

# リサイクルバランスゲーム

封筒を再利用できるレクです。  
予算もあまりかけずにできます。  
はさみは職員の方が使った方がいいでしょう。



ジャンル 運動機能改善 ゲーム

身体面への効果 手指の運動

精神面への効果 集中力の向上 思考力の向上 創意工夫 他者との交流、コミュニケーション力

介護度 要介護度2 所要時間 20分

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 1人～

道具 (一人当たり予算100円)

使い古しの封筒  
はさみ  
下敷き  
ねんど、おはじき等

注意点・追加ルール

---

期待効果

指の感覚を鍛えられます。

同時にどうしたらバランスが取れるかも考えながらになるので  
頭も使います。

---

1

封筒の真ん中、約10cmを筒状になるように切ります。筒を広げて立たせます。上手く立たない場合、もう一枚重ねてみましょう。



2

しっかりしすぎると次は倒れなくなるので様子を見て調節してください。  
次に筒の上を下敷きを被せます。



3

あとは順番に下敷きの上にねんどやおはじきを置いていきます。  
バランスを崩して倒した人の負けです。

4

筒の長さを長くしたり、一度の順番に置く個数を増やす等してルールを変更しながら行ってください。  
他にも一度に3つまで置いて良いといったルールも好評です。