



マナー解消！ レクのネタ教えます

おススメレクリエーション

👍 ビー玉集めゲーム

2色4個ずつのビー玉をペットボトルに入れ、口でつなげたものを作ります。作ったペットボトルをうまく動かして、それぞれのペットボトルに同じビー玉を分けるゲームです。

ビー玉の数や、分け方を変えることで遊び方が広がります。



👍 ボールのせゲーム



フタを外したペットボトルとピンポン玉とお箸を用意します。お箸でピンポン玉をはさみ、ペットボトルの先へ乗せていくゲームです。個人でも楽しめますが、チームで競っても面白いですよ。

👍 ペットボトル立てゲーム



フタを付けたペットボトルを逆さまに立てるだけ！タイムを競ったり、チームで対戦もできます。

👍 引き寄せゲーム

うちわに適当な長さのひもを付けたものを作ります。ひもを伸ばした状態でうちわにペットボトルを乗せ、倒れないように自分の方へ引き寄せて遊びます。

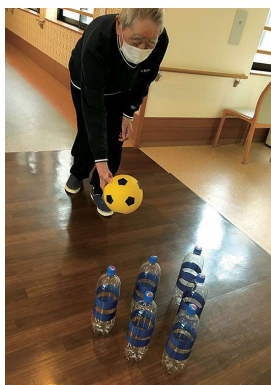


👍 割りばし落としゲーム

ビー玉集めゲームのビー玉を半分に切った割りばし（24本）に変えたものを作ります。割りばしを上から下へ振り落として遊びます。



👍 ボーリングゲーム



ペットボトルをピンに見立て、ゴムボールなどを投げてボーリングをします。テーブルの上にセットしてお手玉などを投げて倒しても楽しいですよ。

👍 バランスゲーム



フタを外したペットボトルを立てて、飲み口の部分に洗濯ばさみを付けていきます。ペットボトルが倒れるまで続けます。ペットボトルを缶や紙コップに変えてもできます。



みんなでワイワイ楽しめるレクリエーション。ただ楽しむだけでなく、頭や体を使う運動にもなります。ただ、毎回同じ内容でマンネリ化していませんか。今回は生活支援コーディネーターがオススメするレクリエーションや無料で借りれるレクリエーションの道具をご紹介します。

👍 洗濯ばさみすくいゲーム



洗濯ばさみをテーブルに広げ、うちわなどですくいます。同じ色のものだけをすくうなど、ルールを変えてみても面白いです。

👍 洗濯ばさみ送りゲーム



うちわの上に洗濯ばさみを数個のせて、次の人のうちわの上に渡します。うちわにのせる物を変えても楽しめます。

👍 紙コップゴルフゲーム



点数を書いた紙コップを作ります。紙コップの口が正面を向くようにテープなどで床に固定し、スティックなどを使ってボールを転がし紙コップに入れます。点数の高い紙コップを難しいところに置くなど、自由にコースを作って楽しめます。

👍 紙コップ色合わせゲーム

色のついた紙コップをいくつか用意します。積み上げた紙コップの見本を作り、同じものを積み上げて完成させます。紙コップの色や数を増やすことで脳トレにもなります。



👍 紙コップタワーゲーム



紙コップと新聞紙を用意します。新聞紙は紙コップの飲み口より少し大きめに切ります。紙コップと新聞紙を交互に重ねていくゲームです。手先と集中力が決めます。一人でどこまで積み上げられるか挑戦したり、数人で協力して積み上げたりルールも自由です。

ご紹介したレクリエーションの他にも楽しめるものがたくさんあります。

小学校区毎に配置している生活支援コーディネーターがレクリエーションの相談もお受けしますので、お気軽にご連絡ください。

レクリエーション物品貸出情報

👍 十和田市総合体育センター

品 名	品 名
キャッチ・ザ・スティック	スマイルボウリング
グラウンド・ゴルフ	ペタンク（屋内/屋外用）
クップ（屋内/屋外用）	モノフリング
クロリティ	リングキャッチ
ゲートボール	輪投げ
スカイクロス	ラダーゲッター

貸出可能な用具は他にも多数あります。詳しい内容はお問い合わせください。

○問合せ先○

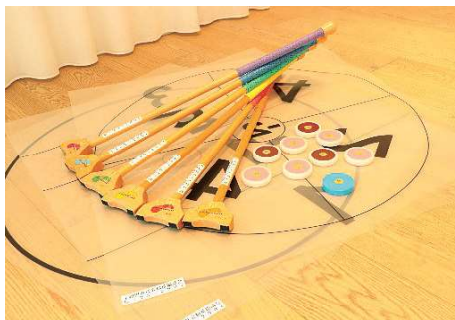
十和田市スポーツ協会
（十和田市総合体育センター内）
電 話 0176-25-5555

👍 十和田市社会福祉協議会

○グラウンド・ゴルフ



○ペタボード



○巨大ジェンガ



○低床玉入れセット



無料で貸し出しますので事前にご連絡ください。また、詳しい内容についてもお気軽にお問い合わせください。

○問合せ先○

十和田市社会福祉協議会
（市民交流プラザトワーレ内）
電 話 0176-23-2992

👍 十和田市老人クラブ連合会

○ストラックアウト



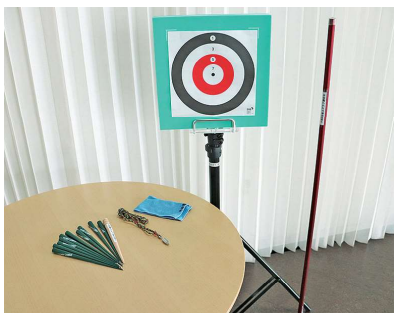
○スカットボール



○輪投げ



○スポーツ吹き矢



○ボウリング



掲載の物品は十和田市老人クラブ連合会に加入しているクラブのみ貸し出します。詳しい内容はお問い合わせください。

※借用時、インストラクターの指導が必要です。

○問合せ先○
十和田市老人クラブ連合会
(市民交流プラザトワーレ内)
電話 0176-25-8633

👍 市内在宅介護支援センター

品名	貸出先	品名	貸出先
 <p>○ボールゲーム用 得点マット</p>	在宅介護支援センター ハートランド 電話 0176-25-2221	 <p>○輪投げ</p>	在宅介護支援センター 八甲荘 電話 0176-58-5535
 <p>○ラダーゲッター</p>	在宅介護支援センター みちのく苑 電話 0176-25-7700	 <p>○コグニラダー</p>	在宅介護支援センター きゃんぱす 電話 0176-58-6606 ※左記の貸出物品は八甲荘、 きゃんぱすのどちらでも貸 出しています。
 <p>○ゲーゴルゲーム</p>		 <p>○ハンドベル</p>	在宅介護支援センター 老健とわだ 電話 0176-27-3130