

水を一瞬で凍らせる避暑レク

暑い夏を乗り切る避暑効果のあるちょっとしたレクをご紹介します。
少し手間がかかりますが、利用者さんにはすごく喜んでいただいています。



ジャンル 机上レク 技術 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5 所要時間 準備に1晩

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 1人～

道具 (一人当たり予算100円)

500mlペットボトル。冷凍庫。必要であれば温度計。飲み物を注ぐコップ(透明)

注意点・追加ルール

期待効果 リラックス効果。気分転換。びっくりすることによる脳への刺激。

1 ペットボトルに飲み物を入れて蓋をします。
未開封のものは、開封してから蓋をし直してください。
冷凍庫に入れるのですが、冷やす温度が問題です。

2 - 9 ~ - 3 の温度で冷やさなければいけません。もしも無理な場合、アルミホイルを用意してペットボトル全体を包んで冷凍庫に入れておきます。
飲み物の温度を - 5 前後にしておくのがポイントです。

3 10時間程冷やして取り出します。この時、衝撃を与えるとペットボトル内で凝固してしまうので、そっと取り出してください。

4 温度計で内部の温度を確かめてもいいでしょ。
コップに少し高いところから注ぐと、コップ内で飲み物が氷だします。
少しシャギーな氷が入った飲み物を飲むことができます。
1度お試しあれ。