

# 夏のレク ボトル水だし競争

夏の暑い日に気持ちの良いレクです。

レク道具の定番：ペットボトルを使って！



ジャンル 運動機能改善 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 20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)

ペットボトル

注意点・追加ルール

期待効果 上肢運動  
清涼感

1 500mlか350mlのペットボトルに水を入れます。

2 利用者さんたちにふたが空いた状態のまま配り、せ～のの合図で一斉に逆さまにして水を落としてもらいます。

3 このとき、お庭があるような施設さんだったら利用者さん裸足になってもらうといいですよ。  
施設で責任をもって実施してください。

4 500ml  
300mlそれぞれ一番早く水を落とし切った人が勝ち！というような競争です。