



14:20~

## 『かたつむり』の歌で手遊び

「歌いながら手を動かす(2つ以上の動作を同時に行うこと)をデュアルタスクプログラムといって、脳の刺激にいいですよ!」と説明。皆さんうなづきながら手遊びに参加されます。

かたつむりの手遊びは

『介護レク広場.bookスタート号vol.1』(24ページ)にも掲載したアイズブレイクです。

歌&手遊びで  
脳に刺激を



14:30~

## 『あめふり』の歌体操

次は『あめふり』にあわせた歌体操。ここでももちろん、体操に入る前に写真を活用して、皆さんを飽きさせない工夫が。



懐かし写真で  
ほっこり



14:40~

## 小柳るみこさんの『瀬戸の花嫁』

6月と言えば「ジュンブライド」。豆知識トークを挟みながら、最後は「皆さんどんな結婚式でしたか?」と思い出話で花が咲きます。その後全員で歌ったのが『瀬戸の花嫁』。皆さんハツラツと歌っておられ、その様子から「じゃあ、もう一度いきましょ!」と曲が繰り返されます。

匠の「さすが!」ポイント

歌い足りていない空気を感じ取って曲を繰り返されました。観察力と対応力が流石でした!

歌い足りない?  
では、もう一回



14:50~

## 『サザエさん』の歌体操

最後は『サザエさん』の曲にあわせて、元気いっぱい身体を動かしました。

お馴染みの曲で  
楽しく体操



お疲れ様  
でした!



15:00

## レク終了

笑うことが元気の秘訣であることを皆さんにお伝えして、60分のレクが終了!

### 編集長の 唸り ポイント

今回のテーマは、6月の雨。流れるようなプログラムの中に、頭を使い、身体を動かす、声を出して歌うなど充実の60分。皆さん疲れてしまうのでは?とドキドキしたのですが、レク終了後は皆さん目をキラキラさせながら「雨が多くて引きこもりがちだから、しっかり身体を動かさないとね」なんて感想が出るほど!それは、先生の企画段階におけるテーマ設定、プログラム構成と事前準備があるからこそ。童謡や手遊びも「なぜ、やるのか」と理由を伝え「我々もへ〜!」となる。豆知識で、高齢者の方も興味を持ちながら楽しんで参加されていました。さすが、匠でした!

### レクを終えて

【小山先生からのコメント】  
今日の参加者はアイズブレイク段階で気分の上がりがあったので、全体的にテンポを速く進行させるようにしました。しかし、途中で男性利用者が飽きてきたなど感じたので、本来予定していたプログラムを入れ替えました。新しいことを知りたい!という気持ちを持たれている方が多くいらっしゃったので、合間には豆知識トークをふんだんに挟みました。

小山先生のレクを見に

# 現場へGO!

「介護レク広場.book」編集長が現場にお邪魔しました♪



ミード宮原センター(デイサービス)大阪府 取材日: 2018年6月27日

[当日の参加者について] 参加人数:22名(女性18名・男性4名)  
[平均介護度] 2~3

小山先生は、月に2回程度この施設でレクを実施されています。



13:30~

## 準備

まずはレクの準備から。使用予定のグッズを確認します。レクの準備しながらも、参加者の皆さんへの声かけに余念がありません。

匠の「さすが!」ポイント

この声かけには「アイズブレイク」の役割が! 何気ない挨拶から徐々に会話も弾み、自然に場を温められていました。

声かけしながら  
状態を把握



14:00~

## レクSTART

グーパー体操や肩まわしからスタート。「肩の関節を動かすと、肩こり防止にもなるし、血液の循環もよくなりますよ!」など、目的をしっかりと伝え、皆さんのやる気が徐々にUP!

匠の「さすが!」ポイント

動作の目的や効果を伝えることで、皆さん納得して参加されていました。

動作の目的  
効果を伝える



14:05~

## トーク

身体をほぐした後は、ちょっとした休憩タイム。レクを実施した6月は「水無月(みなづき)」。「水無月と書くけど、水(雨)ばかりですね。今日は梅雨の合間の五月晴れの気分でこの衣装を選んでみましたよ!」の一言で皆さんの関心が一気に先生へ集まります。

匠の「さすが!」ポイント

挨拶や衣装から季節のイメージが広がり、次の脳トレに見事に繋がっていました。

季節のイメージ  
を広げる



14:10~

## 脳トレ

季節ならではのこわざ、川柳などを素材にした脳トレゲーム♪

匠の「さすが!」ポイント

豆知識トークや、カード・写真などを活用し、飽きさせない工夫がたくさん!!

豆知識  
トーク満載!

