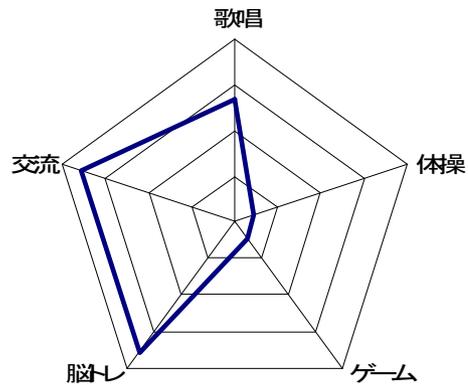


# 『あぁ懐かしの昭和探訪-昭和33～35年-』（OP111207）

## ■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

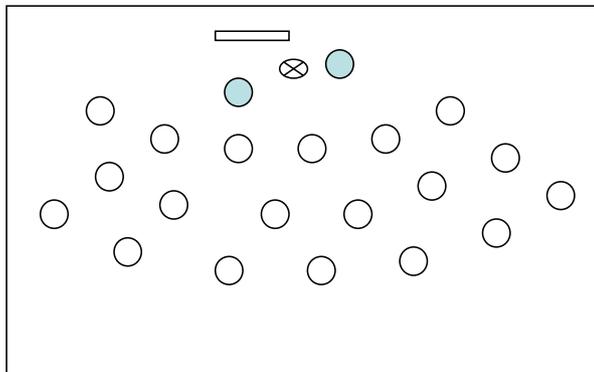
グループ交流: 参加者同士のコミュニケーションを図り、社会性の維持・向上を目的としています

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

## 『あぁ懐かしの昭和探訪-昭和33~35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	「有楽町で逢いましょう」 (1545-11)	5分	昭和33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33~35年)」 簡単に内容を説明します 当時は思い出すような声がけをしましょう	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・交
2	合唱	「嵐を呼ぶ男」 (2294-11)	5分	昭和33年のヒットソングをみんなで歌います		参加者に昭和33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 歌の途中のセリフでは内容に合わせて動きを加えると盛り上がります	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・交
3	想いで映画館	「懐かしの昭和探訪-昭和33~35年-」 (7900-48)	5分	懐かしいニュース映像を観賞し、さらに当時は回想していきます		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	「いい湯だな」 (1421-01)	5分	ニュース映像の『温泉ブーム』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「温泉」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	「銀座カンカン娘」 (1913-01)	5分	ニュース映像の『カンカン帽』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「ファッション」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	「スキー」 (2066-21)	5分	ニュース映像の『スキー』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「スキー」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、歌唱の楽しさ体感、参加者の交流を目的としています	歌・脳・交
7	休憩・水分補給・想いで映画館	「懐かしの昭和探訪-昭和33~35年-」 (7900-48)	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
8	みんなの元気塾	「みんなでスマイル！口腔体操」 (7903-03)	5分	曲に合わせて笑顔で楽しく、口腔体操を行います		参加者がより楽しく行えるよう、指導者も思い切りよく体操を行い、楽しい雰囲気を作りましょう	恥ずかしがらずに、思い切っ行って行いましょう	楽しい雰囲気、口腔体操を行います	体
9	イントロクイズ&合唱	イントロクイズ (8999-54)	20分	昭和33~35年のヒットソングイントロクイズで脳のトレーニング 例題1.「黄色いさくらんぼ」 (1456-01) 例題2.「南国土佐を後にして」 (1552-03) 例題3.「哀愁波止場」 (2656-10) 例題4.「東京ナイト・クラブ」 (2137-01) 例題5.「情熱の花」 (1422-06)		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