

風船あおぎ競争

風船を仰ぐだけですが、競う要素もはいたレクです。



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1 所要時間 指定はありません

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)

風船、うちわ

注意点・追加ルール

期待効果 注意力、忍耐力の向上

1 うちわで風船を仰ぎ、できるだけ長く風船を上げていただけるか競うレクです。

2 直径1メートル程度の円に参加する利用者さんの数だけ、間隔をあけて書いておきます。
(外なら直接かけますが、施設内で行うならラインテープを貼るなどします。)

3 うちわと風船を持って利用者さんそれぞれが円の中に入ります。

4 職員さんが「スタート!」というゲームスタートです。
風船をうちわであおぎます。
円を踏んだり、外に出たら失格です。
最後まで風船を浮かべていられた人の勝ちです。