

# 「おすすめプログラム」マニュアル

## 『春夏秋冬♪季節の歌でぐるり旅【春編】』

要介護高齢者向け【プログラム時間 45分】

**要** 練習! では一度動きの練習をしましょう

**1** 音楽を使う 道具：なし  
カラオケ  
5分 「春が来た」 (ガイドボーカル付)

◆まずは春にまつわるお話を、「春のイメージ」を喚起してから歌います。  
◆画面に映る映像などもトークに活かしましょう。  
※参加者に合わせて、テンポとキーを調整します。

- ①はじめのお声かけ  
例「今日は春の季節にまつわる歌をたくさん歌ったり、体を動かしていきます。  
皆さん春に咲くお花で思い浮かぶのは何ですか？」  
「春に歌う歌で思い浮かぶのは何ですか？今日は『春が来た』を皆さんで歌いましょう」

**2** 体を使う 道具：なし  
みんなの元気塾  
7分 「楽しくチャレンジ！  
タッチ&クラップ！<3rdステージ」

◆1人で行うところまで実施します(2人組になる前まで)  
◆「タッチ！」のところでは、参加者の手とハイタッチをしましょう。コミュニケーションが深まります。  
◆「グーチョキパーン」は事前に練習をすると安心です。  
※参加者に合わせて、テンポを調整します。

- ①はじめのお声かけ  
例「春にひらひらと舞う昆虫は何でしょう？」
- ②動きの説明  
例「これから画面に可愛いちょうちょうが出てきます。そのちょうちょうに手で優しくタッチをします。  
腕を上げた時に痛みのある時は、お休みしてくださいね」

**3** 音楽を使う 道具：なし  
カラオケ  
3分 「めだかの学校」

◆「めだか」の名前の由来をトークに入れるのも有効です。  
※参加者に合わせて、テンポとキーを調整します。

- ①はじめのお声かけ  
例「春になると、川の中では小さな魚も泳ぎ始めます。さて、どんな魚でしょう。  
4月は学校が始まりますね。皆さんで『めだかの学校』を歌いましょう」

**4** 歌謡体操 道具：なし  
5分 「【ゆっくり】めだかの学校」

◆事前に関節の痛みの有無を確認しながら練習をしましょう。  
※参加者に合わせてテンポを調整します。

- ①はじめのお声かけ  
例「『めだかの学校』に合わせて、体を動かしていきますよ」
- ②動きの説明 **要** 練習!  
例「両手の指を組んで、その手を返して前に伸ばしてみましょう。痛みはありませんか？  
今度は両手を大きく上に上げて伸びをします。気持ちよく伸ばしましょう」
- ③効果の説明  
例「冬の間は寒くて体も縮こまっていましたが春になって温かくなったので、  
しっかり関節を伸ばして動き出す準備をしていきましょう」

**5** 音楽を使う 道具：なし  
カラオケ  
3分 「こいのぼり」 (ガイドボーカル付)

◆作詞は「チューリップ」でもおなじみの近藤宮子さん。  
※参加者に合わせて、テンポとキーを調整します。

- ①はじめのお声かけ  
例「5月になると男の子がいるお家でも外でお魚が泳ぎ始めます。さあ、どんなお魚でしょうか。  
皆さんで『こいのぼり』を歌いましょう」

**6** 体を使う 道具：パタカラうちわ  
8分 「こいのぼり」

◆パタカラの意味や目的を事前に伝えることで、意欲向上につながります。  
◆パタカラの言葉が入っている単語をたくさん出し合うのも楽しさが広がります。  
※参加者に合わせてテンポとキーを調整します。

- ①はじめのお声かけ  
例「今度は同じ歌を『パタカラ』で歌います。歌詞がパタカラで表示されるので、  
ひとつひとつの発音を大切に歌いましょう」
- ②動きの説明 **要** 練習!  
例「パタカラは口腔機能を向上させるお口の体操です。まずは声に出して練習してみよう。  
はじめは“パ”皆さんで大きな声で言ってみましょう。せーの“パ!”」(以下“タカラ”を同様に)
- ③効果の説明  
例「“パ”はくちびるを閉じる力、“タ”は舌の前方への動き、  
“カ”は舌の後方への動き、“ラ”は舌の上方への動きを良くするのにつながります」

**7** 音楽を使う 道具：なし  
カラオケ  
3分 「高原列車は行く」

◆画面に出る映像もトークに活かしましょう。  
◆「高原列車は行く」1954年(昭和29年)発売。歌手は岡本敦郎さん。  
※参加者に合わせて、テンポとキーを調整します。(ガイドボーカルあります)

- ①はじめのお声かけ  
例「5、6月になると風もさわやかで気持ちがよく、外へのお出掛けが一層楽しくなります。  
『高原列車は行く』をさわやかに歌いましょう」

**8** 体を使う 道具：なし  
わくわく12ヵ月  
8分 「高原列車は行く」

◆歌いながら体を動かすと呼吸も止まらず安全に行うことができます。  
※参加者に合わせて、テンポを調整します。

- ①はじめのお声かけ  
例「今と同じ曲で、体を大きく動かしていきますよ」
- ②効果の説明  
例「体を大きく動かして、さらに歌うことによって心肺機能も高まります」

**9** 体を使う 道具：なし  
みんなの元気塾  
3分 「ストレッチくきらめく浜辺編>」

◆リラックスして呼吸を止めずに行うように声掛けをしましょう。  
※参加者に合わせて、テンポを調整します。

- ①はじめのお声かけ  
例「最後はまた穏やかな音楽に合わせて、疲れを癒していきますよ」