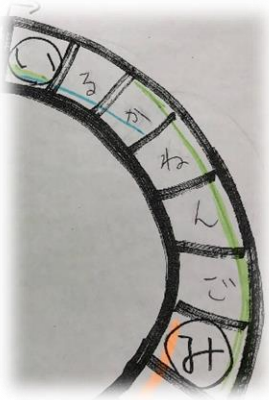
レクリエーションの内容

マスに書いてある各文字を頭文字として連想し、しりとりの様に繋いでいきます。
1～2 人の少人数から、5～6 人のグループでも参加可能です。



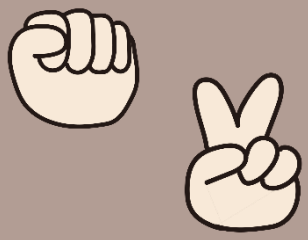
・時間が経つのが早く感じた。
・文字に制限があるので、難しいけど面白い！！
・マスを増やせるので、また挑戦したいわ～！

レクリエーションの流れ

1	用紙に大きく円を描く。マスの数は特に決まっていない。		2	スタート地点と、その他３～４か所にひらがなを１文字書く。（写真参照）	
3	スタート地点から始まるしりとりの言葉を答えてもらい、次のマスに書く。これを繰り返し次のひらがな１文字（画像上なら「み」）のところまで続ける。	 例：いるか→かねんごみ	4	これを繰り返し、ぐるっと回りスタート地点まで戻ったらゴールになる。 ※写真では、分かりやすいように色付けしています。	
その他のルール	●ゲーム開始前に文字をよりたくさんマスに入れると、繋げる難易度が上がります。 ●用紙をＡ３からＡ４にし、個別に配って個人戦にすることもできます。 その時は早く完成した人の勝ちです。				

準備するものが少なく、紙とペンがあれば、
簡単に取り組めます。
連想ゲームなのでどんな人でも参加できるハピ！
頭を使うだけでなく笑いも起きるので、
楽しく参加できるハピ！

地域デイサービスセンター岡鼻 プレゼンツ



グーチョキパー体操

難　易　度：★☆☆☆☆

取り組みやすさ：★☆☆☆☆

目安所要時間：５分

得られる効果

・手指機能の向上
・能動的動作の確保
・動作のアレンジ力
・記憶力などの頭の体操になる

準備するもの

特になし（必要に応じて椅子など）

レクリエーションの内容

グーチョキパーや手拍子などをリーダーの動きを覚えて真似をする、指先と頭の体操です。

・間違っても笑ってできるから楽しい！！
・最初は難しいけど、慣れてきたらできてきたわ～
・自分の順番が来るとドキドキするけど、みんなが自分の動きを真似してくれると嬉しいわ～♪

レクリエーションの流れ

1	【ステップ１】 リーダーがグーチョキパーや手拍子などの動きを使って、リズムに合わせて動きのパターンを作る。 例）『グーグー・チョキチョキ・パンパンパン（手拍子３回）』など。	
2	リーダーの手の動きを覚えて、参加者も一緒にリズムに合わせて、動きを真似する。 例）『グーグー・チョキチョキ・パンパンパン（手拍子３回）』の動きをみんなで真似をしながらやってみる。	
3	【ステップ２】 次は、参加者に順番にリーダーになってもらい、グーチョキパーや手拍子などの動きを使って、違うパターンの動きを作ってもらい、みんなでリズムを合わせて真似をする。 例）『グー・チョキ・パーパー・頭ポンポンポン』など。	
4	参加者の全員に、順番にリーダー役になっていただき、オリジナルのパターンをそれぞれ考えてもらう。 みんなでリズムに合わせて、動きを真似し、リーダー役が最後の人まで一周したら終わり。	

動きのパターンを参加者が自分で考えたり、アレンジした動きを真似することで
いろんなバリエーションができるハピ！！
手の動きをクロスにするなど、動きにアレンジ加えると、さらに難易度も上がるハピ！！
みんなで声を合わせながらすることで、一体感も生まれて楽しいハピ♪

地域デイサービスセンター岡鼻 プレゼンツ

タオル体操

難　易　度：★☆☆☆☆

取り組みやすさ：★☆☆☆☆

目安所要時間：５分

得られる効果

・肩関節の挙上、外転、内転等による上肢筋力の強化
・血流促進による肩こり解消

準備するもの

・タオル

レクリエーションの内容

タオルを使って、身体を動かしたり、伸ばしたりする体操です。

・普段伸ばさへんとこが伸ばせるわ～
・よう伸びて気持ちええわ～

レクリエーションの流れ

<table>
<tr><td>1</td><td>タオルを両手で持ち、<u>上下</u>に動かして、肩と腕を伸ばす。
次に、<u>左右</u>に動かして、肩と腕を伸ばす。</td><td colspan="4"> </td></tr>
<tr><td>2</td><td>タオルを両手で持ち、後ろに身体をひねって、上半身を伸ばす。</td><td> </td><td>4</td><td>タオルを膝の裏に通し、ひっかけて足を上げ下げする。
（右足・左足の両方を行う。）</td><td> </td></tr>
<tr><td>5</td><td>タオルを半分に折って、身体の前で雑巾をしぼるようにタオルをねじる。
 </td><td> </td><td>6</td><td>タオルを丸めて、窓拭きのように腕を上下に動かす。
（右腕・左腕の両方を行う。）
 </td><td> </td></tr>
</table>

身近にあるものを使った体操を通して、日常生活動作の改善へとつながるハピ！！
たとえば、肩関節の可動域が広がって、頭が洗いにくくなることの防止にもつながるハピ♪
みんなで声を合わせながら、楽しく身体を伸ばしてほしいハピ☆

小規模多機能型居宅介護しらふじの里　プレゼンツ

たけのこ採りゲーム

難　易　度：★★☆☆☆

取り組みやすさ：★★★☆☆

目安所要時間：３０分（１０人程度）

得られる効果

・腕の曲げ伸ばしの運動になる
・点数を計算することで脳の活性化を図る
・たけのこ採りに見立てたゲームで季節感を味わい､季節の話題からコミュニケーションが弾み、回想にも繋がる

準備するもの

・紙コップ
・用紙
・色鉛筆、ペン
・テープ、のり
・折り紙
・ラップの芯など
・ガムテープ

レクリエーションの内容

制限時間内に、たけのこに見立てた紙コップをとって、中に書いてある絵柄の合計数を競うゲームです。

・たけのこを採る気分や季節感を味わえて、楽しかったわぁ～！
・昔のことも色々と思い出して、みなさんと話が盛り上がりました♪

レクリエーションの流れ

事前準備	【たけのこづくり】 ①用紙に、たけのこの絵を描き、紙コップに貼り付ける。 （季節に応じて、絵柄を変えても楽しめます♪） ②紙コップの中底に、折り紙などで好きな絵柄に切り、貼り付ける。 （この絵柄の数が最終的な得点数になります。） ◎ハズレを作っても盛り上がります！！ 【くわづくり】 ・紙コップとラップの芯など、持ち手となる棒状のようなものをガムテープで貼り付け、固定する。	
ゲームのルール	制限時間内（30 秒など）を設定し、たけのこを採る。 採ったたけのこ（紙コップ）の中に書いてある絵柄の合計数を競う。	

たけのこを採った気分を味わうこともでき、身体も動かし、頭も使いながら
楽しめるところがオススメハピ！！
紙コップの絵柄も季節に応じて変えることで、いろんなバリエーションが増え、
その時々の季節感を味わうこともできるので、ぜひ色々と
アレンジしてやってみてほしいハピ！

小規模多機能型居宅介護しらふじの里　プレゼンツ

牛乳パックゴルフ

難　易　度：★★★☆☆

取り組みやすさ：★★★☆☆

目安所要時間：３０分（１０人程度）

得られる効果

・腕力の機能維持
・集中力、コントロール力を高める
・点数を計算することで脳の活性化を図る

準備するもの

・牛乳パック
・用紙
・はさみ
・ペン
・セロハンテープ
・ピコピコハンマー
・ラップの芯など
・ガムテープ
・ゴルフボール

レクリエーションの内容

牛乳パックでつくったゴールへねらってゴルフボールを打ち、牛乳パックの中に入った得点を競うゲームです。

・なかなか思い通りにいかないところも含めて面白い！！
・打つ方向や力加減のコントロールが難しく、コツが必要だった。
・個人プレイだけど、みんなで応援しながらできて、とても楽しかった♪
・みんなで大盛り上がりできた！！

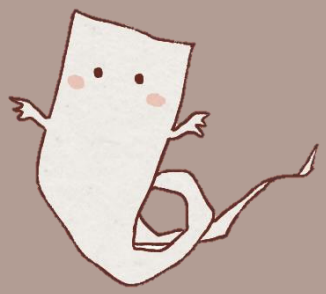
レクリエーションの流れ

事前準備	【ゴールづくり】 牛乳パックの上半分を切る。 用紙に得点を書いて牛乳パックに貼る。 ◎ハズレやマイナスを作っても盛り上がります！！ 【ゴルフクラブづくり】 ・ピコピコハンマーの持ち手にラップの芯などをテープで巻く。	
1	得点を貼った面を下向きにして、床と牛乳パックをガムテープで固定する。	
2	スタートラインを決め、ゴールへねらってゴルフボールを打ちます。 （写真ではゴール１０個、１ 人８球で遊びました。）	
3	上手くゴールに入ると牛乳パックが立ちます。 ゴールに入った得点を計算し、合計得点で競います。	

どんな方でも楽しんでいただけるレクリエーションで、得点にハズレやマイナスをつくると、大盛り上がりしたハピ！
ボールに勢いがないと、上手く牛乳パックが立たない場合もあるけれど、
その時は牛乳パックの中に入ったものは得点に入れるなど、
参加者の状況に合わせてルールを変えて楽しんで
もらえれば…　と思うハピ♪

地域デイサービスセンター岳の里　プレゼンツ

一反木綿ゲーム



難　易　度：★☆☆☆☆

取り組みやすさ：★☆☆☆☆

目安所要時間：１０分

得られる効果

・腕力の機能維持
・協力することで、コミュニケーションを図る
・集中力を鍛える

準備するもの

・タオル（人数分）
・風船（チームに一つ）

レクリエーションの内容

タオルの上に風船をのせ、チーム内で風船をまわしていきます。
最後の人まで風船が届いたら、折り返し、先に先頭まで風船を戻したチームの勝ちです。

・ボールをうまくつないで勝てるとうれしいし、楽しいわ～。
・ルールが簡単で分かりやすいわ～。
・チームで戦うから、みんなで必死になって、盛り上がったわ～！

レクリエーションの流れ

事前準備	①タオルを人数分、風船を各チームにつき一つ用意する。 ②５人ずつチームに分かれ、チームごとに横一列に並びます。（人数は多くても大丈夫です） ③全員タオルを広げて持ち、先頭の人は上に風船をのせておきます。	
ゲームのルール	①スタートの合図で先頭の人から順に、次の人に風船を送ります。 ②最後の人まで風船が届いたら、今度は前に戻していきます。先に先頭まで風船を戻したチームの勝ちです。 ※風船が落ちたら落とした場所から再スタートしましょう。 ※片麻痺の人がいる場合は、手の空いてる人がタオルのもう片方を持ってフォローします。	

準備するものが少なく、お金もかからないので、主催側の負担は
非常に少ないと思うハピ！
時間が余った時や最初に行う運動として、取り入れてもらえるし、
風船の数を増やして、難易度を上げてみても面白いので、
ぜひチャレンジしてみてほしいハピ！

地域デイサービスセンター岳の里　プレゼンツ

色合わせコロコロ

難　易　度：★☆☆☆☆

取り組みやすさ：★★☆☆☆

目安所要時間：５分～２０分

得られる効果

・色の識別能力を養う
・手指や上肢の筋力を鍛える
・協力することで、コミュニケーションを図る

準備するもの

・段ボール
・折り紙
・新聞紙
（既製品の色の付いたボールでも可）
・カラーペン

レクリエーションの内容

二人で協力してボードを動かし、ボールと同じ色の穴にボールを入れるゲームです。

・難しいけどボールが全部入ると達成感があって楽しい！
・勝てるとうれしい！
・頭も体も使い、疲れるけどすっきりしたわ～。

レクリエーションの流れ

事前準備	①新聞紙を丸めてボールを作り、その上から色の付いた折り紙をボールの上から覆い、テープで貼り付けます。 （色の付いた既製品のボールでも可） ②段ボールを用意し、作成したボールの数だけ穴をあけます。穴の大きさは用意したボールが落ちないサイズであけます。 ③穴にボールと同じ色の折り紙をそれぞれ貼り付けます。 ④最初にボールを置く場所に枠を書きます。 この時、枠は両サイドに１つずつ書きます。 （※右の写真では、赤い三角のことです）	
ゲームのルール	①ペアになり、向かい合って座ります。 ②ペアでボードを持ち、枠の中にボールをおきます。この時、ボールの色と穴の色が遠くなるように配置します。（ボールは参加していない人に置いてもらったほうがスムーズです。） ③二人で協力してボールと同じ色の穴にボールを転がして入れます。 ④すべての穴にボールが入ったら終了です。	
その他のルール	●何組かで、入れる速さを競争する。 ●ボールの数を増やして難易度を上げる。	

用意する道具にお金がかからず短時間で手軽にできるし、
二人でコミュニケーションを取りながら頭を使って楽しめるハピ！
ある程度大きな段ボールを使えば、ソーシャルディスタンスを
保ちながら行うことができ、コロナ禍でも楽しめるので
ぜひ遊んでみてほしいハピ！

お問い合わせ先

○本部	☎ 0595-21-5866
○上野地域センター	☎ 0595-21-1112
○島ヶ原地域センター	☎ 0595-59-3132
○いがまち地域センター	☎ 0595-45-1012
○阿山地域センター	☎ 0595-43-1854
○大山田地域センター	☎ 0595-47-0780
○青山地域センター	☎ 0595-52-2999

通所介護事業所一覧

○デイサービスセンターうえのやすらぎ	☎ 0595-22-1107
○デイサービスセンターしまがはら	☎ 0595-59-3147
○おおやまだデイサービスセンター「さるびの」	☎ 0595-48-0283
○愛の里デイサービスセンター	☎ 0595-45-1011
○地域デイサービスセンター岡鼻	☎ 0595-45-3059
○小規模多機能型居宅介護しらふじの里	☎ 0595-45-2951
○地域デイサービスセンター岳の里	☎ 0595-53-5006

伊賀市社会福祉協議会

地域で楽しめる！ レクリエーション 編集委員会

令和４年２月発行