

# ペットボトルの蓋リサイクル 2種類

ペットボトルの蓋をリサイクルして行えるものを2種類ご紹介します。



ジャンル 運動機能改善

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

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)

よく洗って乾燥させたペットボトルの蓋、割りばし

注意点・追加ルール

期待効果 バランス感覚を養う。  
指先の筋トレ。

1

### 蓋タワー

ペットボトルの蓋を重ねて積み上げていきます。  
この時、割りばしを使ってみましょう。割りばしが持  
てない方は指先で十分です。



2

非常に重ねにくいです。最初は全員指でバランス感覚を掴むところから始めてみましょ  
う。

3

### お好み焼き

ペットボトルの蓋を裏にして置きます。(空洞になっている方が上向いた状態)  
指のどれか1本だけを使って、ひっくり返します。10個程度を目安に指を変えて行い  
ましょう。

4

指先の良い運動になります。

難易度：低 | 人差し指 < 中指 < 薬指 < 親指 < 小指 | 高

蓋によっては返しにくいものがあります。どの飲料水のものが難しいか検証してみてく  
ださい。

感想お待ちしております。