

# チクタクボン

奇数人でグループを組んで行います。偶数人だと非常につまらないので、3人以上の奇数人で行うグループレクです。



ジャンル 認知症予防 ゲーム

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 10～15分

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 5人以上

道具 (一人当たり予算0円)

注意点・追加ルール

期待効果 脳トレ。口腔ケア。

1 グループで輪になって座ります。  
「数字」と「ボン」を交互に言っていくゲームです。

2 「数字」と「ボン」は段々増えます。10までいったら1から再スタートです。

3 一連の流れをセリフだけで書くと...

1、ボン、2、ボンボン、3、ボンボンボン、4、ボンボンボンボン、5、ボンボンボンボンボン、6、  
ボンボンボンボンボンボン、7、ボンボンボンボンボンボンボン、8、ボンボンボンボンボンボンボンボン  
9、ボンボンボンボンボンボンボンボンボン、10、ボンボンボンボンボンボンボンボンボンボン、1、ボン  
2、ボンボン.....

4 このように続きます。  
偶数人ですと、ボンを言う人が固定になってしまうので、奇数人である必要があります。

5

ポンを言う時、指で数えてもいいです。  
最初はゆっくりと行い、ルールを把握しつつ、リズム感を確認します。  
慣れたら早くしたり、数字を20まで増やしてみてください。