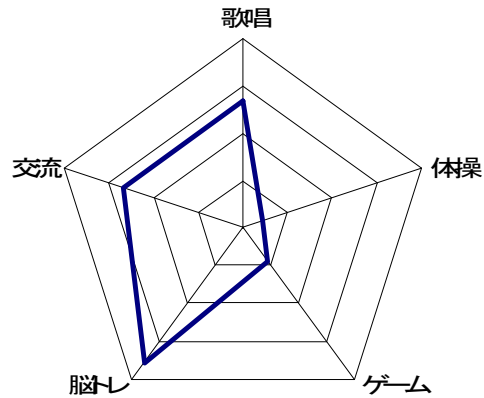


『ああ懐かしの昭和探訪-昭和36～38年-』（OP110210）

■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

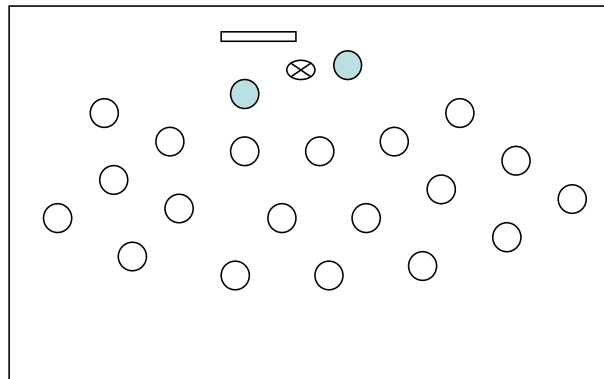
グループ交流: 参加者同士のコミュニケーションを図り、社会性の維持・向上を目的としています

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

--

■人数

10～30人程度

■ 教室内容

※『要素』:「歌」…歌唱 / 「体」…体操 / 「ゲ」…レクリエーション・ゲーム / 「脳」…脳トレ / 「交」…グループ交流

『ああ懐かしの昭和探訪-昭和36~38年-』(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・合唱	BGM「こんにちは赤ちゃん」 (1617-01)	5分	昭和38年のヒットソングをBGMに、指導者自己紹介・教室内容説明		教室のテーマは「回想(昭和36~38年)」 簡単に内容を説明します 当手を思い出しやすい声かけをしましょう	体調確認、無理をしないこと	音楽で雰囲気を出します 記憶を引き出すきっかけ	歌・脳
2	合唱	可愛いベイビー (2465-02)	5分	昭和37年のヒットソングをみんなで歌います		参加者に昭和37年当時のお話を伺いながら進めていくと盛り上がります	口を大きく動かして、なるべく大きな声でうたいましょう	口腔機能の向上やアイスブレイクを目的としています	歌・脳
3	想いで映画館	「懐かしの昭和探訪-昭和36~38年-」 (7900-49)	5分	懐かしいニュース映像を観賞し、更に当手を回想していきます		耳の聞こえにくい人や目の見えにくい人へ配慮します 観賞後に内容の確認をしていきます	どのような内容があったか確認しますので、注意しながら観賞しましょう	長期記憶の呼び起こし、短期記憶のトレーニングを目的としています	脳・交
4	カラオケ&合唱	「東京ブギウギ」 (ガイドボーカル付) (2961-06)	5分	ニュース映像の『ツイスト旋風』からの連想 みんなでカラオケをします		歌う前に、参加者と「若者・ダンス」についてのコミュニケーションを取ります	マイクで歌いたい方を確認します	記憶の呼び起こし、歌唱の楽しさを体感、参加者の交流を目的としています	歌・脳・交
5	カラオケ&合唱	「ああ上野駅」 (ガイドボーカル付) (1649-10)	5分	ニュース映像の『上野駅・集団就職』からの連想 みんなでカラオケをします		歌う前に、参加者と「上野駅・集団就職」についてのコミュニケーションを取ります	マイクで歌いたい方を確認します	記憶の呼び起こし、歌唱の楽しさを体感、参加者の交流を目的としています	歌・脳・交
6	カラオケ&合唱	「せんろはつづくよどこまでも」 (2066-50)	5分	ニュース映像の『ダイヤ改正』からの連想 みんなでカラオケをします		歌う前に、参加者と「汽車・列車・旅」についてのコミュニケーションを取ります	マイクで歌いたい方を確認します	記憶の呼び起こし、歌唱の楽しさを体感、参加者の交流を目的としています	歌・脳・交
7	みんなの元気塾	「みんなでチャレンジ！ ステップ運動<Part1>」 (7903-05)	5分	音楽に合わせて楽しく、安全に足腰の運動をします		座る姿勢の確認や足腰の痛みの確認を十分に行います 片麻痺のある方は、動かせる方だけ動かしします	痛みや疲れが出てきたらお休みするようにしましょう	安全で効果的なステップ運動をゲーム感覚で楽しく行うことを目的としています	体・ゲ
8	想いで映画館	「懐かしの昭和探訪-昭和36~38年-」 (7900-49)	5分	休憩や水分補給をしながら、もう一度懐かしいニュース映像を見て確認していただきます		水分補給を促します 耳の聞こえにくい人や目の見えにくい人へ配慮します	水分をしっかりと取りましょう	休憩と記憶の確認を目的としています	脳・交
9	イントロクイズ&合唱	イントロクイズ (8999-54)	20分	昭和36~38年のヒットソングイントロクイズで脳のトレーニング(曲は全てガイドボーカル付き) 例題1.「いつでも夢を」 (1797-06) 例題2.「高校三年生」 (2049-43) 例題3.「スーダラ節」 (1516-18) 例題4.「銀座の恋の物語」 (2299-04) 例題5.「上を向いて歩こう」 (1954-08)		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