

# 誕生日で活動レク

大人数用のレクです。

タイトルは誕生日になっていますが

応用がいくらでも利くので

誕生日にこだわる必要は全くありません。

説明する上で誕生日を表題にただけです。



ジャンル 運動機能改善 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4 所要時間 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 観察力や洞察力が鍛えられます。  
一種の脳トレだと考えています。

1 イスを人数分用意し、向かい合うように円形に並べます。  
今回のお題は表題にもある「誕生月」  
一言も話さず、誕生月順に時計回りに並んで座ってもらいます。

2 もちろん結果は正しい順でないかもしれませんが  
それでいいのです。  
正解発表で笑うことができるので。  
どこを起点にするかも決まっていません。  
何度かするうちに決まってくるかもしれませんが  
お題を上手く設定してあげればマンネリ回避できるはずです。

3 3分以内に全員座るようにしましょう。  
座ったら、1月生まれの人と職員が聞きます。  
いなければ2月と順に聞いて、起点の人が決まれば  
そこからスタートです。

4 既に起点がバラけていれば  
誕生月の場合、生まれた日が早い方を起点として  
時計回りに発表していきましょう。  
最後、自分の位置を見極められた人に拍手を送りましょう。

## 5

### 誕生月以外のテーマ

- ・ 出身都道府県 北海道を起点とし、遠い順。沖縄が一番最後
- ・ 昨日 した時間 ご飯を食べた、お風呂に入った等、遅かった人が最後
- ・ 年齢 若い人順か年取った順で指定してあげる

## 6

### オススメ

- ・ 施設に通いだした順

これは意外と盛り上がります。確認したり、ああでもないこうでもないとなの人が先に入って、私は後で入ると白熱したら止まらないんです。