

ロールリサイクル 3種類

トイレットペーパーの芯をリサイクルして行えるものを3種類ご紹介します。



ジャンル 運動機能改善 介護予防

身体面への効果 指定されていません

精神面への効果 指定されていません

介護度 要介護度2 所要時間 各5分程度

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 2人～

道具 (一人当たり予算0円)

トイレットペーパーの芯(1人に対し3つ以上)、風糸、新聞紙、セロハンテープ

注意点・追加ルール

期待効果
集中力がつく
指の運動
バランス力を養う

1

ロール立て

トイレットペーパーの芯を寝かせて床かテーブルに置きます。テーブルは簡単すぎるので練習用にとお考えください。

新聞紙を細く丸めて棒状にし、セロハンテープで固定します。

2

寝かせたロールを、新聞棒を使って起こしていきます。

新聞棒をロールに通して上手く起こします。制限時間内に全て起こせることができればOK。

1つ立たせるまでの時間を全員で競うのもいいでしょう。

3

ロール城

先ほどの起こす工程を少しアレンジして、新聞棒に寝かせたロールをいくつも通します。

4

通したロールを落とさないようにいくつかすくい上げ、そこから3本のロールをまとめて重なった状態で立ててみましょう。バランスが大事ですが、3本くらいを目標にして立たせてみましょう。

5

ロール巻き取り
トイレットペーパーの芯を横にした状態で尻糸を魚釣りのリールのように縦にセロハンテープで固定します。
巻き取れるように真ん中で固定しましょう。

6

尻糸の反対の端を広げた新聞紙の淵の真ん中にセロハンテープで固定します。
これでロールを回して尻糸を巻き取れば、新聞紙が釣れます。

7

新聞紙の上に物を置き、新聞紙が破れないようにロールを巻きながら上に乗せたものと新聞紙を回収する釣りゲームがこれでできます。

8

糸の長さを同じように作成し、置くものをバラバラにして行います。
重さによって距離を短くし、上手い人は重い物に挑戦する等
ゲームバランスを考えながら全員が楽しく行えるようにしましょう。