

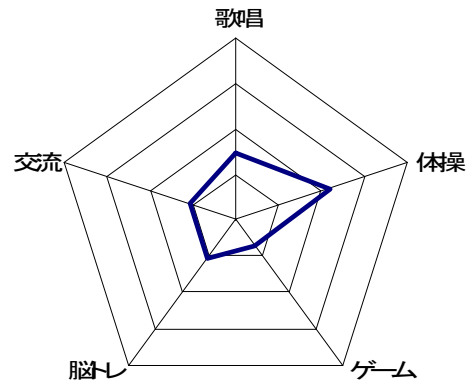
『おべんと持ってピクニック!』 (OP120312)

暖かい風が吹いたら、電車に乗ってピクニックに出かけましょう。
持って行くお弁当の中身は…。春の花に囲まれて高原へGO!

■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

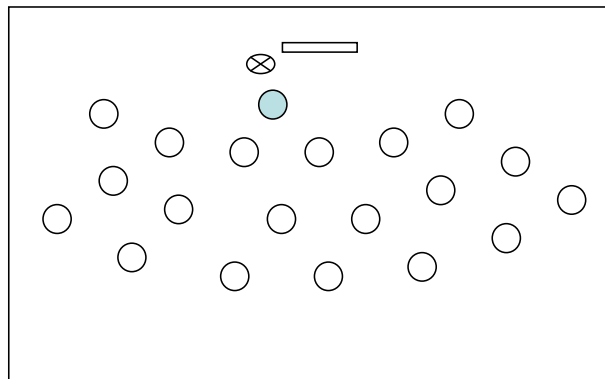
グループ交流: 参加者同士のコミュニケーションを図り、社会性の維持・向上を目的としています

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

『おべんと持ってピクニック!』(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	合唱	「春の小川」(ガイドボーカル付き) (2066-60)	3分	手拍子をしながら自由に歌います		季節は春。手拍子をしながら春の明るい雰囲気をつくります	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雰囲気を演出します	歌
2	教室内容の説明	BGM「春が来た」 (2066-08)	6分	指導者自己紹介・教室内容の説明をします ピクニックに持っていくお弁当をイメージします		テーマは「お弁当」を持って「ピクニック」へお弁当の中身は何にしますか？	ピクニックに持っていくお弁当の中身を想像して、声に出してみましょう	テーマに沿った内容で話しやすい雰囲気作りをします。また、色々な記憶を引き出していきます	脳・交
3	健口クリニック	「空気ぶくぶく」 (7905-03)	7分	口の周りの筋肉を動かします		お弁当をおいしく食べるために口腔体操を行います テンポを-1に調整します	無理のない範囲で口を動かします	口の体操を学びます	交・体
4	みんなの元気塾	「口腔体操」 (7903-02)	4分	口の体操の応用編 表情豊かに行います		テンポを-1に調整します	無理のない範囲で口を動かします	音楽に合わせて口を動かします	体
5	合唱・レクリエーション	「おべんとうばこのうた」 (2588-55)	7分	「おべんとうばこのうた」に合わせて上肢を動かします		まずは歌の確認を行います 質問「持っていくお弁当の大きさは？」 歌詞からイメージして、動いてみましょう 最後は「いただきまーす」 テンポを-2に調節します	無理のない範囲で体を動かしましょう。余裕のある人は大きなお弁当箱を作ります	歌に合わせて体を動かします お弁当のイメージを更に膨らませます	歌・ゲ
6	合唱	「高原列車は行く」 (1691-02)	2分	お弁当を持って高原に出かけましょう。みんなで歌います		テンポを-2に調整します	高原に歌声を響きわたらせましょう	次の体操の意識づけを行います	歌
7	わくわく12ヶ月	「高原列車は行く」 (7406-05)	6分	高原の風を感じながら元気に体を動かしましょう		参加者の状態に合わせて、テンポ調節をします	無理のない範囲で体を動かしましょう	音楽に合わせて体を動かします	歌・体
8	水分補給	「チューリップ」 (5105-35) 「バラが咲いた」(ガイドボーカル付き) (1559-04) 「赤いスイートピー」 (2127-14)	8分	水分補給を行います		水分補給をします お題「春のお花といえば？」	水分をしっかりととりましょう	春の花の名前を引き出します	交
9	みんなの元気塾	「ココロも弾む！ウォーミングアップ<下肢編>」 (7903-17)	7分	春の花に囲まれて高原を散歩します 自分の足でしっかりと踏みしめましょう		テンポ-2参加者の状態を見て調整します 座る姿勢の確認や足腰の痛みの確認を十分に行います	痛みや疲れが出てきたらお休みするようにしましょう	音楽に合わせて体を動かします	体
10	はつらつ教室	「認知症予防トレーニング5」 (7902-62)	5分	最後は頭と身体トレーニング 歌と手遊びに挑戦します		手の動きが難しい場合は歌を頑張るよう促しましょう	手の動きが難しい場合は歌を頑張りましょう	注意分割機能のトレーニングをします	体・脳・ゲ
11	みんなの元気塾	「心と体のコリコリ解消」 (7903-11)	5分	頭と身体トレーニング上級編 挑戦してみましょう		指の動きの練習を行ってから、テンポを調節してゆっくり行います 後半は全身を動かしますので、最後に深呼吸をして終わります	無理のない範囲で行います 動きが難しい場合は歌を頑張ります	音楽に合わせて指や頭、そして全身の体操をします	体・脳