

# お昼ご飯の材料は??

お昼ご飯前に、食材のイメージをしたり手を伸ばして運動することで食欲増進効果を向上させる狙いのあるレクです。



ジャンル 机上レク 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3 所要時間 30分くらい

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)

おかずの材料ボード (段ボールや厚紙)

注意点・追加ルール

期待効果 食欲増進。

1 当日のお昼ご飯の材料を皆で考えるゲームレクです。

2 おかずの材料は、あらかじめ調べておき、それらを段ボールや厚紙をつかってボードにしておきます。それ以外の材料も多めに作成しておきます。複数回やることで材料ボードは増えていきますので繰り返し使えますよ。

3 利用者に円状になってもらい、その中央スペースに材料の絵が書かれたボードをバラバラと置きます。

4 職員が、本日のメニューを発表し、そのメインおかずについて皆で話あい、目の前にあるボードから使用材料を見つけていきます。

5 正解がでたらば、ホワイトボードか何かに貼って行きます。この際利用者さんにボードを取ってもらい、ホワイトボードまで持って来てもらいましょう。  
食事前にすべての材料が出そろようように職員はうまくヒントを出し誘導していきます。