

1. 人気のある「遊び・レク」

名称	説明
ゴルフボール・カーリング	ゴルフボールに紙コップをかぶせて、テーブルの上を滑らせて行うカーリング
ナンプレ(数独)	3～4人のグループに分かれて、協力して初級の問題を解くまでの速さを競争する
倍数・手たたき	各自、1から順に数を数えながら、決めた数字の「倍数」にあたる数字の時は、声を出さずに手を叩く
早取りトランプ	トランプを輪状に伏せて置き、順番に1枚ずつ引いて、真ん中へ表にして置く。引いたカードが、「1・9・3(一休さん)」、「7・5・3(七五三)」の時に、早い者勝ちでカードを取る
ボールまわし(3)	自分の体の周りを一周させてから、隣りの人にボールを渡す遊び。①右手のボールを、背中で左手に渡す。②左手のボールを右隣の手に渡す。③右手で左隣の人からボールを受け取る(②と同時に) 他)様々なボールの回し方あり
お手玉まわし(4)	歌を歌いながら、お手玉を隣へ回す。歌を唄いながら、右回り・左回り 例)「あんたがたどことさ」曲を歌いながら、歌詞の中で「さ」の時に、隣りへお手玉を渡す。「トントント」と言われたら反対まわしになる
折り紙	高齢者5～6人が先生役になり、課題作品の指導を行って折り紙している。作品はお茶のみサロンへ展示し、励みになっている
言葉かるた	ことわざや四字熟語を上下2枚に分けて書いた札を手作りする。片方の札を読み、対になる札を見つけ拾う、かるた遊び
三・三・手拍子・足拍子	円になって座り、1から順に、1人1個ずつ「数」を数える。「数」が3の倍数と、3のつく数字の時に、手拍子・足拍子を行う。(練習)手拍子、3の倍数だけで、1～60まで数える
ぽんぽん古今東西	古今東西の「お題」に沿った物の名前を、一人ずつ順番に挙げる。全員で手を叩きリズムを取りながら、ポントポント(2回手を叩く)に続けて、「物の名前」を言う
言葉ビンゴ	ビンゴ枠の中に、お題に沿った言葉を書き込んで行うビンゴゲーム
穴埋め漢字パズル	印刷物(コピー)を配って行う。黒板を使って進行する
広告ジグソー(4)	広告や新聞紙を同数の紙片に破き、グループ対抗で、元通りに並べるまでの早さを競う

＜裏面＞ 人気のある「遊び・レク」

名称	説明
発信者は誰だ？	鬼1～2人を囲むように、残り全員で輪を作る。鬼が目隠している間に、動作の「発信者」を決め、最初の「動作」を指示してもらう。遊びを開始し、輪の人は指示された「動作」を繰り返す。「発信者」が「動作」を変え、発信者の新しい「動作」に切り換える。「鬼」は誰が動作の「発信者」かを見つけて捕まえる。掴まった人が次の鬼になる。新しく「発信者」を決めて、何度も繰り返す。
健康麻雀	健全(お酒・たばこ・賭けを禁止)な麻雀。希望ごとに分かれて活動する時間に、参加者の一部で麻雀を楽しむ
ビーチボールバレー(10)	輪状に座り、ビーチボールを落とさない様に協力して打つ。
ビーチボールサッカー	円陣になり、座ったまま、足で蹴って、円陣から出ない様にボールを回す。
風船おくり	円陣で座り、隣の人へ、手で風船を送る。団扇で扇ぐ方法、「しりとりにしりながらの方法もある
輪投げ	2m離れた先の的(1～9の数字から棒が出ている)に向かって、輪を投げる。縦・横・斜に輪が並べば「ビンゴ」で高得点
吹き矢	5m離れた的に向かって、矢を吹く。的は中心ほど点数が高く、7・5・3・1の配点 補足)手作りで楽しむ、製品を購入する等
歌体操	歌に合わせて体操する、様々な「ご当地体操」を取り入れている
坊主めぐり	百人一首の読み札を順番に引き、「坊主」の絵柄なら札を没収し、「姫」なら札が貰える遊び。最後に札が多い人が勝ち。
トランプ	普通の「ババ抜き」だが、何故だかとても盛り上がる
紙芝居	図書館から高齢者向けの紙芝居を借り、みんなの前で読み聞かせる
10回クイズ	同じ言葉を10回言ってもらって、ひっかけりそうな問題を出す。
トリック音読カレンダー	カレンダーの「文字を読まずに、文字の色を読む」「文字を囲むマルの色を読む」など
川柳	川柳を宿題で考えてきて、次の週に発表する

2. 道具を作成・工夫して楽しんでいる「遊び・レク」

名称	説明
紙コップキャッチ	相手めがけてお手玉(玉)を投げ、相手は紙コップでキャッチする遊び 他)新聞紙ボールだと転がり大変
吹き矢(ストロー)	ストローの一端に綿棒を差し込み、反対側からストローを吹いて綿棒を飛ばす遊び。吹き矢の「的」には、積み重ねた「紙コップ」や並べた「食品トレー」などを利用する
紙ヒコーキ入れ	傘を広げて逆さまに置く。各自が紙ヒコーキを折って飛ばし、時間内に傘に入った数を競う
お手玉ペタンク(2)	お手玉を使って、ペタンクのルールで遊ぶ(2チームで色分けした球を交互に投げ、的玉までの近さを競う/シングルス・ダブルス) 【簡略化】 点数は付けずに、的球(ビュット)に近い方を勝ちとする
ペタンク(手作り玉)	紙を丸めて、色分けしたボールを作り、グループ対抗でペタンク的な競技を行う 注意)よく転がるため難しい
お手玉入れ	手作りの輪(30cmくらい)を置き、お手玉を投げて、輪に入ったお手玉の数を競う
玉入れ(2)	新聞紙を丸め、養生テープで巻いて「玉」を作る。ゴミ箱や買い物かご等に向かって投げ、入った個数を競う
芯ボーリング	トイレットペーパーの芯をボーリングのピンに見立て、テニスボールを転ばして行うボーリング
ペットボトル・ボーリング(4)	ペットボトルに雑穀、小豆などを入れてピン(5~10本)にする。お手玉やテニスボールを投げて倒す 他) ペットボトル(1L)に大豆等を入れ、やや大きめのボールを使う方法もあり
卓上カーリング	厚みのある画用紙等で、カーリングのコースを作成。ペットボトルのふた(キャップ)を指で弾いて行うカーリング 他) おはじきを指で弾いて行う方法もあり
コロコロカーリング(4)	新聞紙丸め、カラーテープで2色の「球」を作成。大きな紙で得点を書いた「的」を用意し、チーム対抗でカーリング
卓上ピンポン	卓球台の代わりに、長机2つを合わせ、真ん中に板を立てて、卓球する
パタパタ・金魚	夏向けのパタパタゲーム。ビニール袋に金魚の絵を描き、みんなで団扇で扇いで金魚鉢に入れるゲーム
パタパタゲーム(個人)	団扇を持って、輪になって座る。ビニール袋を開いて作った「凧」をみんなで扇ぎ、自分の後ろ(陣地)に落ちない様に頑張る

＜裏面＞ 道具を作成・工夫して楽しんで「遊び・レク」

名称	説明
歌集づくり	昔懐かしい青春の歌、童謡など64曲を本にして楽しむ。
逆さまカルタ	絵札の名称を逆から読み上げ、早い者勝ちでかるた取り(例:たるか⇒「かるた」の絵札を取る) 自作・市販どちらでも
温泉かるた	自作の読み札・絵札を作成して、カルタ
文字合わせ(3)	「あ」～「ん」の50音カードを組合せ、チーム対決でお題の言葉を作る。同じ文字は2度使えない。
輪投げ(3)	新聞紙1枚を使って「輪」を作り、ビニールテープ(赤・緑・黄)を巻きつけて使用。水を入れて立たせたペットボトルを的にする。
輪まわし(3)	新聞紙を輪状にし、色ビニールテープを巻いて、色違いの「輪」を作る。1色は手で隣へ渡し、もう1色は足を使って反対まわし。他)大判の広告を折って、2枚合わせて輪にする方法もあり
花札足し算	20点・10点・5点だけを使い、点数を足し算する。(勝ち負けに拘らない)
1億円ジャンケン	自作の「1億円札」を使ったゲーム。ジャンケンに勝った方が相手のお札を貰え、最後に一番お金持ちの人・チームが勝ち
ボール送り	縦1列にイスに座り、ボールを送るリレー。イスの下を通して、後ろへボールを渡していく。最後尾まで渡ったら、今度は頭の上を通すように前へ送って、ボールが先頭に戻ればゴール。 補足)ビーチボールやゴムボール、牛乳パックで手作りのボール等を使用
ボール投げ	輪になって一人ずつ番号を決める。番号を言った相手にボールを投げて廻す。
サイコロ数字当て	団扇にサイコロの目を書く(裏面は、表面のサイコロの裏になる目を見せて、裏の目(数字)を当てさせたり、足し算する
折り紙(広告)	各自で集めた広告を、折り紙の材料にしている
金魚すくい	クリアファイルを「魚」の形に切り抜いたり、ストローを切って「イカ」や「ウニ」を作り、水面に浮かべたところを、牛乳パックで作った「ポイ」を使って金魚すくいを楽しむ
割り箸inペットボトル	2Lサイズのペットボトルに、割り箸10～12本を出し入れする速さを競争する
バレーボール	半分に分かれ、真ん中にネットを張って、ビーチボールを使ったバレーボール

3. 安価で市販されている玩具やゲームを活用した「遊び・レク」

名称	説明
お手玉・紙コップキャッチ	2列に向かい合って座り、お手玉でキャッチボール。取る側は紙コップでキャッチする
紙コップ積み	数を限定(例:20個まで)した紙コップを、いかに高く積み上げられるかを競う
早取りランプ	伏せた山積みカード(山札)を順番に1枚ずつ引き、表にして場に積み重ねていく。「7・5・3」「1・9・3」の数字が出た時だけ、場に素早く手を出して置く。手を出したのが最後の人が、場に積まれたカードを引き取る。最後に、カードが多かった人が負け
ナンプレ(数独)	当てはまる数字を考えるパズル 例)2～3人で一緒にやる
シークワードパズル	縦・横に並んだ文字の一覧の中から、隠れている言葉(単語)を見つける
お手玉(3)	【玉入れ】お手玉を箱に投げ入れるゲーム。大きさの違う箱を用意し、入り口の小さい箱ほど高得点 【お手玉まわし】歌を歌いながら拍子に合わせて、左右・交互にお手玉を持ち替えたり、隣の人に渡して回す
おたまりレー	「おたま」にボールを載せ、「隣りの人の「おたま」にボールを渡すリレー。自分の「おたま」は隣の隣へ渡す。
トランプ(11)	七並べ、ババ抜き、神経衰弱など
花札(7)	花合わせ、神経衰弱 等
かるた(8)	何種類か用意して、チーム内対戦している 例)川柳かるた 等
広告ジグソー(3)	広告や新聞紙を同数の紙片に破き、グループ対抗で、元通りに並べるまでの早さを競う
ビーチボールハレー(4)	輪になり、落とさない様にボールを打つ。 補足)目標回数を決めて行う方法もあり
風船ハレー(2)	100円シヨップで購入 * 各家庭を回る菓屋さんから貰った地区も
ボール運びゲーム	100円シヨップで購入した、子供用のラケットとボールを使用する。ラケットからラケットへ、落とさない様にボールを渡して運ぶ。
じゃぼん玉色々	ストローでシャボン玉を膨らませるだけでなく、牛乳パック、空き缶、金網、曲げたハンガーなどで作った「輪」も使ってシャボン玉遊び
その他	おはじき、ジグソーパズル、ダーツ(2)、ミニ・バトミントン(100円シヨップ)、黒ひげ危機一発

4. やや虚弱な方でも参加している、体を使って楽しむ「遊び・レク」

名称	説明
タオル・リレー	1チームが2列で向かい合って並ぶ。向かい合う2人が同じタオルの端と端を持ち「組」になる。タオルの上に乗せたお手玉を、隣の「組」の持つタオルの上に渡すのを、次々と繰り返すリレー。だんだんとお手玉の数を増やす。
ボール数え	輪になり、数を数えながら、ビーチボール(空気少ない目)を打って回す。50まで数えたら、49・48・47と数を減らしながら数え、「0ゼロ」になるまで続ける。途中で風船が落ちても中断せずに続ける。
倍数・手たたき	みんな一緒に、1～30までの数を声に出して数える。決めた数字の「倍数」にあたる数字の時だけは、数を言わずに手を叩く 他)足踏みやステップを追加する方法、輪になって順番に数を数える方法もあり
肩たたき(プラス)	輪になり歌いながら、隣の人の肩を決められた数だけ叩く。例)昔の歌(もしも亀よ～♪)に合わせて肩たたき。 補足) 右回り・左回り、歌の速度、拍手や膝叩きを混ぜる等の変化もあり。
歌・肩たたき	輪になり歌いながら、歌詞の特定の「1音」でだけ、隣の人の肩を叩く。例)「案山子」曲の「の」、「あんたがたどこさ」曲の「さ」
歌で手遊び(3)	唱歌、童謡に合わせて、手遊び風(大)に手を動かす 他)輪になって座り、自分の膝や隣の人の膝などを触る方法も
お手玉まわし(2)	歌を歌いながら、お手玉を隣へ回す。 他)特定の時にだけ、お手玉を回す方法もあり
ボールおくり	何種類かの渡し方で、ゴムボール(大)を隣へ送る
ビーチボール送り	縦1列に並び、頭の上、足の間にビーチボールを送るリレー。円陣で座り、足を使って隣に渡す方法も。
ビーチボールバレー(5)	輪になり、落とさない様にボールを打つ。 他)目標回数を決めて行う方法もあり
風船バレーボール	ビーチボールの代りに、30cmくらいの風船を使って行う「ビーチボールバレー」
足バレー	床に円くなって座り、ビーチボールを足で蹴ってパス
パタパタゲーム(2)	内側を向いて円陣に座る。各自うちわを1枚持ち、みんなで扇いでティッシュを浮かせる。 他)薄布を使う方法もあり
輪投げ	新聞で「輪」を作り、水を入れて立たせたペットボトルを的にする
玉入れ	新聞紙を丸め、養生テープで巻いて「玉」を作る。2チームに分かれて、ゴミ箱に向かって投げ入れ、入った個数を競う

＜裏面＞ やや虚弱な方でも参加している、体を使って楽しむ「遊び・レク」

名称	説明
タオル送り	タオルを頭に巻き、ポンと叩いてから隣の人へ渡す。グループ対抗
口腔体操	歯科衛生士(市職員)から教わった口腔体操や歌
バラバラ背文字リレー	言葉をバラバラの5文字にして、背中文字送りで5文字を先頭の人へ伝える。伝わった5文字を並べ替えて、答えの言葉を当てる
時刻ゲーム	一人ずつ順番に「●時 ▲分」と指定する。それを聞いた全員が、各自で「長針」「短針」を表現する
ジェスチャーゲーム	名言や四字熟語などを「お題」に、言葉を使わずに体の動き(ジェスチャー)で相手に「お題」を伝えるゲーム
忍にん体操	伊賀市のご当地体操(忍にん体操)を、イスに座って行えるようにアレンジして楽しんでいる
パタパタゲーム(落ち葉)	「葉っぱ」の形に新聞紙をたくさん切る。団扇で「葉っぱ」を扇いで相手の陣地へ飛ばす。最後に「葉っぱ」が多いチームが負け

5. 軽度の認知症が心配される方でも、一緒に楽しんでいる「遊び・レク」

説明	
名称	
お手玉まわし(2)	輪になって座り、隣の人へお手玉を渡す。歌を唄いながら、右回り・左回り。 例)「案山子」の歌詞で、「の」の時に渡す
あんたがたごさ	「あんたがたごさ♪」と歌いながら、新聞紙ボールを動かす。* 昔の「まりつき」に類似
ジャンケン争奪(リボン)	各自、5本のリボン(テープで作った輪)を首にかける。ジャンケンして買った方が相手のリボン1本を貰う。最後にリボンを最大数(または全部)持っている人が優勝
雷ゴロゴロ	輪になって座り、雷ゴロゴロ・ピカと言う遊び。 例)「ゴロゴロ…」の間、ボールをどんどんと隣へ回し、「ピカ！」の時にボールを持っていた人が雷に打たれる
うた体操	ずんどこ節や季節の歌に合わせて、踊ったり指運動したりする
肩たたき	歌のリズムに合わせて、隣の人の肩を叩く。右隣と左隣を交互に、8・4・2・1回ずつ叩く
歌唱(2)	童謡、子供の頃・青春時代の流行歌や、「信濃の国」を歌う
ビーチボールの散歩	輪になって座り、自分の前に来たビーチボールを誰かに転がして送る。ボールが来たときは「ようこそ」、誰かに転がすときは「行ってらっしゃい」と声をかける
ビーチボールバレー(1)	輪になり、落とさない様にボールを打つ。
お手玉	昔ながらのお手玉遊び
紙ヒコーキ	各自が同じ大きさの紙を折って、好きな形の「紙ヒコーキ」を作る。1列に並んで投げ、飛距離を競う
段ボール・カーリング	目標として「コーン」を置き、チーム対抗で、色分けした段ボールを交互に投げ(滑らせ)る。最後に目標が一番近いチームが勝ち
トランプ(3)	ババ抜き(ジジ抜き) * 数字に弱い方も居るので、誰かがペアになる配慮もあり
お話	季節の話題などを決め、皆さん順番に話してもらう
早口言葉	みんなですべて早口言葉を言って楽しむ

＜裏面＞ 軽度の認知症が心配される方でも、一緒に楽しんで「遊び・レク」

以下は、ちょっと難しい遊び・レク

名称	説明
ボールまわし	各自、ボールを1個持ち、円になって座る。数を数えながら右隣へボールを渡すが、3の倍数の時だけ、左隣へ渡す
古今東西	輪になり、順番に1つずつ「お題」に沿った言葉を言う。できれば、他の人が言った言葉以外で
お店さんごっこ	名前を呼ばれたら、返事をする遊び。お題の「お店(例:八百屋)」で売っている物を思い出して、1つを自分の名前(例:トマト)にする。鬼に名前(例:トマト)を呼ばれたら、「はい！」と返事をして、さらに別の人の名前(例:キャベツ)を呼ぶことを繰り返す。しばらく繰り返したら、お題の「お店」を変え(例:魚屋、果物屋)、自分の名前も新しく考え直して行う