

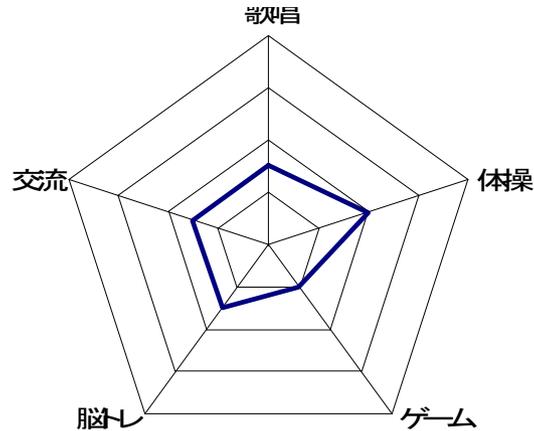
『お座敷ソングで！あ～めでたい！めでたい！』（OP121109）

定番のお座敷ソングやおめでたい楽曲に合わせて、楽しく身体を動かすプログラムです。
参加者同士の交流も深まっていきます。

■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

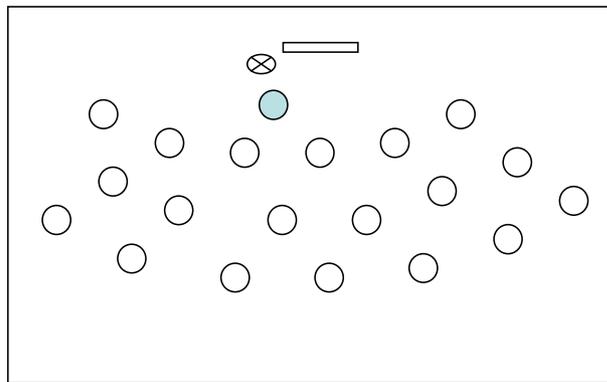
グループ交流: 参加者同士のコミュニケーションを図り、社会性の維持・向上を目的としています

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

セルフチェックシート(健口クリニック)

■人数

10～20人

『お座敷ソングで！あ～めでたい！めでたい！』（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「春の海」 (3911-21)	5分	年の初めによく聞く音楽をBGMに指導者自己紹介・教室内容説明をします		テーマは「お座敷ソングで！あ～めでたい！めでたい」 元氣よく大きな声で挨拶をします お正月の思い出やお正月の過ごし方などを伺います	体調に合わせて、無理のない範囲で行っていきましょう	テーマに沿った歌と映像でイメージを膨らませ、コミュニケーションを図ります	交・脳
2	健口クリニック	「セルフチェック編」 (7905-06)	10分	今日のお口のチェックを行います	セルフチェックシート	「セルフチェックシート」を参考に、口腔機能の確認を行います	内容の説明やシート記入のサポートを行います	口腔機能についての理解を深め、意識の向上を図ります	体
3	みんなの元氣塾	「ストレッチくらめく浜辺編」 (7903-18)	5分	きらめく海を連想する楽曲に合わせて、少しずつ体を動かしていきます		身体の調子を確認しながら行います	ゆっくり少しずつ、無理のない範囲で行っていきます	ゆっくりじっくり体を動かし、温めていきます	体
4	わくわく12ヶ月	「黒田節」 (7406-01)	10分	日舞風の振り付けに合わせて、楽しく身体を動かしていきます		最初に動きの説明をします 武士になりきって行います 扇子などを持つとより雰囲気ができます 『「黒田節」にちなんだ詩吟「名槍日本号（めいそう）につぼんごう」はご存知ですか？』などと参加者に質問してみましょう 参加者の状態に合わせて、テンポを調節しましょう	無理のない範囲で行います	歌いながら楽しく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
5	合唱	「お座敷小唄」 (2138-03)	5分	宴会の定番曲を合唱します		手拍子を入れて盛り上げましょう	手拍子をしながら歌いましょう	歌うことの楽しさやグループの一体感を感じて頂きます	歌
6	休憩・水分補給	「まつの木小唄」 ガイドボーカル付き (2614-05)	5分	お座敷ソングの定番曲を聴きながら、休憩を行います		水分補給を促します	水分をしっかり取りましょう	おめでたい席や縁起のいい席をイメージする楽曲で、雰囲気作りを目的としています	交
7	みんなの元氣塾	「もっと！チャレンジ！ステップ運動＜Part1＞」 (7903-13)	10分	足腰を鍛えて転倒予防！ 「しあわせなら手をたたこう」の音楽に合わせて楽しく体操をします		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・脳
8	合唱駅伝	「ふじの山」 (2066-01) 「三百六十五歩のマーチ」 (2226-02)	10分	マイクを駅伝の襷(たすき)代わりに使用して、元氣の出る曲を合唱します		1小節もしくは、2小節ごとにマイクを回して歌います 手拍子を入れて盛り上げましょう	すばやくマイクを手渡ししましょう	歌うことの楽しさやグループの一体感を感じて頂きます	歌・ゲ・交