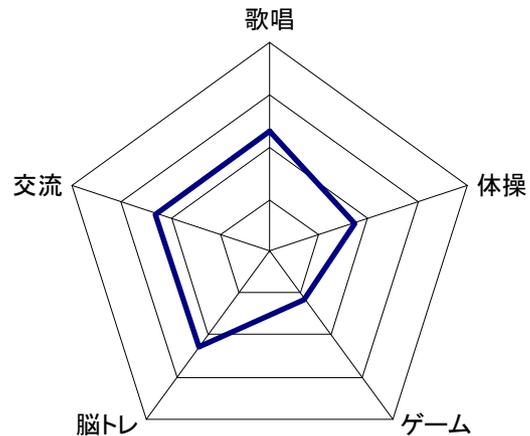


『南の島で心も体もぽっかぽか！』（OP110209）

■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

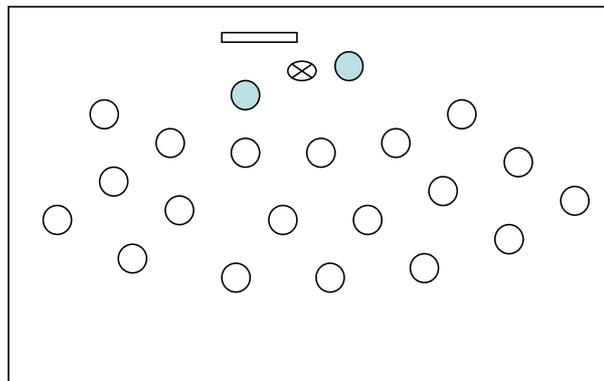
グループ交流: 参加者同士のコミュニケーションを図り、社会性の維持・向上を目的としています

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

・プレイケアスカーフ(もしくはタオル)

■人数

10～30人程度

『南の島で心も体もぼっかばか!』(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「月の夜は」 (1523-05)	2分	ハワイの言葉「アロハ!」で挨拶 お隣さんにも笑顔で挨拶をしましょう 指導者自己紹介 教室内容説明		元氣よく「アロハ!」で挨拶 お隣さんにも笑顔で挨拶をしましょう 教室のテーマは「南の島で心も体も心もぼっかばか!」 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出します 挨拶をとおして、参加者の交流を図ります	交
2	みんなの元氣塾	「みんなでスマイル! 口腔体操」 (7903-03)	5分	曲に合わせて笑顔で楽しく口腔体操を行います 緊張や表情を和らげていきます		最初に動きの説明をします 参加者に合ったテンポを調節します 「嬉しい」「すっばい」「びっくり」のお口、お顔の動作では表情豊かに行いましょう	できる範囲でお口、お顔の筋肉を動かしましょう	アイスブレイクや口腔体操を目的に行っています	体・歌
3	歌謡体操	「[ゆっくり] われは海の子」 (6515-06)	5分	南の島にちなんだ曲に合わせてウォーミングアップを行います 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しましょう	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・歌
4	合唱レクリエーション (曲目当てクイズ)	便利なBGM集 (8. クイズ用) (8999-56) 例題1. 「椰子の実」 (2843-14) 例題2. 「島育ち」 (2516-04) 例題3. 「憧れのハワイ港路」 (1685-05)	15分	南の島の曲にちなんだキーワードを発表します 1問目「名も知らぬ 遠き島より」 ヒント「流れ寄る 椰子の実一つ」 2問目「赤い蘇鉄の 実も熟れる頃」 ヒント「加那も年頃 大島育ち」 3問目「晴れた空 そよぐ風 港出船の」 ヒント「ああ あこがれの ハワイ航路」 最後に合唱を行います	ブレイクアスカーフもしくはタオル	キーワードは、ゆっくりはつきりと発表しましょう 状況に応じてヒントを発表します 小さな反応にもスポットを当て、効果音を活用しながら盛り上げましょう 合唱では、参加者に合わせてテンポ・キーを調整します 曲に合わせて、スカーフもしくはタオルを使い、海や風を表現します	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 南国のリズムを感じながら身体を動かします	歌・脳・ゲ・交
5	休憩・水分補給・想いで映画館	懐郷映像BGM「懐かしの昭和探訪-沖縄県-」 (7900-47)	5分	南の島にちなんだ懐かしい映像を観ながら水分補給・休憩を行います		水分補給を促します 映像を観ながら暮らしの違いや歴史についてコミュニケーションを取ってみましょう	水分をしっかり取りましょう	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
6	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. 「南国土佐を後にして」 (1552-03) ヒント「〇〇〇を後にして 都へ来てから幾年ぞ」 例題2. 「涙そうそう」 (6351-02) ヒント「古いアルバムめくり ありがとうって つぶやいた」 例題3. 「島のブルース」 (1981-01) ヒント「奄美なちかしゃ 蘇鉄のかげで」		正解者にマイクをお渡しすると盛り上がります 状況に応じてヒントを発表します 南の島と感じる曲や九州地方の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
7	懐メロで歌って踊ろう わくわく12ヶ月	「島のブルース」 (7406-08)	13分	振り付け体操で南の島を感じながら大きく身体を動かします	ブレイクアスカーフもしくはタオル	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	無理のない範囲で、身体の調子を見ながら動かしていきます	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事で脳のトレーニングにもなります	歌・体・脳