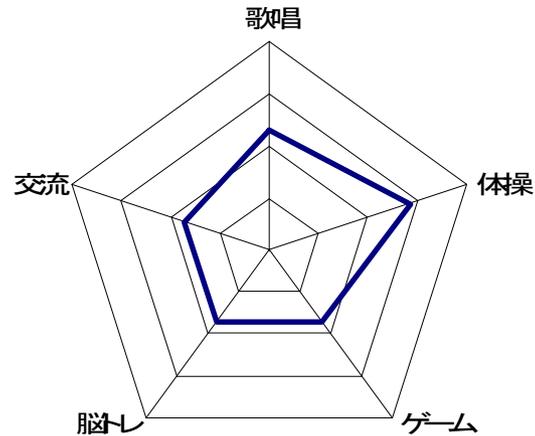


『素晴らしき我が人生！』（OP110901）

■教室対象者

一次予防対象者	二次予防対象者	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3
---------	---------	------	------	------	------	------

■教室目的



歌唱 : 歌うことで、発声や発語を促し、心身の開放と口腔機能の向上を目的としています

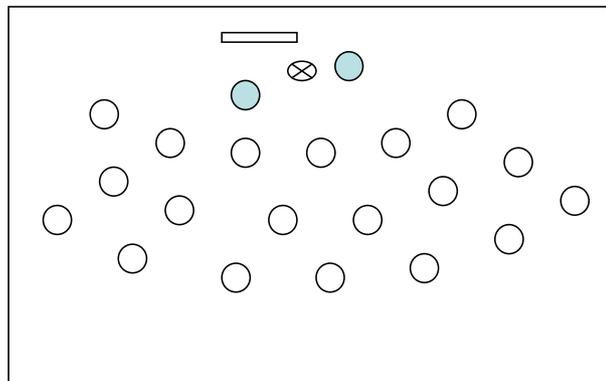
グループ交流: 参加者同士のコミュニケーションを図り、社会性の維持・向上を目的としています

脳トレ : 脳神経を刺激し、脳機能の活性化を目的としています

レク・ゲーム : レクやゲームを行うことで、より楽しく、自発的に身体を動かすことを目的としています

体操 : 身体を動かすことで、運動機能の維持・向上を目的としています

■レイアウト



* 指導者とモニターがみえるような扇状

* 両手を広げても左右がぶつからない程度の間隔

■準備物

- ・手ぬぐい(もしくはタオル)
- ・セラバンド
- ・プレイケアスカーフ(もしくはティッシュペーパー)

■人数

10～30人程度

『素晴らしき我が人生!』(60分メニュー)

順番	アクティビティ	使用楽曲	時間	内容	使用備品	指導・アシスタントのポイント	参加者への注意点	ねらい・効果	要素
1	教室内容の説明	BGM「こんにちは赤ちゃん」 (1617-01)	2分	指導者自己紹介・教室内容説明		教室のテーマは「素晴らしき我が人生!」 簡単に内容を説明します	体調確認、無理をしないこと	曲や映像で雰囲気を演出します	
2	顔の体操	顔じゃんけん (8999-09)	5分	映像に合わせて顔でじゃんけんをします		顔じゃんけんのやり方を参加者に質問しながら、一緒に確認していくと盛り上がり 隣同士で行っても、盛り上がります	できる範囲で顔の筋肉をしっかり動かしましょう	アイスペイクや口腔体操を目的にしています	体・ゲ・交
3	みんなの元気塾	「ぼっかぼか体操」 (7903-01)	5分	曲に合わせて準備運動を行います		無理に運動をしていないかどうか、参加者の様子に注意を払います	今日の身体の調子などを確認しましょう	身体を少しずつ動かして準備運動を行います	体
4	握カトレニング	「高校三年生」 (ガイドボーカル付) (2049-43)	10分	歌を歌いながら、握力を鍛えます ①引き上げ ②にぎにぎ(右手→左手) ③腕回し(前後)(右→左) ④腕回し(横)(右→左)	手ぬぐい もしくはタオル	片手の方はできる方のみ、もしくはお休みしながら行いましょう	握るときは呼吸を止めないようにします 歌を歌うと止まりません	歌いながらの運動で、楽しみながら身体を動かしていきます	歌・体
5	懐メロで歌って踊ろうわくわく12ヶ月	「斉太郎節」 (7406-10)	8分	振り付け体操で大きく身体を動かします	セラバンド	最初に動きの説明をしましょう 曲の最中、一歩前に次の動きを伝えられると良いです	セラバンドを持つ幅や動きの大きさに自分に合った強度に調節しましょう 腰痛のある方は腰周りの動きに注意して行いましょう	楽しみながら身体を動かすことができます 振り付けを覚えようとする ことで脳のトレーニングにもなります	歌・体・脳
6	休憩・水分補給・想いで映画館	「懐かしの昭和探訪-宮城県-」 (7900-04)	5分	懐かしい映像を観ながら休憩をとります		水分補給を促します 映像を観ながら故郷を思い出すようなコミュニケーションを取っていきましょう	水分をしっかり取り取りましょう	昔のことが回想され、穏やかな気持ちになっていきます	脳・交
7	スカーフキャッチ	「瀬戸の花嫁」 (ガイドボーカル付) (2097-47)	10分	両手にスカーフを持ち、歌に合わせてスカーフ投げ&キャッチを行います ①右手 ②左手 ③両手投げ ④両手クロス投げ	プレイケ アスカーフ もしくは ティッシュ ペーパー	何度か練習を行ってから歌に合わせて 片手の方はできる方のみ、もしくはお休みしながら行いましょう 落としたスカーフは転倒防止のため、周りのスタッフが取るようにします	夢中になって椅子から落ちないようにしましょう	楽しみながら敏捷性を養うことができます	歌・体・ゲ
8	イントロクイズ&合唱	イントロクイズ (8999-54)	15分	イントロクイズを正解したら合唱します 例題1.「津軽海峡・冬景色」 (5782-21) 例題2.「北国の春」 (2320-46) 例題3.「川の流れるように」 (2380-59) ※全てガイドボーカル付		正解者にマイクをお渡しすると盛り上がります 懐かしいと感じる曲や施設で定番の曲などを選曲します	解った方は手を上げるなどしてアピールしましょう	曲を思い出そうとすることで脳のトレーニングになります マイクを持って歌う喜びなどを感じていただきます	歌・ゲ・脳・交