

レクリエーショングッズ集

2015



生駒市 高齢福祉課
平成27年2月発行

も く じ

レクリエーショングッズ貸出について	2
-------------------	---

グッズ一覧	3
-------	---

運動編	3・4・5・6・7・8・9
-----	---------------

音楽編	10・11
-----	-------

脳トレ・ゲームなど	12・13・14・15・16
-----------	----------------

レクリエーションをするとき

どんな事に注意したらいいのかなあ？	17
-------------------	----

1. まず笑顔	17
---------	----

2. レクリエーションをすすめる上で大切なことは？	17
---------------------------	----

3. 言葉の準備は心の準備	18
---------------	----

4. ふたつのことを続けて言わない	18
-------------------	----

5. 安全に楽しむために	19
--------------	----

6. いろいろな満足感	19
-------------	----

7. やりかたを変えてみる	20
---------------	----

8. ゲームがいじめにつながるとき	20
-------------------	----

9. 待ち時間の有効活用	20
--------------	----

☆レクリエーショングッズ貸出について☆

高齢福祉課では、地域でのサロン活動に活かしていただけるようレクリエーショングッズを貸し出しています。
グッズは市販のもの以外にボランティアさんの手作りのものもあります。

【貸出期間】 2週間

【費用】 無料

【予約】 3ヶ月前から事前に予約することができます。
お電話でのお申し込みも受け付けています。

【グッズの購入・相談について】

楽しくて人気があるグッズを試してみたい、サロンの予算が少ないので市で購入を検討して欲しいというご意見をお待ちしています。

内容によっては、貸出グッズとして市で購入を検討させていただきます。



☆スクエアステップ☆



頭と足を同時につかって、決められたパターンに従ってステップします。
 元気な音楽をかけながら、みんなで行うととても楽しいです♪
 レベルはいろいろあり、子どもから高齢者と幅広い年齢層の方にお使い
 頂けますので、楽しくチャレンジしてください！！

転倒予防 **要介護予防**

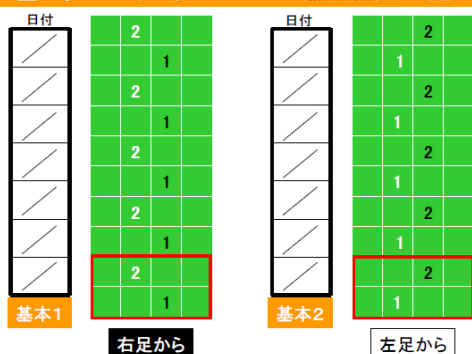
主な効果

認知機能向上 **生活習慣病予防**

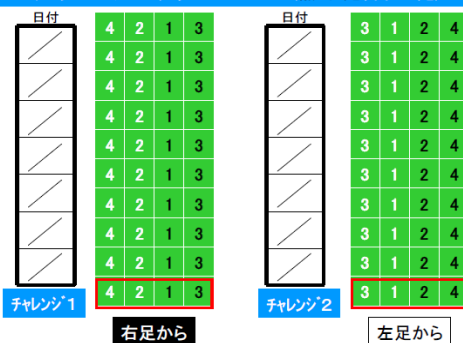
筑波大学をはじめとするスポーツ医学や健康体力学、加齢体力学を専門とする国立大学の教員より開発された科学的エビデンスに基づくエクササイズです。
 【特定非営利法人スクエアステップ協会 考案】

マット **1セット**
 (長さ**250**×幅**100**cm)
 ミニパターン集 **1冊**

基本ステップ 1～4 (黒:右足、白:左足)



チャレンジステップ 1～4 (黒:右足、白:左足)



☆ ストラックアウト ☆



ウレタンと布でできたソフトで安全なディスクを使った的抜きゲームです。落した数字の合計や枚数で勝負したり、投げる距離を変えてみてもいいですね。難しい説明は不要ですので、簡単に楽しめます♪

ストラックアウト 1セット

(高さ140×幅123cm 重さ9kg)

パネル 1～9枚 (36×36cm)

ソフトディスク 5枚 (直径23.5cm)

☆ NHK健康ストレッチング DVD ☆



「NHKテレビ体操」を基に、ストレッチの極意を解説指導しているDVDです。「朝のストレッチング」「ストレッチングと筋力アップ」など・・・ぜひ、いろんなストレッチに挑戦してみてください！

約40分

☆ NHKテレビ体操 DVD ☆



ラジオ体操は1～13番に分かれ、一通り行くと、有酸素運動、筋トシ、ストレッチ、バランス運動と総合的な運動ができる内容になっています。DVDでは、くわしく解説してくれています。

約40分

☆ らくらく体操 DVD ☆



このらくらく体操は「うさぎとかめ」「桃太郎」「金太郎」「浦島太郎」「牛若丸」「一寸法師」といった昔話の歌に合わせて、指先から足先までバランスよく体を動かす体操です。いすに座ってできるので高齢の方もらくらく行えます♪

約12分

☆ フリースタイル輪投げ ☆



カラフルな支柱は長さが長・中・短の3種類。
台が六角形なので蜂の巣状にしたり、横長に
したりと支柱の置き方を工夫しても楽しい
ですね♪

支柱 長1本・中3本・短3本（7色）
投げ輪 25本（5色×5本）

☆ 輪なげ ☆



ミニコーンを的にした輪なげです。
ペットボトルやスタッフの手を的にしても
いいですね。

※輪82本・ミニコーン12こ
ペットボトル2こ



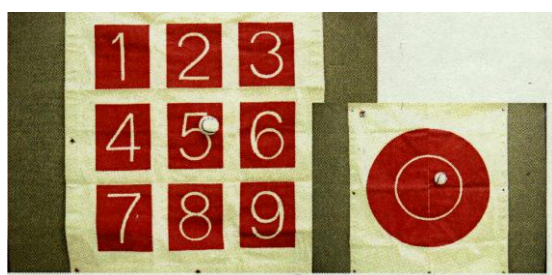
☆ ゲーゴルゲーム ☆



公式ルールがあるれっきとしたスポーツ
です。公式にはボールと同じ番号のマスを
狙い点数を競います。一般には入ったマス
で点数を競うことが多いようです。

※公式ルールブックも貸し出します！

☆ 的あて ☆



ホワイトボードや壁に貼った的あての布
に球を投げてその点数を競います。
的は1から9までの数字と円の2種類が
あります。
老若男女を問わず盛り上がります！

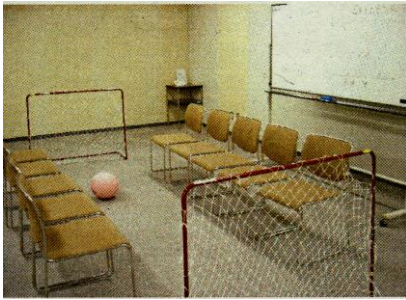
☆ ペットボトルボーリング ☆



ペットボトルで作ったピンをボールを使って
倒します。
ボールの大きさや並べ方を変えてみるのも
いいですね！

※2セットあります。

☆ベンチサッカー☆



2チームが向かい合わせに座って足だけを使って自分のゴールにボールを運ぶように蹴り入れます。大きなビーチボールを使うと盛り上がります！

椅子からの転倒に注意しましょう・・・

※サッカーゴール1セットあります。

☆大玉ころがし☆



運動会でおなじみの大玉ころがしです！
コーンをまわって帰ってこられるかな？

大玉 4こ（直径70cm程度）

赤白コーン 各1こ

※膨らんだ状態でお渡しします。

☆ボールいろいろ☆



カラーボール 10こ×2セット

キラキラボール 8こ

パッチワークボール 10こ

ソフトバレーボール 4こ

ビーチボール（特大2こ・大1こ・小2こ）

☆パラバルーン（フルー・円）☆



みんなで大きく膨らませたり、
布の上でボールやピン球を転がしたり、
タイミング良く上下に動かしたり・・・

大いに盛り上がります！！

リズム感・タイミング感覚を上手に使う

☆パラバルーン（パステル・四角）☆



ボランティアさんの手作りです。

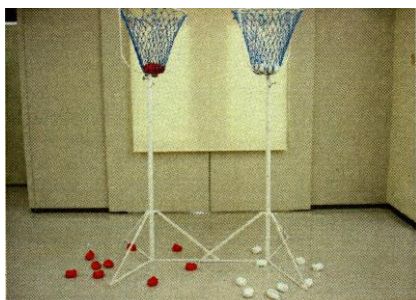
ふわふわ浮かしてピン球を転がしたり

1つの色に集めたり・・・

オーガンジーの布を見ているだけでも

心がなごみます！

☆玉入れ☆



運動会でおなじみですね。セットを借りるのは大変！という時はカゴをスタッフが背負って動いてもいいですね。

※赤玉50こ・白玉49こ

カゴ(背負型) 3こ

カゴ(据置型) 2こ



☆旗上げゲーム☆



♪赤あげて！白あげないで～赤さげる♪
 というかけ声にあわせて赤と白の旗を
 上げ下げするゲームです！
 シンプルなルールでだれもが楽しめます♪

※赤・白30本ずつあります。

☆運動会グッズ☆

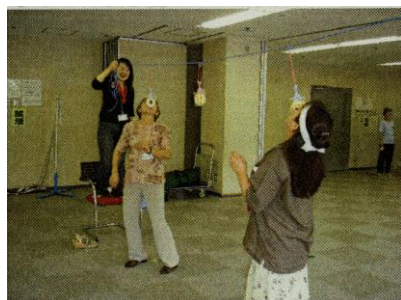


運動会や赤白に分かれての競走や応援
 などにお使いください！

はちまき	赤34本・白45本
旗	赤30本・白30本
バトン(長)	赤5本・白5本
バトン(短)	赤2本・白2本
特大コーン	赤2こ・白2こ
ストップウォッチ	5こ



☆パン食い競走☆



ヒモに洗濯ばさみが付いています。
 衛生的な個包装のお菓子やパン、フレンチ
 を吊ってみてもいいですね。

※1セットあります。



☆ピン球落とし☆



うちわで風を送ってピン球を相手の陣地に落とします。ボールでもでもいいですね！
ラインも対角線や真ん中に引いたりと工夫してみてもいいですね！

※うちわ35本・ピン球39こあります。

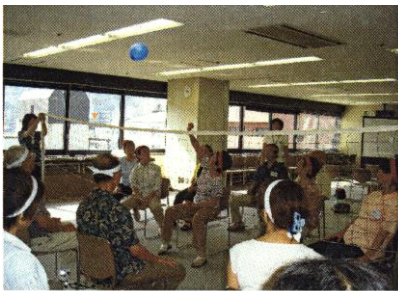
☆ピン球はこび☆



お玉の上にピン球をのせて運びます。
ピン球を落とさないように運べるかな？
リレー形式にしてもたのしいですね！

※お玉4つ・ピン球39こあります。

☆風船バレー☆



風船・紙風船を使ったバレーボールです。
風船のスピードはゆっくりなので安全に楽しめます！

ネットの高さは立ってする以外にも椅子や畳に座ってなどいろいろ調節できます。

※ネット1つあります。

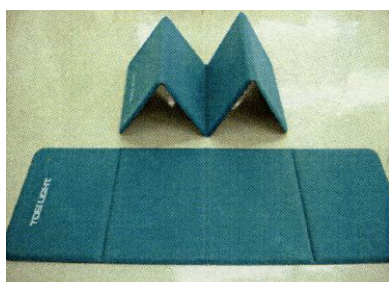
☆フラワーキャッチャー☆



吸盤のついたボールを投げてフラスチックのフレートで受けるあそびです。
軽く投げてもしつつくので簡単です！

※フレート23枚・ボール17こあります。

☆マット(緑・青)☆



緑 13枚あります。折りたたみ式です。

青 15枚あります。折りたたみません。



軽くて持ち運びしやすいです。

☆ 落下棒 ☆



反射神経をしらべます。
棒が動くくらいに手を軽く握り目線を手に合わせます。スタッフが適当なタイミングで手を離すので測定者は棒が落下するのに合わせて握ってください。
その時の目盛りでしらべます。

☆ 体力測定グッズ ☆



体重計	1こ	
ガムテープ	1こ	
握力計	2こ (アナログ式)	
記録用紙	必要部数をコピーする	
三角コーン	赤青各1こ	
メジャー (大)	1こ	} フラスチックケース
メジャー (小)	1こ	
ストップウォッチ	4こ	

※カゴに一式を入れて準備しています。



☆ 音楽編 ☆

☆ DVDカラオケ① (美しい日本のうた) ☆



① 赤とんぼ	② 故郷の月
③ 花とんぼ	④ 故郷の月
⑤ 赤とんぼ	⑥ 故郷の月
⑦ 赤とんぼ	⑧ 故郷の月
⑨ 赤とんぼ	⑩ 故郷の月
⑪ 赤とんぼ	⑫ 故郷の月
⑬ 赤とんぼ	⑭ 故郷の月
⑮ 赤とんぼ	⑯ 故郷の月
⑰ 赤とんぼ	⑱ 故郷の月
⑲ 赤とんぼ	⑳ 故郷の月
㉑ 赤とんぼ	㉒ 故郷の月
㉓ 赤とんぼ	㉔ 故郷の月
㉕ 赤とんぼ	㉖ 故郷の月
㉗ 赤とんぼ	㉘ 故郷の月
㉙ 赤とんぼ	㉚ 故郷の月
㉛ 赤とんぼ	㉜ 故郷の月
㉝ 赤とんぼ	㉞ 故郷の月
㉟ 赤とんぼ	㊱ 故郷の月
㊲ 赤とんぼ	㊳ 故郷の月
㊴ 赤とんぼ	㊵ 故郷の月
㊶ 赤とんぼ	㊷ 故郷の月
㊸ 赤とんぼ	㊹ 故郷の月
㊺ 赤とんぼ	㊻ 故郷の月
㊼ 赤とんぼ	㊽ 故郷の月
㊾ 赤とんぼ	㊿ 故郷の月

赤とんぼ・荒城の月・故郷など日本の名曲全25曲のDVDカラオケです♪
綺麗な景色の映像を観ながら歌えば盛り上がることまちがいなし！！

※DVD再生機はご準備ください。

☆ DVDカラオケ② (あの頃の歌声①) ☆



① 四季の歌	② いい日旅立ち
③ 学生時代	④ 夏の思い出
⑤ 青春の道	⑥ 青春の道
⑦ いい日旅立ち	⑧ いい日旅立ち
⑨ リンゴの唄	⑩ リンゴの唄
⑪ 山手線の唄	⑫ 山手線の唄
⑬ 青春の道	⑭ 青春の道
⑮ 青春の道	⑯ 青春の道
⑰ 青春の道	⑱ 青春の道
⑲ 青春の道	⑳ 青春の道
㉑ 青春の道	㉒ 青春の道
㉓ 青春の道	㉔ 青春の道
㉕ 青春の道	㉖ 青春の道
㉗ 青春の道	㉘ 青春の道
㉙ 青春の道	㉚ 青春の道
㉛ 青春の道	㉜ 青春の道
㉝ 青春の道	㉞ 青春の道
㉟ 青春の道	㊱ 青春の道
㊲ 青春の道	㊳ 青春の道
㊴ 青春の道	㊵ 青春の道
㊶ 青春の道	㊷ 青春の道
㊸ 青春の道	㊹ 青春の道
㊺ 青春の道	㊻ 青春の道
㊼ 青春の道	㊽ 青春の道
㊾ 青春の道	㊿ 青春の道

四季の歌・学生時代・いい日旅立ちなど懐かしの名曲25曲のDVDカラオケです。
ぜひ、みなさんで楽しんでください♪

※DVD再生機はご準備ください。

☆ DVDカラオケ (演歌決定版120) 3枚組 ☆



① 演歌決定版120	② 演歌決定版120	③ 演歌決定版120
④ 演歌決定版120	⑤ 演歌決定版120	⑥ 演歌決定版120
⑦ 演歌決定版120	⑧ 演歌決定版120	⑨ 演歌決定版120
⑩ 演歌決定版120	⑪ 演歌決定版120	⑫ 演歌決定版120
⑬ 演歌決定版120	⑭ 演歌決定版120	⑮ 演歌決定版120
⑯ 演歌決定版120	⑰ 演歌決定版120	⑱ 演歌決定版120
⑲ 演歌決定版120	⑳ 演歌決定版120	㉑ 演歌決定版120
㉒ 演歌決定版120	㉓ 演歌決定版120	㉔ 演歌決定版120
㉕ 演歌決定版120	㉖ 演歌決定版120	㉗ 演歌決定版120
㉘ 演歌決定版120	㉙ 演歌決定版120	㉚ 演歌決定版120
㉛ 演歌決定版120	㉜ 演歌決定版120	㉝ 演歌決定版120
㉞ 演歌決定版120	㉟ 演歌決定版120	㊱ 演歌決定版120
㊲ 演歌決定版120	㊳ 演歌決定版120	㊴ 演歌決定版120
㊵ 演歌決定版120	㊶ 演歌決定版120	㊷ 演歌決定版120
㊸ 演歌決定版120	㊹ 演歌決定版120	㊺ 演歌決定版120
㊻ 演歌決定版120	㊼ 演歌決定版120	㊽ 演歌決定版120
㊾ 演歌決定版120	㊿ 演歌決定版120	

永遠に輝く「演歌の決定版」を集めたDVDカラオケです。

120曲収録の3枚組です。

※DVD再生機はご準備ください。

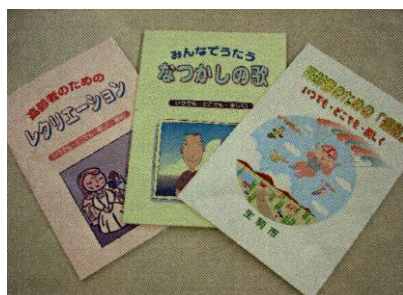
☆ CD・カセットテープ ☆



歌謡曲からクリスマスソングまでいろいろ揃えています。
(リストは別紙)

※再生機はご準備ください。

☆ 歌集など ☆



- みんなであうたう なつかしの歌
- 高齢者のための レクリエーション
- 高齢者のための 運動

地域での活動に利用してください。
必要な方にはさし上げています。

☆コミュニケーションを深めるソング&ダンス集☆



みんなの雰囲気はまだぎこちない時、少し馴染んできた時、意識したいのはコミュニケーションの度合い。歌の素晴らしさを共感しながら、みんなでお楽しむことのできる30曲を紹介しています。

☆楽器いろいろ☆



応援グッズとして使うと大いに盛り上がります！雰囲気づくりにも役立ちます。

タンバリン	4こ
カ斯塔ネット	30こ
すず	2こ
ラッパ	1こ

☆ミュージックベル(20本)☆



ピアノの鍵盤をバラバラにした様な楽器で音の強弱や和音など工夫すると美しいメロディを奏でることができます♪
クリスマスの時期にもおすすめです。



20本セットが2組あります。
演奏方法の説明書もついています。

アイアイ
そうせん
サッちゃん
ねこふんじった
星に願いを
オーラリー
ドレミのうた
おもちゃのチャチャチャ
他

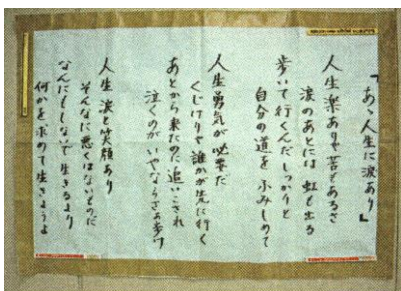
エーデルワイス
サンタ・ルチア
野性のエルザ
マルセリーノのうた
白い恋人たち
ロシアより愛をこめて
スターダスト
ミッキーマウス・マーチ
雪の降るまちを
他

ノクターンNO.9-2
四季より「春・秋」
第九交響曲より
ドナウ河のさざ波
ムーラン・ルージュの唄
エターナリー
追憶
モリタート
オルフェの唄
いそしぎ
虹の彼方に
ドレミの歌(歌つき)
他

ミュージックベル20音セット用の楽譜が
3冊あります。ぜひ使ってみてください！

(取扱説明書は別紙)

☆歌詞[模造紙]☆



模造紙に書いた歌詞をみんなで見ながら歌ってもらえます♪

「ああ人生に涙あり」「うさぎとかめ」

「浦島太郎」「しあわせなら手をたたこう」

ほかにもいろいろ揃えています。

(リストは別紙)

☆ 思い出カルタ ☆



童謡・唱歌50曲のカラフルなカルタです。
カルタ遊び・神経衰弱・ぼうずめくりなど
色んな遊び方で楽しめます♪
ラミネート加工で扱い
やすいです。



☆ 思い出カルタ2 ☆



大好評の「思い出カルタ」の第二弾です！
「揚げば尊し」「荒城の月」「茶摘」など
新たに50曲がカルタになりました。
思い出カルタ同様、
お楽しみください♪



☆ 思い出カルタ3 ☆



待望の「思い出カルタ」第三弾です！
演歌や歌謡曲のカルタになっています。
いくつかの施設で希望を聞き、
人気の高い曲が使われて
います♪



☆ マンカラ (DX版) ☆



楽しみながらできる脳トレゲームです。
基本の遊び方はポケット（穴）の石を動かして
どちらが早く自分の陣地にある石をなくせるか
勝負します。
その他の遊び方が載っているルールブックが
ありますので、ぜひご活用ください。



諏訪東京理科大学
篠原菊紀先生の実験結果。
マンカラは、子どもの脳の発育・
発達、高齢者の認知症予防に良
い影響あり！



マンカラ (DX版) 1セット

※マンカラは前頭葉が活性化され、子供の
発育発達・認知症予防などに良い影響
があることがわかりました！

☆釣りっこ☆



魚の表裏にポッチがあり床から少し浮くのでその隙間に竿のフックを引っ掛けて釣ります。竿は、しなるので臨場感たっぷり！スリムな魚ほど難しいので裏面に得点を書いておくとゲームが盛り上がります！魚の裏面は水性ペンで書けるので値段などを書いて競ってもいいですね。

竿 6本 (118cm、100g)
魚 15匹



☆けん玉☆



ご存じ！調整力を高める「けん玉」です。昔懐かしい遊びですが、今また人気が出てきています。技は数多く、技が成功した時の達成感に笑顔があふれます。

けん玉 6個 (赤青 各3個ずつ)

☆脳の若返り教材（読み書き・計算）☆



簡単な読み書きや数字合わせ等を通して、脳の活性化を図ります！

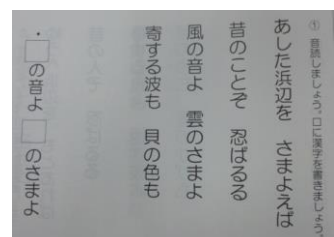
時間を意識することで集中力がアップします。レベルは S, M, L の3段階あります。

★1回あたりの目安★

計算 3枚 (両面で6ページ)

読み 3枚 (両面で6ページ)

7+2=	8+2=	61	55
10+2=	6+2=	72	61
6+2=	7+2=	83	72
5+2=	10+2=	94	83
9+2=	5+2=		
8+2=	9+2=		
7+2=	8+2=		



☆脳トレグッズ☆



手作りの脳トレグッズです。
簡単そうに見えて、これがなかなか
難しいんです。
写真以外にも多数ありますので、ぜひ、
挑戦してみてください！



☆楽しいゲーム204☆



204種類ものゲームを集めたゲーム集です。
体を動かすゲーム、頭を使うゲーム、季節のゲーム
など、多彩な内容になっています。
ドンドンご活用ください！

☆高齢者いきいきあそび集☆



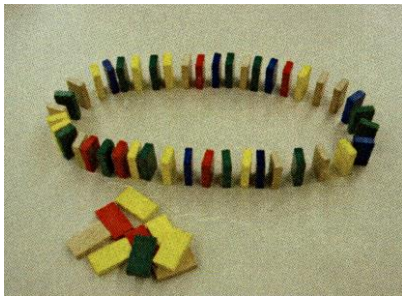
高齢者の求める「楽しさ」とは何か！の解説から
始まり「ニコニコ体操」「羽根っこゲーム」など
の体を使っての遊び、「和紙のはりえ」「フィン
ガーペインティング」などの作る遊び、「野鳥の餌
づけ」「街角ウォッチング」など見て気付いて
楽しむ遊びを紹介しています。

☆楽しいアイスブレーキングゲーム集☆



より円滑なコミュニケーションを生むための素材と
手法とは？
ゲーム素材からどんな効果が望めるか、円滑に展開
していく秘訣などをまとめた実技書です。
楽しい場作りの参考にお使いください。

☆ ドミノ ☆



カラフルな木製です。階段状にしたり鐘を鳴らしたりといろいろ揃っています。
倒さないように～長く～
ドキドキしながら
楽しんでくださいね！！



☆ クリスマスツリー ☆



クリスマス会などに♪
クリスマス気分が一気に盛り上がります！

1セット(高さ150cm)あります。

☆ パタカラうちわ ☆

「パ」「タ」「カ」「ラ」という文字が書いてあるうちわです。

それぞれ各文字1本ずつあります。

※舌、唇、表情筋などの衰えを楽しく予防・改善する体操です！

■ パタカラ発声練習 (例)

「きらきら星」の曲に合わせてパタカラで歌ってみましょう♪

最初は「ゆっくり・はっきり大きな声で」2回目は少し早めに！！

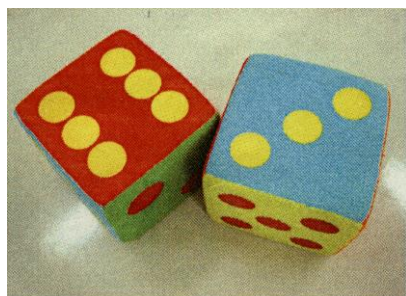


パ・パ・パ・パ・パ・パ・パー
タ・タ・タ・タ・タ・タ・ター
カ・カ・カ・カ・カ・カ・カー
ラ・ラ・ラ・ラ・ラ・ラ・ラー
パ・タ・カ・ラ・パ・タ・カー
パ・タ・カ・ラ・パ・タ・カー

■ 効果

- | | | | |
|----------|-----------|---|--------------------------|
| パ | くちびるの閉じる力 | → | 食べ物をこぼさない様に口を閉じて飲込む |
| タ | 舌の前方への動き | → | 舌を使って食べ物を取込んで口の奥に運ぶ |
| カ | 舌の後方への動き | → | 舌を使って喉まで運ばれた食べ物をさらに食道へ運ぶ |
| ラ | 舌の上方への動き | → | 舌を使って「ゴックン」と飲込む |

☆サイコロ (大) ☆



サイコロトークは盛り上がります！
 例えば「1」が出たら思い出の地・・・
 「2」が出たら好きな芸能人・・・
 「3」が出たら好きな食べ物・・・
 参加者同士のおしゃべりのきっかけ作り
 にもなります！

☆お手玉・おはじき・ビー玉☆



昔なつかしい遊びがいろいろ！！
 懐かしさで盛り上がるかも♪

手作りのお手玉128こあります。
 ビー玉・おはじき 多数あります。

☆紙芝居・舞台☆



よく知っている「舌切り雀」「桃太郎」
 から生駒の民話「生駒神社のはなし」
 などいろいろな民話の紙芝居です。
 紙芝居用の舞台もありますので本格的な
 紙芝居もお楽しみいただけます！
 (リストは別紙)

☆カードゲームいろいろ☆



海釣り日記・オセロ・ことば作りゲーム
 唱歌カルタ・そのまんまお弁当料理カード
 四文字熟語あそびカード・福笑い
 リハビリ健康カルタ
 などいろいろ揃えています。

