

から もらった

記憶力がガギになるレクです。最初は何気なくできるのですが、難易度がどんどん増してきますので、脳トレ効果抜群です。



ジャンル 認知症予防 イベントレク 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 20分

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 4人～

道具 (一人当たり予算0円)

注意点・追加ルール

期待効果 脳トレによる認知症予防。

1

4人程度で輪になって座ります。じゃんけんをして勝った人から時計周りで行います。
「 から もらった」というのが決まり文句です。

2

最初の方は と を決めて言います。
例：神様からストーブもらった。
次の人は最初の は変えず、 もそのままに言います。
ただし、 の後に新たにもらったものを答えます。
例：神様からストーブと「プリン」もらった。

3

もうわかりましたか？もらったものが段々と増えていくので、それを覚えて順番通りに答えるレクです。
誰にもらったかを間違えたり、言う順番、違う物を言ったらアウトです。

4

次は間違えた人が誰に何をもらったか考えてスタートします。
毎日継続することで記憶力が増し、脳トレになります。
リズムに合わせて行えると体も自然に揺れて小運動にもなります。