

1！2！パンッ！！

番号とジェスチャーを楽しむレクです。

ほんのすこし緊張感も出ますので、脳にも良いですよ。



ジャンル 机上レク その他

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3 所要時間 20分

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 3人～

道具 (一人当たり予算0円)

注意点・追加ルール

期待効果 反応力、少々の緊張感による脳へのアプローチ、発声による口腔ケア効果

1

まず、輪になって座りましょう。

人数が多い施設は、10人ずつ程度のグループに分かれて、グループ内で声が届く距離でイスを配列してください。

2

はじめは、ひとりずつ順番に「1」「2」「3」「4」「5」と言っていきます。
なるべく大きな声で発生してもらいましょう。



3

次に、「2」と「4」の人だけは手をたたく というルールを追加します。



4

慣れて来たら、更にルールを追加して「1」の人はバンザイポーズをする など難易度をあげたり。



5

私の施設では、手をたたく以外でも、足踏みや決まった言葉を言うとか、顔を横に向ける等、毎回アクションを変えて楽しんでますよ。