

『汽車に乗って小旅行！』（OP120311）

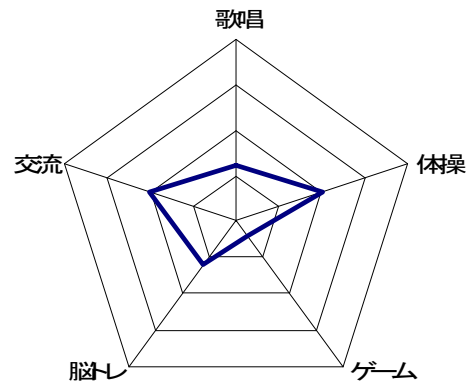
汽車に乗ってちょっと遠くへ出かけてみましょう

さあ、旅のお供におにぎりを持って…行き先はどこにしようか…

■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

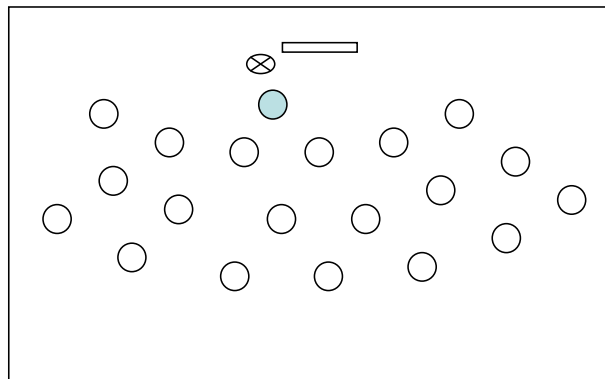
グループ交流: 参加者同士のコミュニケーションを図り、社会性の維持・向上を目的としています

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

・タオル ・ハンカチ

■人数

10～30人程度

『汽車に乗って小旅行!』(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「丘を越えて」(ガイドボーカル付き) (2575-25)	2分	映像を見ながら、指導者自己紹介・教室内容説明をします		テーマは「ピクニック」。ピクニックの思い出やお弁当の中身などの、コミュニケーションを図りながら、簡単に内容の説明をします	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	交
2	みんなの元気塾	「タオルでにっこり体操」 (7903-04)	8分	荷物を持って旅行するには握力が大切です。握力強化につながる体操で更に、上半身を動かしていきます	タオル	今日の身体の調子を確認しながら、動きの説明をしていきます。タオルをしっかり握ると握力強化に効果的です	少しずつ身体を動かしていき、余裕が出てきたらにっこり笑顔で行いましょう	身近なタオルを使って、徐々に身体を動かしていきます。握力もしっかり使って体操を行います	体
3	みんなの元気塾	「ひらいてまるめて!タオル体操」 (7903-20)	8分	おにぎりを持って行きましょう。タオルを結んでおにぎりをつくる動きやしっかり手や腕を動かす体操で出かける準備をします	タオル	タオルをしっかり握ると効果的です。隣の人の肩を叩く動きがあることを説明し、練習してみましょう	隣の方とも息を合わせながら、無理せず楽しく行っていきましょう	タオルを使って上半身をしっかりと動かしていきます。隣の方との交流も図ります	体・交
4	歌謡体操	「[ゆっくり]リンゴの歌」 (6515-08)	12分	デザートには果物を。リンゴの歌を歌いながら、姿勢を良くする体操を行います		最初に動きの説明をします。間奏の手拍子とタッチではスタッフと、もしくは参加者同士で行うと楽しく盛り上がります	腰や肩の調子を見ながら、行います。余裕のある方は歌をしっかりと歌いながら行いましょう	楽しく歌いながら、姿勢を良くする体操を行います	歌・体・交
5	みんなの元気塾	「ココロも弾む!ウオーミングアップ<下肢編>」 (7903-17)	5分	お出かけには足腰も大事!「汽車ポッポ」に合わせて楽しく下肢の体操を行います		膝や足首などの調子を確認しながら、動きをいくつか説明していきます。最初と最後の車掌のポーズをそろえるようにすると盛り上がりますし、自由に足を動かすところでは、ご自分の名前などを書くように指導すると盛り上がります	膝や腰などが痛い場合は無理せずに、動かせる範囲で行いましょう	音楽に合わせて楽しく動きながら、足腰の強化を図ります	体
6	休憩・水分補給	「懐かしの昭和探訪-長野県-」 (7900-20)	5分	長野県のリんご並木などの映像を見ながら休憩をとります		水分補給を促します。映像の内容について、参加者に質問や問いかけをして会話を引き出します	水分をしっかり取りましょう	水分補給とテーマに沿った映像で雰囲気を作ります	脳・交
7	合唱	「せんろはつづくよどこまでも」 (2066-50)	3分	汽車に乗って次の街へ旅行気分です。合唱します		汽車に乗って出かけたところなどについてコミュニケーションを取りながら進めていくと盛り上がります	車内や車窓からみえる風景をイメージしながら、良い姿勢で歌いましょう	歌うことの楽しさやグループの一体感を感じていただきます	歌
8	みんなの元気塾	「みんなでチャレンジ!ステップ運動<Part I>」 (7903-05)	5分	「線路はつづくよどこまでも」に合わせて、楽しく効果的なステップ運動を行います		姿勢をしっかりと、確認します。参加者に合わせてテンポを調節します	姿勢を意識して、余裕のある方はしっかり足をまたぐように動かしましょう	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
9	合唱	「茶摘」 (2066-51) 「みかんの花咲く丘」 (2588-32)	5分	汽車の行き着いた先はどこでしょう?歌をうたいながら、連想される地名を考えます		曲のタイトルから連想される地名を参加者に伺いましょう	連想される地名を想像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いただきます	歌
10	想いで映画館	「懐かしの昭和探訪-静岡県-」 (7900-22)	7分	静岡県に到着!茶畑や富士山などの映像を見て旅の思い出を語ります		映像の内容について、参加者に質問や問いかけをして会話を引き出します	旅の思い出など思い出したことを何でもお話ししましょう	懐かしい映像で記憶や会話を引き出して行きます	脳・交