



楽しさとやりがいで、高齢者の秘めた力と
その気を引き出すレクリエーション活用法

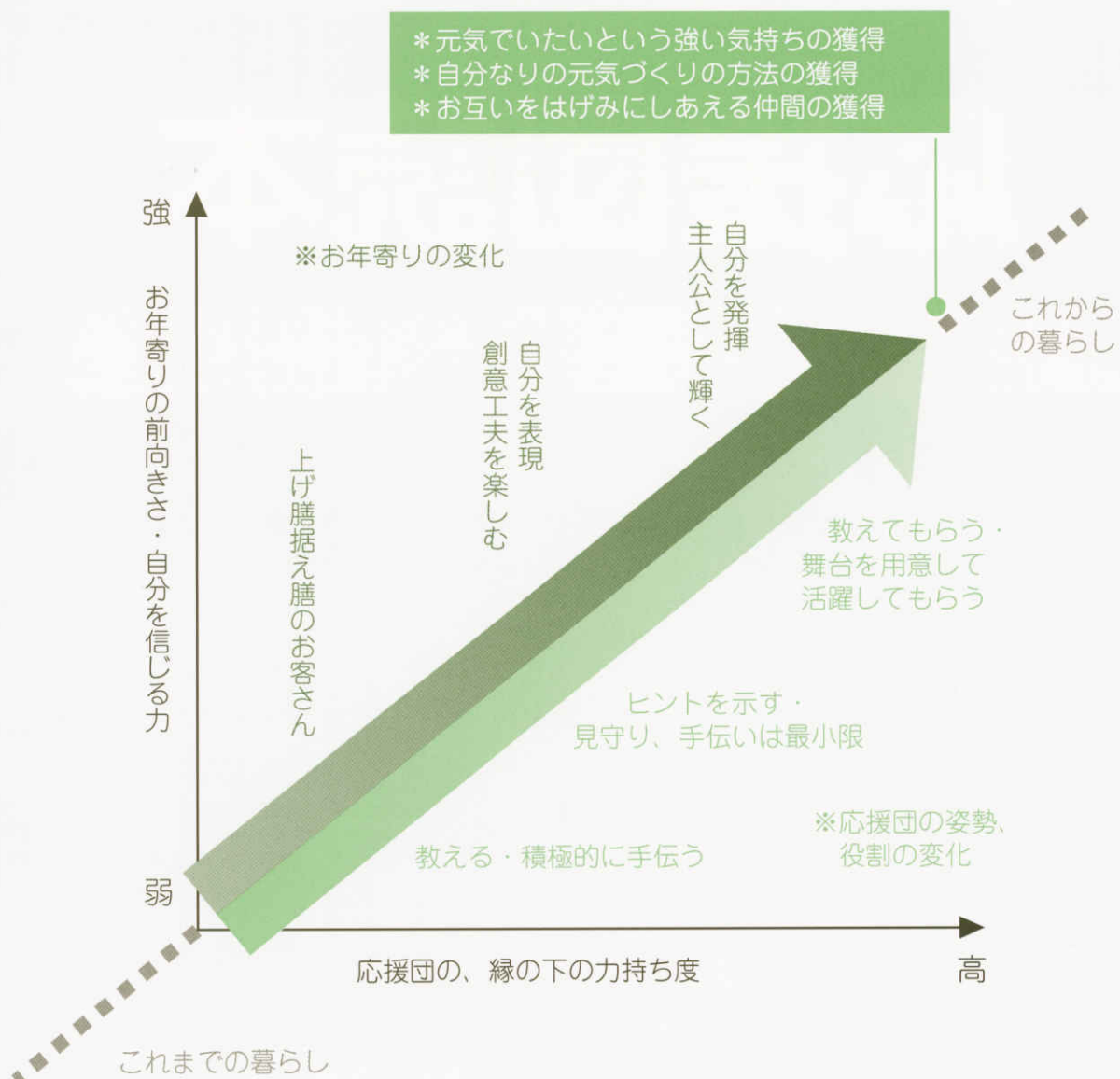
高齢者の 元気づくり 応援団読本



えんのした 活躍の舞台の下の力持ちを目指して (高齢者の元気づくりの応援団の基本姿勢)

- * たすけあいのサロン活動や介護予防教室等々の様々な現場で、お年寄りの笑顔を原動力にボランティアを愉しむ高齢者の元気づくり応援団。
- * どのような現場でも、応援団が共通して目指すことは、お年寄りが、自分の気持ちとやり方で元気を維持し、元気を増すことができるようになってもらうこと。
- * 元気になりたいと願うお年寄りの気持ちや力の高まりの半歩先を読んで、お年寄りをリードし引っ張る役目から、だんだんとお年寄りの活躍を縁の下で支える力持ち（黒子）へと応援のし方を変えていきたいものです。

応援団の基本姿勢



●基本姿勢を1回の中で、複数回の中で活かす

*基本姿勢は、応援団の取り組みの羅針盤。よりよい応援を目指す道しるべ。

*以下に、1回の取り組みの羅針盤としての基本姿勢の活かし方をイメージしてみます。

- 活かし方例1：ひとつのメニューの中で。
 - ・例えば、後出しジャンケン（p21）をしたとします。
 - ・後出しジャンケンの終盤には、動作をお年寄りが決める段階が用意されています。
 - ・これは、お年寄りが自分の意思を表現し、メニューに反映させる（主人公として活躍できる）舞台を提供する基本姿勢にそった工夫です。
- 活かし方例2：いくつかのメニューの流れの中で。
 - ・心と体の活性化に向けたメニュー（p17からの第2章）でよい雰囲気をつくり
 - ・つながり・ふれあいを楽しむメニュー（p27からの第3章）で自己表現に慣れてもらって
 - ・お茶のみ話で自分の経験や知識を披露（自分の発揮）してもらおう（p37からの「みんなが先生へ」）。

*何回かの集いを重ねられる時には、初回から最終回までの全体を通して、基本姿勢を活かします。

- 例えば応援団が提供する体操からオリジナル体操づくりへ（p26）。
 - ・グーパー（p18）や後出しジャンケンや様々な軽い体操を何回か楽しみ、
 - ・お年寄りのその気が高まったところで、オリジナル体操づくりに取り組む。
 - ・自分のやっていることや耳学問、目学問が発揮され、仲間と楽しい体操を創り出す。
 - ・まさに、主人公としての活躍の舞台ということができるようでしょう。
- 例えば、できることを広げる応援メニュー（P39）の展開を工夫。
 - ・できることを広げるメニューを何回か積み重ねます。
 - ・その中で、教えられたり、ヒントを聞くというより、お年寄りが自分で工夫したり、調べたりしたことを応援団が、すばらしいですねと認めていきます。
 - ・そして、やりたいという気持ちとできるという自信がついたお年寄りが、やがて趣味の活動を楽しむ元気な暮らしを実現してくれるはずです。

1章 元気づくりの応援の 守備範囲と特徴

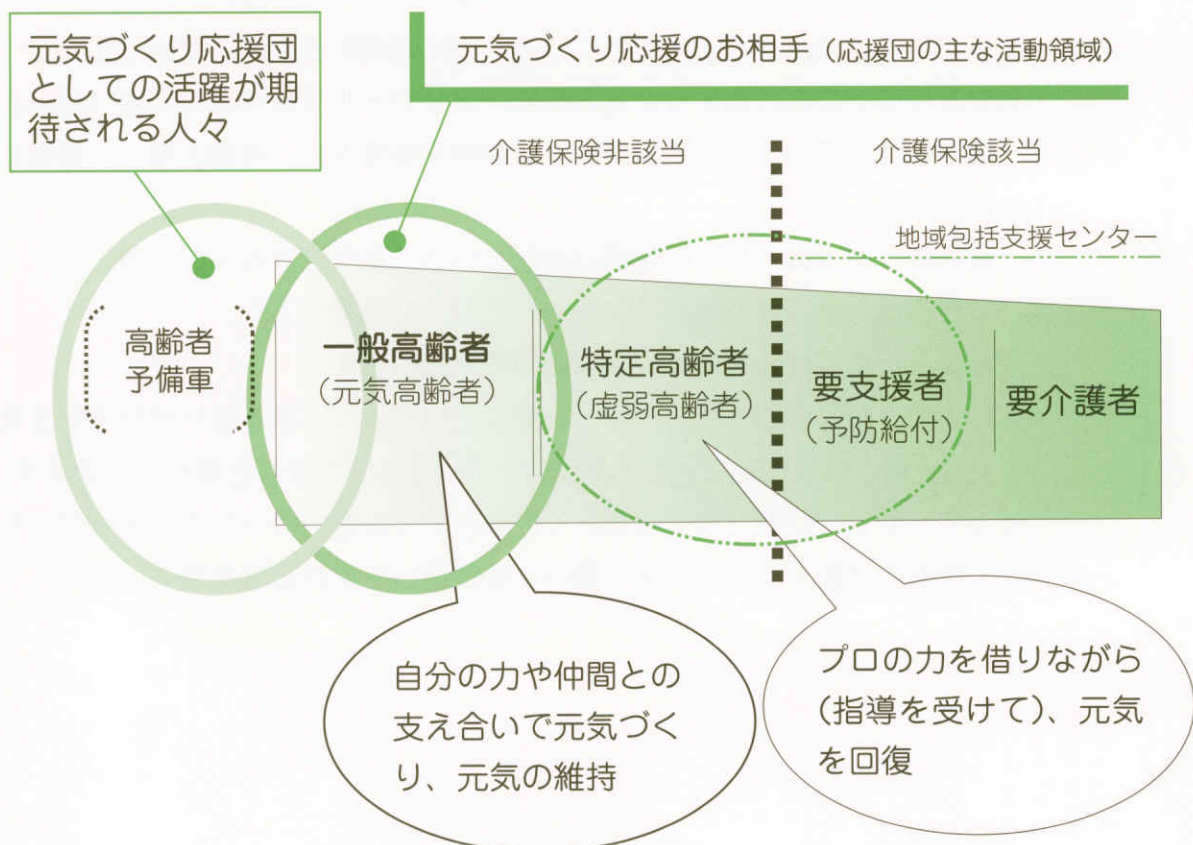
1 元気づくりの応援の守備範囲と特徴

●介護保険の対象の外での応援が中心（守備範囲）

*自分で歩いて外出できる。日常のことは自分でできる。認知症ではないなどなど。

*高齢者の元気づくり応援団は、こうした比較的元気なお年寄りを応援します。

- 比較的というところがみそ
- 気がつく、何日も他の人とおしゃべりをしていなかったり、外出がしんどくて家にとじこもっていたり
- 今は介護保険のお世話になってなくても、元気な暮らしを一人では続けにくいお年寄りが少なくありません
- 元気づくり応援とは、こんなお年寄りの背中を押したり、脇に寄り添って、元気を維持できるように支えます



●秘めた力、残された力を引き出す（特徴）

- *一から十まで、お年寄りに手取り足取り教えることではありません。
- *上げ膳据え膳で、お年寄りの接待をすることでもありません。
- *昔できていたことが遊びの中で復活。できないと思っていたことが、意外にもできてしまった。
- *元気づくりの応援は、楽しいメニューを通して、お年寄りの秘められた力を引き出すこと。残された力を活かすこと。

秘められた力、残された力を引き出し、活かす

応援団は、きっかけとして楽しい遊び、楽しい運動などを提供します。

お年寄りは、遊びや運動を通して、できたーという達成感や、周りの人と支え合える充実感を何度も味わいます。

その中で、お年寄り自身も忘れていたような、力や感性が発揮されます。

「できること・楽しめること」が広がっていきます。

「まだまだ捨てたものじゃない」と元気に生きる意欲もわいてきます。

2

応援のお相手を知る

●お一人おひとりへの配慮

- * 高齢期は、人生の1/4ほどを占める幅の広さをもっています。
- * まさに十人十色。お相手お一人お一人が、異なる人生の歩み、今置かれている状況、残された人生の見通しなどを持っていることを忘れないこと。

●生きがいを開花

- * とは言え、年代（老年期、高齢期）に共通した特徴や課題を知ること大切。
- * 「もう一花咲かせる」とか、「生涯現役」とか、「生きがいある暮らし」・・・など。
- * 高齢期とは、しょんぼりしたものではなく、積極的に生きる年代であることを理解したいものです。例えば、次のように表現されます。
 - 培ってきた知識、能力などを活かして生きがいを開花させる人生の円熟期
 - まだまだ健康で社会的な活動が期待される時期
 - 75歳以上になると身体機能が衰える人も増えるが、生涯現役で活躍する
 - 年齢に応じて、生きがいを持ち、自分の体力に合わせた生活を維持する

参考：成人中期～老年期の特徴（ライフステージ）

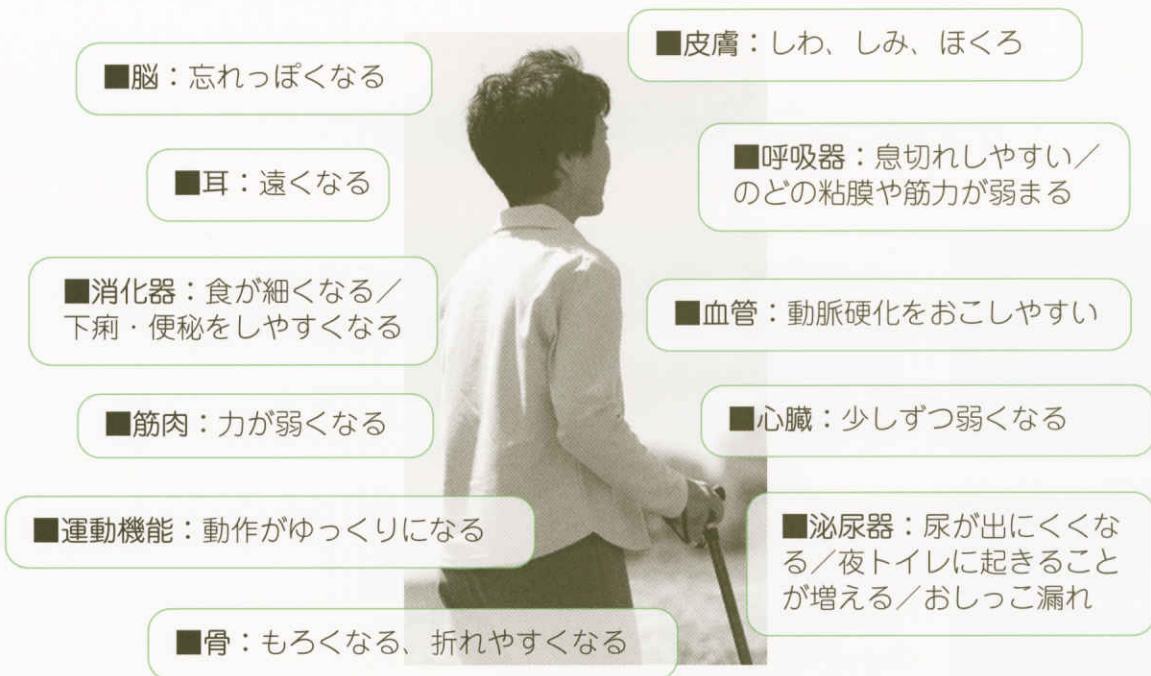
発達段階とその特徴		生活出来事		年齢に関する行事	道づれ (convoy)
		生物学的要因	社会的要因		
老年期 (65～) 成人後期 (55～65)	人生の受容	死	配偶者の死 きょうだいの死	白寿 卒寿 米寿 喜寿 古稀	配偶者 子ども、きょうだい、孫、親戚 親しい友人、配偶者の対人関係 施設の職員、カウンセラー かかりつけの医師、近隣の人
		身体機能の老化	施設入居 再就職 定年	還暦	配偶者 子ども、きょうだい、親戚 友人：先輩・同輩・後輩
		運動機能の老化	親の死 孫の誕生		上司 子どもの友人の親 配偶者の対人関係 カウンセラー
成人中期 (30～55)	自己の再吟味	閉経	子どもの独立	男性の厄年 女性の厄年	かかりつけの医師、近隣の人

●心身の特徴

*生きがいを開花させ、生涯現役。だけれども年齢、体力に応じて・・・。

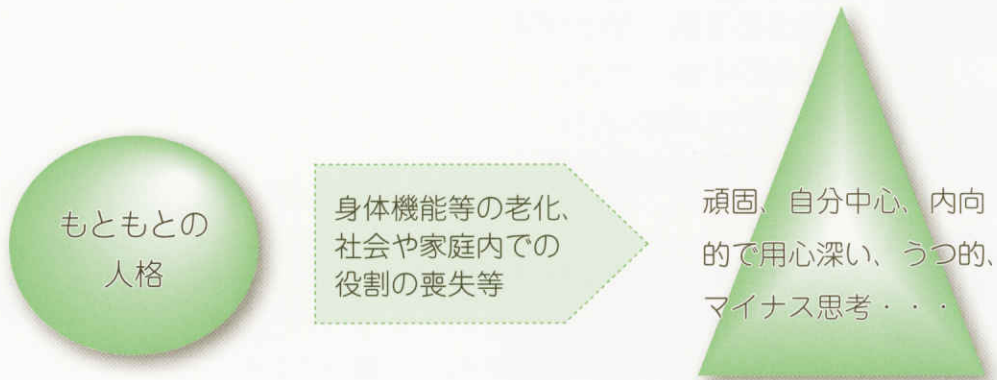
*お相手の、年を重ねる事に变化する心や体の特徴も知っておくことは大切なようです。

からだの面の変化



心の面の変化

◎もとあった人格特徴がよりきわだってくる（人格の先鋭化）



●こうして欲しいの裏返し

- *時には、どうして？わかんない？と思えるようなお年寄りの行動に直面することもあるでしょう。
- *ダメな人ではなくて、何かがしたい・してほしいけど、上手く伝えられない人なんだと考え、まずは、受け止めたいものです。
- *ここではまず、何がしたい・してほしいというお年寄りに特徴的だと言われる欲求について確認しましょう。
- *その後で、特に身体面での問題などの裏返しの行動の事例を見てみたいと思います。

高齢者に特徴的な欲求

1 承認欲	<ul style="list-style-type: none">・自分の存在、考え方、価値観を認めてほしい。・組織の一員でありたい。仲間に加えてほしい。・過去を自慢したい。・わがまを認めてほしい。
2 生存欲	<ul style="list-style-type: none">・元気で長生きしたい。・人の役に立ちたい。・薬や医者に頼り、安心して生きたい。・生活に変化や張りがほしい。
3 知識欲	<ul style="list-style-type: none">・新しいことを知りたい。・自分の知っていることを人に伝えたい。・もっと教養を身につけたい。
4 愛情欲	<ul style="list-style-type: none">・愛情を受けたい。・愛情ある語りかけがほしい。・社交的でありたい。・思いやりがほしい。・絶えず語りかけてほしい。
5 安定欲	<ul style="list-style-type: none">・組織や家庭での役割がほしい。・中心的存在でありたい。・昔または今の良い状況をもっと続けたい。

■ケース1■

参加者の男性（80）はプログラム中（体操実施時、お茶のみ時）に悲観的な発言「俺はできない」「俺はわからない」を大声で繰り返す。ボランティアが近くにいき話をしてみると、コミュニケーションがうまく取れない。その後会話をつづけていくと本人が「俺は耳が聞こえない」と答える。

背景：老人性難聴

対応：ゆっくり明確なやや大き目の低音で話す。

：相手の顔を見て話し、相手にはこちらの口を見るように促しながら話す。

：一度でわからないときは繰り返し説明。筆談での対応。

■ケース2■

参加者の女性（70）は、筋トレ、ストレッチ実施時に、「刺激されている（使われている筋肉）部位がどこなのかわからない」という。スタッフが補助しても感じることはなかった。

背景：感覚鈍 柔軟性がある

対応：スタッフが効いている部分を押しえてあげて自覚を促す。

：無理はさせない。

■ケース3■

参加者の女性は、お茶のみ時のプログラム(黒板を使用するメニュー)で、自分が意見を言う番になっても、答えず、首を横に振るだけだった。話を聞いてみると、視力が悪く、黒板の字がよく見えないということだった。

背景：視覚障害

対応：参加者と黒板等の距離を短くする。

：スタッフが付き添いプログラムの内容を説明。

■ケース4■

参加者の女性は、プログラムの後半になると意識が朦朧(ぼーっとする)となる。プログラム終了後も遠くの方を見ていることがある。話を聞いてみると、前日睡眠不足であることがわかった。とくに心配事があり悩んでいたということではなく、暑くて眠れなかったと答えた。

背景：①睡眠不足(季節要因・不安、心配要因)②脱水症状

対応：①ケースでは、無理はさせない。休むことを勧める。帰宅を促す。

：②ケースでは、プログラム中は、水分をこまめに摂取させる。

3

つながりの中での喜びと、生き生きできると信じる力

●下がる能力と保たれる能力

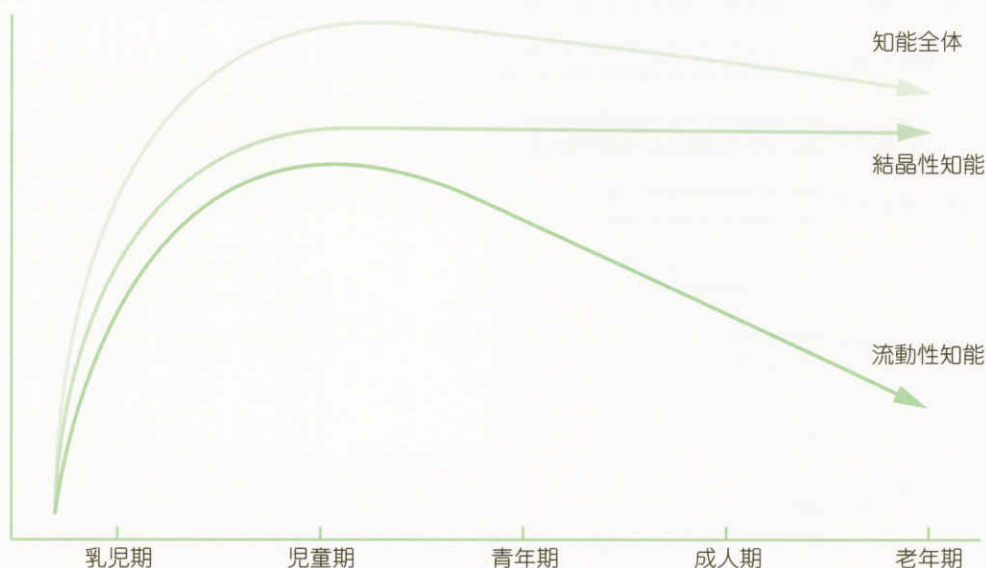
* お年寄りも、元気で輝いていても、心身の能力はすべて下降線、というのは誤解のようです。

* 下がる能力は確かにあって、正常な老化というべき変化です。

- 新しいものを学習したり覚えたりするような、経験の影響が少ない能力（流動性知能）
- 30歳代にピークに達したあと60歳ごろまでは維持
- そしてそれ以降は急速に低下

* 一方、70、80歳と年を重ねれば低下していきませんが、それまでの蓄えで、20歳代にまけない水準を保てる能力もあります。

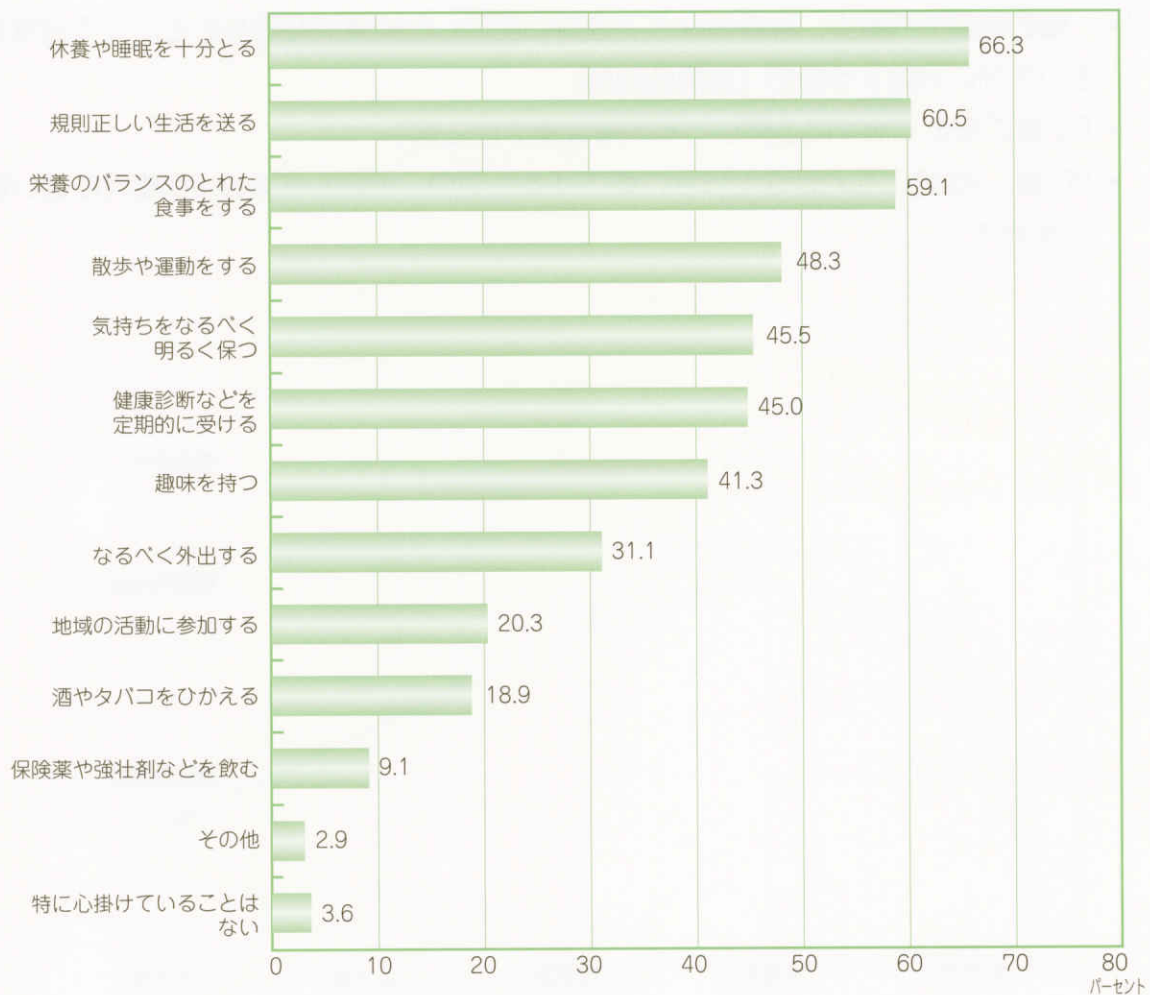
- 一般的知識や判断力、理解力などで過去に習得した知識や経験をもとにして日常生活の状況に対処する能力（結晶性知能）
- 60歳ごろまで徐々に上昇し、その後は緩やかに低下
- 70歳、80歳になればなだらかに低下するものの、そのレベルは20歳代に近い能力を維持



●培ってきた知識、能力などを活かす

- *誰かとつながっている。気にかけている。役に立っている。
- *人と人との交流・ふれあいの中で、こんな実感をするのが、元気の素になることは言うまでもありません。
- *もうできなくなるとあきらめていたことがまだできる。やれるとも考えていなかったことができるようになる。かつてできていたことがもう一度できるようになる。
- *こうした経験の中で、生き生きとした暮らしを続けたいという願いが強くなります。また、生き生きできるはずだと自分を信じる力も高まるでしょう。

参考：健康について考えていること



- * 自分の知識を楽しい会話の中で披露。「詳しく教えて」などと尋ねられたら、気持ちがグンと前向きになるでしょう。
- * 会話の中で、周りの人の経験や知識を耳学問。毎日の暮らしで活かせる元気づくりの方法が増えていけば、元気に暮らせるという自信も強くなっていきます。
- * 体操の手の動きをひと工夫。それは良さそうだと周りの人が真似してくれたらうれしくなります。
- * 周りの人のよい方法を真似して、これまで上手くできなかったことができるようになる、自分はまだまだ捨てたものじゃない、ますますはりきってガンバローと思えるようになるでしょう。

- * 健康で健やかに過ごしたいという願い。人生の経験（低下しない能力、結晶性知能等）。生き生き暮らすための知識（み〇もんたの番組での耳学問等）、経験（行政の健康教室等）。
- * 元気づくりの応援団は、こうしたお年寄りの願いや経験を引き出し、活かして、次のような時間を創り出します。

- 遊びや軽い運動の中で、周囲の方と笑いあい、言葉をかわす。
- 遊びや軽い運動の中で、周囲の方に教えたり、周囲の方から教えられる。
- 遊びや軽い運動の中で、周囲の方との支え合いで、できることを広げる。

- * そして、次の3つの元気な暮らしを続ける力を身につけてもらいます。

- 続けたいという意欲、姿勢
- 続けるための自分にあった方法
- 続けることを支え合う仲間

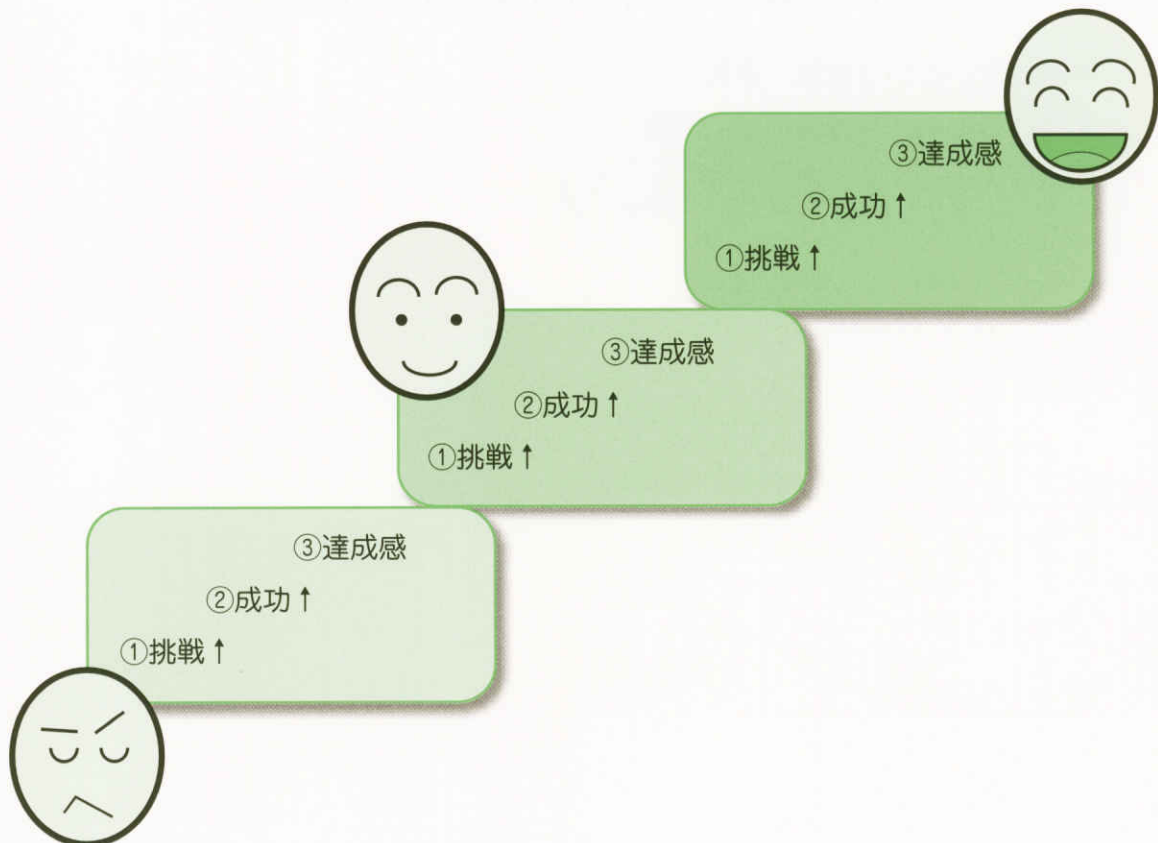
4

階段づくり

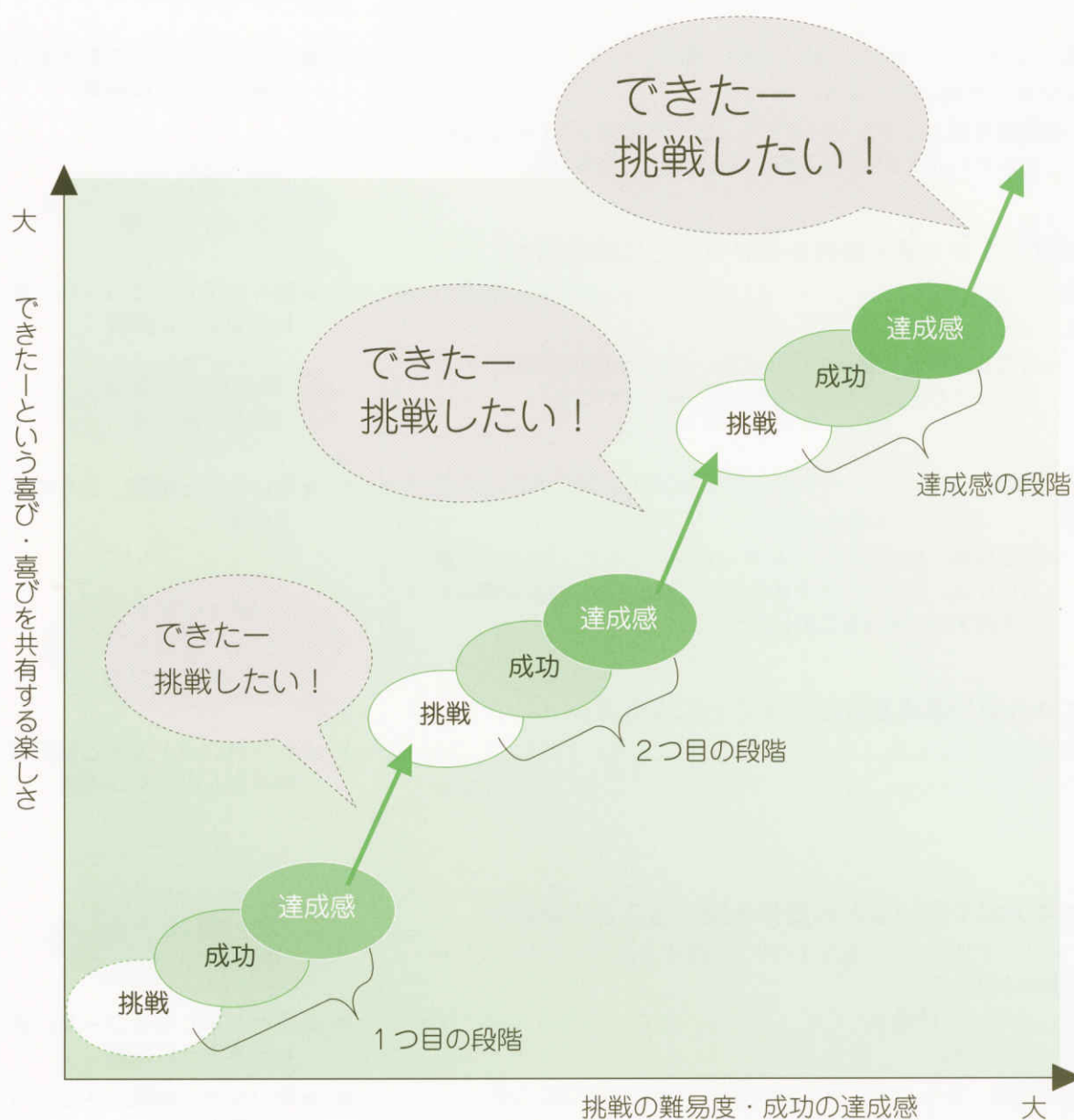
～楽しさを通して、「できたー」を積み重ねる～

● 応援の基本は段階づくり

- * 自分自身で、元気を続ける3つの力を身につけていただくために、元気づくりの応援団は、楽しい遊びや運動などを活用します。
 - * 楽しんでもらうだけではありません。できるようになることがゴールでもありません。
 - * 階段を一段ずつ昇るように、段階的に、できたーという喜び、自信を大きく、深く感じてもらおう、味わってもらうために、遊びや運動を活用します。
 - * 一人ではなく、周りの人たちと、できたーと喜びあってもらうために、遊びや運動を活用します。
- * 段階づくりとは、できたーという喜びを、少しずつ大きくしていく遊びや体操の活用の基本。下図のように、①挑戦→②成功→③達成感を積み重ねるように遊びや運動を提供する方法です。



- * 応援団は、一つの遊びや運動を、少しずつ挑戦が難しくなるように、成功した達成感が大きくなるように、いくつかの段階にわけて提供します。
- * お年寄りには、段階を進むごとに、できたーという喜びを大きくすることができます。また、周囲と喜び合う楽しさも膨らみます。
- * もっとできたーと喜びたい、もっと周囲と一緒に喜びたいと、前向きな気持ちや姿勢を強くしてくれます。
- * こうしたことを積み重ねて、自分是可以る、この人達とがんばりたい、という気持ちを高めてもらうことができます。



◇◇ リズム手合わせで階段づくりを考える ◇◇

隊形は、2人ペア2組の4人。ペア2人が対角線で向かい合うように、正方形に座る。2人ペアの基本的な手合わせ動作は以下の通り。

①両手で膝をたたく→②胸の前で拍手→③両手を前に出し互いの手のひらを合わせる。
1つのペアが上記①→③を繰り返し、もうひとつのペアが③→①→②という順で動作を続ける（3拍もしくは6拍の曲を歌いながら）。

階段づくり	お年寄りの動き・想定される楽しさ
<p><基本動作に挑戦></p>	
<p>第1段階：2人組になってもらい、手合わせ動作の見本を見せる。 ※百聞は一見にしかず。見本を使えば、数十秒で動作が伝わる。2人組の時には、対象者1人とリーダーで見本を使おう。</p>	<p>リズムに合わせて手を動かす爽快感</p>
<p>第2段階：すぐさま、「膝、拍手、両手」のコールに合わせて全員に挑戦してもらおう。 ※挑戦を楽しんでもらいながら、動作を確認していけばOK。とにかく1秒でも早く実際に体を動かしてもらおう。</p>	<p>★コールに合わせて基本動作を続けることに挑戦</p>
<p><歌いながら基本動作を続けることに挑戦></p> <p>第3段階：続けて、「1、2、3」のコールに合わせて挑戦してもらおう。 ※段階は提供側が知っていれば良いこと。「次の段階は〇〇です」などと区切らずに、流れの中で続けていこう。</p>	<p>上手く続けようとするドキドキ感</p> <p>★段々と早くなるコールに合わせてるように挑戦</p> <p>失敗に顔を見合わせ吹き出す</p>
<p>第4段階：ある程度の対象者が第3段階が出来た頃合いを見計らい、歌いながら動作を続けることに挑戦してもらおう。 ※第2段階、第3段階とクリアしたところで、「ちょっと難しいけど、歌いながらできますか」等とさらに挑戦の意欲を引き出すつなぎ方を工夫しよう。</p>	<p>★歌いながら挑戦。さらにもう一度！</p> <p>仲間と知恵を出し合い笑顔を交わすニコニコ感</p>
<p><4人組で基本動作をすることになれる></p> <p>第5段階：4人組（2ペア）になってもらい、「1、2、3」のコールに合わせて、腕があたらないように工夫しながら実施してもらおう。</p>	<p>★わいわいガヤガヤと試行錯誤を楽しみながら挑戦</p>
<p><4人組で歌いながら動作を続けることに挑戦></p> <p>※1ペアは膝から、もう1ペアが拍手からスタートすることの見本を見せる。</p>	<p>長く続けられた達成感</p>
<p>第6段階：すぐさま、「1、2、3」のコールに合わせて挑戦してもらおう。 第7段階：歌いながら4人組で動作を続けることに挑戦してもらおう。 ※6人組へとさらに展開することも可能</p>	<p>★段々と早くなるコールに合わせてるように挑戦</p> <p>★歌いながら挑戦。さらにもう一度！</p>

2章

心と体の活性化に向けた元気づくり応援メニューの進め方

1

階段づくりが基本

- *心をほぐし、体を動かす。
- *こうした軽い体操風の遊びや運動が、心身の活性化メニューです。
- *ただ体操をする、運動をする、ということではありません。
- *階段づくりの方法を活かして、できたー、できたーと喜びを膨らませます。
- *お年寄りには、思わず体が動いてしまった、心がほぐれてしまったと、笑顔一杯になってくれるはず。

階段づくりの方法を活かした遊び：グーパー

- ※3人の応援団で役割分担して進めるパターン
- ※進行係：前に立ちダンドリにそってメニューを進める役
- ※黒子係：進行係の近くにおいて、進行係を手助けする

◇◇ 左右入れ替えパターンでの実施 ◇◇

第1段階：突き出す手をパーのパターンで実施

- ①進行係が見本を見せながら、基本の動作を説明（突き出す手をパー、胸に引く手をグー）
- ②黒子係がお年寄りの役になって、かけ声と動作の見本を示す（数回続ける）
進行係：「セーノ」
黒子係：「ヨイショ」と言いながら左手をパーで突き出し、同時に右手をグーで胸に引く
進行係：間をおかず「セーノ」
黒子係：「ヨイショ」と言いながら右手をパーで突き出し、同時に左手をグーで胸に引く（腕の入れ替え）
- ③一度実施 ←※一段目の階段の挑戦の場面
※上記②の黒子係のやったことを、お年寄りが実際に実施
※3、4回行い、一旦止める
- ④実施（本番） ←※一段目の階段の成功・達成感の場面
※上記③と同様な形で、10回程度連続で実施

第2段階：突き出す手をグーのパターンで実施

※突き出す手がパーよりグーの方が難しい（試して確認してみよう）

①進行係が見本を見せながら、基本の動作を説明（拍手→突き出す手をグー、胸に引く手をパー）

②一度実施

進行係：いきますよ「セーノ」

お年寄り：「ヨイショ」と言いながら左手をグーで突き出し、同時に右手をパーで胸に引く

※3、4回腕を入れ替え実施し、一旦止める

③実施（本番）

※上記②と同様な形で、10回程度連続で実施



◇◇ 左右入れ替えの間に拍手を加えるパターンでの実施 ◇◇

第3段階：突き出す手をパーのパターンで実施

①進行係が見本を見せながら、基本の動作を説明（突き出す手をパー、胸に引く手をグー、入れ替えの時に、左右の手を合わせて拍手）

②黒子係がお年寄りの役になって、かけ声と動作の見本を示す（数回続ける）

進行係：「セーノ」

黒子係：「ヨイ・ショ」といいながら、両手で拍手（胸の前）してから、左手をパーで突き出し、同時に右手をグーで胸に引く

進行係：間をおかず「セーノ」

黒子係：「ヨイ・ショ」といいながら、両手で拍手（胸の前）してから、右手をパーで突き出し、同時に左手をグーで胸に引く

※「ヨイ」で拍手、「ショ」で腕を突き出す（引く）タイミング

③一度実施

※上記②の黒子係のやったことを、お年寄りが実際に実施

※3、4回行い、一旦止める

④実施（本番）

※上記③と同様な形で、10回程度連続で実施

第4段階：突き出す手をグーのパターンで実施

①進行係が見本を見せながら、基本の動作を説明（拍手→突き出す手をグー、胸に引く手をパー）

②一度実施

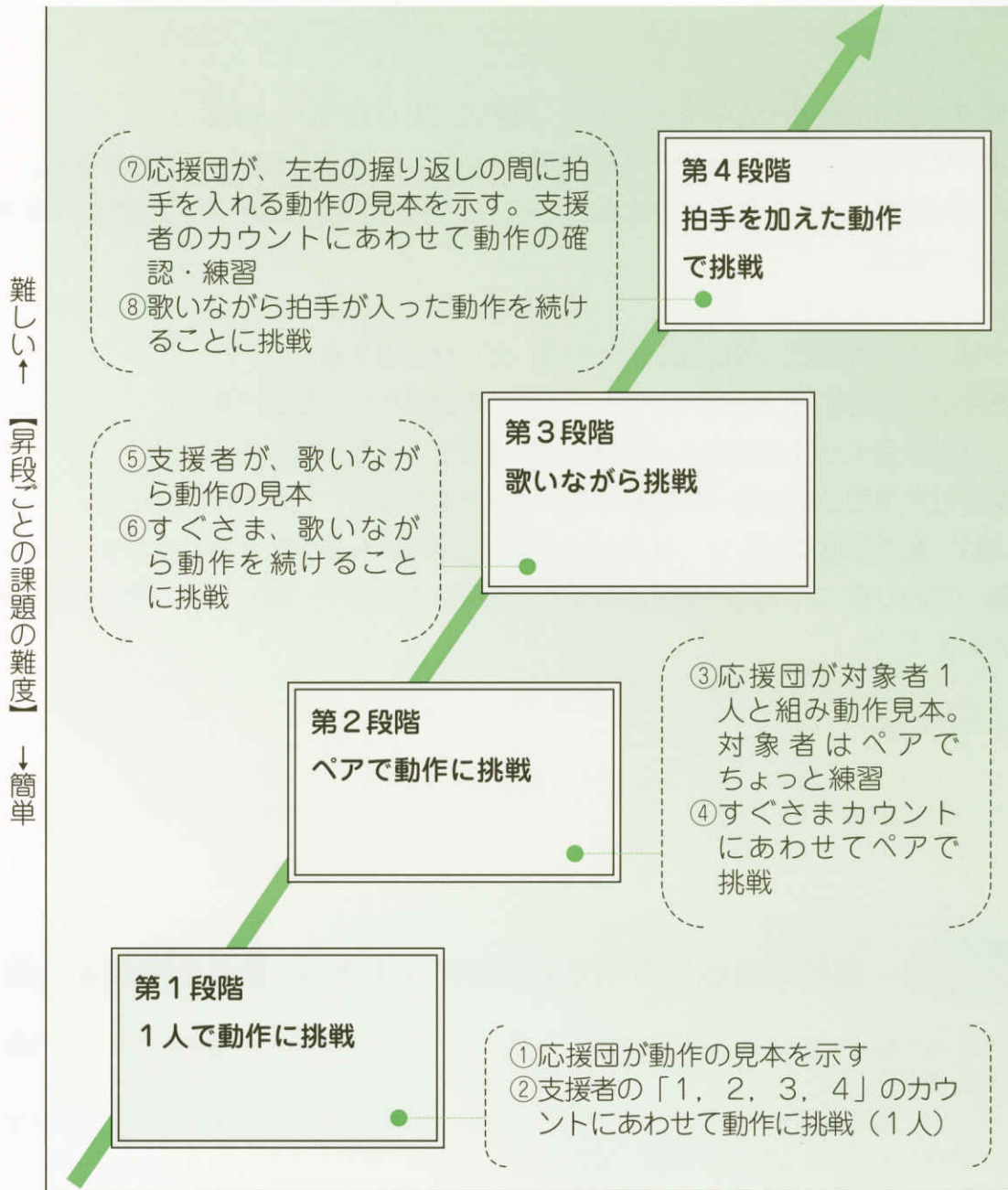
進行係：いきますよ「セーノ」

お年寄り：「ヨイ・ショ」と言いながら、拍手して、左手をグーで突き出し、同時に右手をパーで胸に引く

※3、4回腕を入れ替え実施し、一旦止める

③実施（本番）

※上記③と同様な形で、10回程度連続で実施



低← 【できたーと喜びを感じられるお年寄りの心身状態】 →高

協調グーパー ※書籍等で紹介される内容

2人組で向かい合い、歌いながら、次の動作を続ける。

- ①向かい合い両手を前に出す。左手の平を上に向けて広げる（パー）。右手でグーを作る。お互いに相手の左手平の上に、自分の右手のグーをのせる。
- ②最初の1拍目で胸の前で拍手。
- ③次の1拍で、上記①と左右逆の姿勢になる（右手のパーの上に左手のグーをのせる）。
- ④次の1拍で、胸の前で拍手。
- ⑤次の1拍で、上記①と同じ姿勢になる
- ⑥歌が終わるまで上記②→③→④→⑤→②と繰り返していく。

2

セーノの合図を付け足して

- * 元気づくりの応援の大切なポイントが、周囲の方とふれあい、交流。
- * お年寄りが、隣の方や、向かいの方と会話を交わし、お互いを参考にしたりする。
- * そんなお年寄り同士の関係をつくることも、心と体の活性化に向けた元気づくり応援メニューの役割。

- * コツは、お年寄りが、同じ時に、声を出したり動作をすること。
- * 応援団は、同時に行いやすいように、セーノの合図をかけてあげます。
- * セーノの合図をかける機会は、ダンドリの方法で作った段階の変わり目。
- * 合図をかける理由も必要（意味無くセーノと声をかけることはできません）。
- * 例えば、動作を確認したり、みんなで練習したり、みんなで動作を決めたり。
- * 段階の変わり目に、上記の理由によって、セーノの合図で、飛んだり、声を出してもらいましょう。

一口メモ

普段の暮らしの中での同時に声を出し、身体を動かす効果

私たちの暮らしの中で、見知らぬ者同士が、ひととき、仲間という感覚を共有する場面があります。

例えば、野球場やサッカースタジアムでの応援。応援団のリードにあわせて、声援を送り、歌声をあげる。プレーが進み、応援が重なる程に、そもそも周囲は知らない人ばかりなのに、なぜか皆とひとつになっている気持ちが出てきます。警戒感無く肩を組んだり、手をあわせたりしてしまいます。

お祭りで、ワッショイ、ワッショイと御輿を担いでいるうちに、気持ちがひとつになっていきます。地域の住民がひとつになれる場面として、昔からお祭りが大切にされてきた理由のいったんはこんな所にあるのでしょうか。

小学校、中学校、高校と、運動会などで楽しまれた綱引き、合図にあわせてメンバーがひとつになって綱を引く。合唱コンクールで、クラスメートの声がひとつに重なります。これらの経験が、よいクラスの雰囲気づくにとっても大きな意味を持っています。

声や動作が重なることで、安心して応援できる、周囲の人と一緒に何かができます。その楽しさが、仲間やその場への一体感や安心感につながり、よい集団の雰囲気ができるのかもしれない。

セーノの合図の活用例：後出しジャンケン

- * ジャンケンはもともと、ジャンケンポンのかけ声と共に動作をする、声や動作がそろいやすい遊び
- * 後出しジャンケンは、応援団（1名が、正面でかけ声をかけ拳を出す役）とお年寄りが向かい合い、声や動作をそろえてジャンケンを楽しむ遊び。
- * 工夫次第で、セーノの合図をかけ、お年寄りに皆で声や動作を重ね合わせてもらう機会を沢山つくりだせます（★や◆や●印の1～14部分）。

★：動作の確認

◆：練習の機会

●：動作の確定

- * 以下、作った階段にそって、セーノの合図をどのように活用するのかの例を、後出しジャンケンの展開を例に紹介します。

◇◇ 手での実施パターン ◇◇

第1段階：アイコパターン

- ① 応援団が見本を見せながら説明
- ② 一度全員で実施（応援団：いきますよ「ジャンケンポン」→お年寄り：「ポン」と答えながらアイコを出す）
 - ★1：かけ声と動作のタイミングの確認を理由に、セーノの合図を活用しよう
：上記（）内動作を1度だけでなく、拳を変えながら何回か繰り返す
- ③ 連続（5回程度）して実施（応援団：「ジャンケンポン」と言い、グーを出す→お年寄り：「ポン」と答えながらグーを出す→応援団：間をおかず、すかさず「ジャンケンポン」と言い、チョキを出す→お年寄り：「ポン」と答えながらチョキを出す。 ※このように連続して5回程度続ける）

第2段階：お年寄りが勝つパターン

- ① 応援団が見本を見せながら説明
- ② 一度全員で実施
 - ★2：かけ声と勝つ動作の確認を理由に、セーノの合図を活用しよう
：1度だけでなく、拳を変えながら何回か繰り返す
- ③ 連続（5回程度）して実施
 - ◆3：練習の機会の提供を理由に、セーノの合図を活用しよう
：「練習してみましよう」と、ほとんどの方が続けられる程度の、ゆったりとしたテンポで何回か繰り返す
：練習後は、連続（5回程度）実施に挑戦する

第3段階：お年寄りが負けるパターン

- ① 応援団が見本を見せながら説明
- ② 一度全員で実施

- ★4：かけ声と負ける動作の確認を理由に、セーノの合図を活用しよう
：1度だけでなく、拳を変えながら何回か繰り返す

③連続（5回程度）して実施

- ◆5：練習の機会の提供を理由に、セーノの合図を活用しよう
：「練習してみましょう」と、ほとんどの方が続けられる程度の、ゆったりとしたテンポで何回か繰り返す
：練習後は、連続（5回程度）実施に挑戦する

◇◇ 足で実施のパターン ◇◇

第4段階：足の動作の決め

①応援団が足で行うことを確認後、お年寄りと共に、足のパー動作を確定

- 6：動作を決めることを理由に、セーノの合図を活用しよう
：例えば、次のように実施
 - a. お年寄りに、足のパー動作をどうするか尋ねる
 - b. 問いかけに答え、積極的に示してくれたお年寄りの動作をもとに、足でのパー動作を確定（応援団が見本を示す）
 - c. 間をおかず、（応援団が）皆で確認しようと呼びかけ、セーノの合図を使って、決まったパー動作を全体で実施、確認（「セーノ」パー、「セーノ」パーと、3回ほど連続して）

②上記①と同じように、チョキ動作を確定

- 7：動作を決めることを理由に、セーノの合図を活用しよう（★6と同様）

③上記①と同じように、グー動作を確定

- 8：動作を決めることを理由に、セーノの合図を活用しよう（★6と同様）

第5段階：アイコパターン

①応援団が見本を見せながら確認後、一度全員で実施

- ★9：かけ声と動作のタイミングの確認を理由に、セーノの合図を活用しよう
：動作を1度だけでなく、拳を変えながら何回か繰り返す

②連続（5回程度）して実施

- ◆10：練習の機会の提供を理由に、セーノの合図を活用しよう
：「練習してみましょう」と、ほとんどの方が続けられる程度の、ゆったりとしたテンポで何回か繰り返す

第6段階：お年寄りが勝つパターン

①応援団が見本を見せながら確認

②一度全員で実施

- ★11：かけ声と勝つ動作の確認を理由に、セーノの合図を活用しよう
：1度だけでなく、拳を変えながら何回か繰り返す

③連続（5回程度）して実施

- ◆12：練習の機会の提供を理由に、セーノの合図を活用しよう
：「練習してみましょう」と、ほとんどの方が続けられる程度の、ゆったりとしたテンポで何回か繰り返す
：練習後は、連続（5回程度）実施に挑戦する

第7段階：お年寄りが負けるパターン

①応援団が見本を見せながら確認

②一度全員で実施

★13：かけ声と負ける動作の確認を理由に、セーノの合図を活用しよう

：1度だけでなく、拳を変えながら何回か繰り返す

③連続（5回程度）して実施

◆14：練習の機会の提供を理由に、セーノの合図を活用しよう

：「練習してみましよう」と、ほとんどの方が続けられる程度の、ゆったりとしたテンポで何回か繰り返す

：練習後は、連続（5回程度）実施に挑戦する

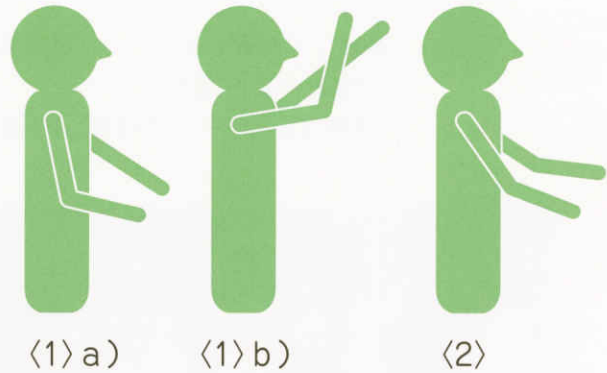


セーノの合図のかけ方（コツ）

◇一斉に声をだしてもらいたければ

〈1〉セーノとかけ声をかけながら、次のように合図を送る。

- a) セーノの「セー」のタイミングで、スタッフが腕をさげる（息を吐き出す最初の予備動作）
- b) セーノの「ノ」のタイミングで、下げた腕を振り上げる（息を吸う2番目の予備動作）。



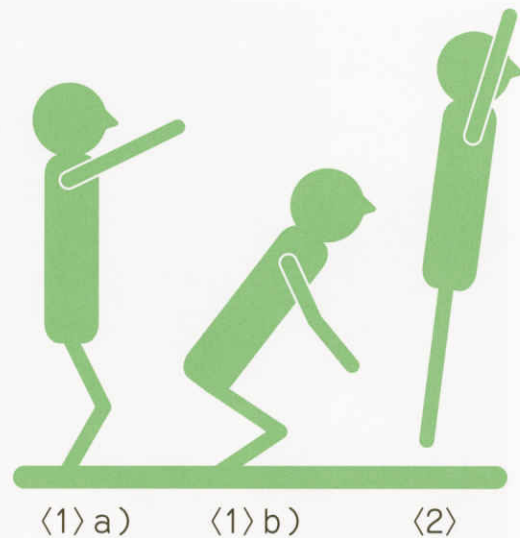
* スタッフの腕が下がった時 (a) に対象者は息を吐き出し、引き続き振り上げられた時 (b) に息を吸い込む。

〈2〉上記〈1〉で振り上げた腕を、下や前方に振り下げるスタッフの腕にあわせて、対象者が声を出す。

◇一斉にジャンプしてもらいたければ

〈1〉セーノとかけ声をかけながら、スタッフ自身がジャンプの予備動作である沈み込みの動作をする。それに釣られて、対象者の沈み込みのタイミングもそろろう。

- a) セーノの「セー」のタイミングで、スタッフが身体を上へ軽く伸ばす（ジャンプのための沈み込みの、最初の予備動作）
- b) セーノの「ノ」のタイミングで、スタッフが身体を沈み込ませる（実際に沈み込む2番目の予備動作で）



〈2〉ジャンプなどと声をかけながら、セーノで沈み込んだ体勢から飛び上がる（ような仕草をする）。それと同調するように、対象者も飛び上がる

●「オリジナル体操」構成の手順

オリジナル体操のおすすめの構成手順を、以下に紹介します。

STEP 1 : 「上肢」と「下肢」に分けて順番を考える

- ①「上肢」の場合、動作の小さいもの、ゆっくりなものを先の順番にする
- ②「下肢」の場合、動作の大きいもの、早いものを先の順番にする

STEP 2 : 動きを整える

- ①それぞれの動きを原則8呼問の中で収める（収まりにくい場合は16呼問でも可）

STEP 3 連続した動きを確認する

- ①STEP 2で整えた動きをリーダーのリードで確認する
- ②8呼問リーダーが見本を見せ、8呼問×2回程度参加者が体操を実施する（わかる人はリーダーと一緒に動いても可）
- ③動きがあやふやな場合は、その部分だけ繰り返してみる

●オリジナル体操を楽しんでもらうための留意点

オリジナル体操をお年寄りが楽しめるような応援の留意点は、以下の通りです。

○複雑な動きは簡素化を提案する（考えたグループに了承を得る）

例：2～3動作が混在しているものは1動作に絞る（足踏みをしてから足の曲げ伸ばしをするような動作は「元気よく足踏みだけにしませんか？」と提案）

○リズム感、テンポ感をつける

例：かけ声をかけたり、手拍子を入れる（ポト漕ぎの動きの時に、最後「ヨイショ！」とかけ声をかけることを提案）

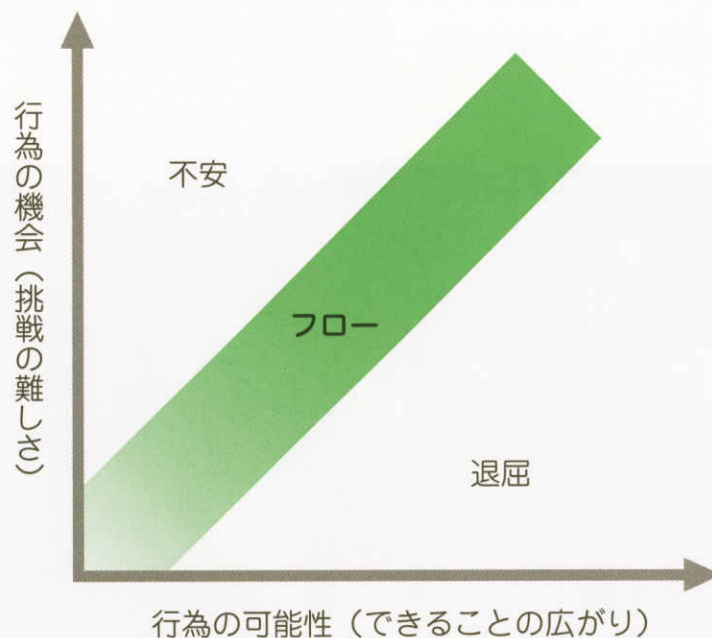
○動作スピードに変化をつける

例：同じ動作でもスピードに変化をつけることによりアクセントを持たせる（頭の上でゆっくり手を振り、次に倍のスピードで手を振ってみる）



●● 階段づくりの裏話 ●●

- * 人が何かに前向きに取り組み、自分で自分の可能性を広げる原動力として、次のようなフロー体験をあげることができます。
 - 楽しさの中で、趣味の活動などにのめり込んでいる。時間の経つのも忘れて集中できる。
 - 上手く出来ている、上達していると実感できる。
 - そして、これからさらに上達できる、上手くなると予感できる。
- * 健康づくりや生きがいづくりの活動に取り組む気持ちも同じこと。
- * 原動力は、お金でもなく、名誉でもなく、誰かの指示でもないでしょう。
- * 原動力は、挑戦のしがいがあることに取り組み、できたーという喜びや、できることが広がる充実感を感じ、大きな楽しさを得ること。
- * 周囲の人たちから、よかったねー、たいしたものだねー、と声をかけられること。
- * だからこそ、階段づくりが大事。
- * フロー体験の理論でも、できることが広がったら、それだけ挑戦する課題も高く、大きくしないとやりがいも喜びもなくなってしまうと言っています。
 - できることよりも、挑戦の課題が簡単すぎれば退屈に
 - できることよりも、挑戦の課題が難しすぎれば不安に
- * 下図の帯の中で楽しみ続ける中で、お年寄りも、自分で元気を維持し、作る力をつけてくれます。
- * その帯の作り方が、階段づくりの方法なのです。



3章 ふれあい・つながりを 楽しむ元気づくり応援 メニューの進め方

1 階段を一緒に超える

- * グループで知恵を集める。工夫をこらす。力をあわせて課題に挑戦する。
- * こうした遊びを通して、周りのお年寄りや応援団と、一緒に挑戦すること自体の楽しさや達成の喜びを共有する。
- * 周囲の人々のつながりを実感しながら、その中で欠かせない一人であるという思いを持つことができる。
- * ふれあい・つながりを楽しむ応援メニューは、元気を回復したい、元気であり続けたいという気持ちを、お年寄り同士が支え合い、高め合う遊びです（もちろん頭や身体を使って認知症の予防にもなりますが）。
- * ひとつひとつの階段を一緒に昇る。昇ったことを喜び合う。
- * そして、確かなつながりを実感し、つながりの中での自分がいる意味を感じることができると。
- * この応援メニューについても、基本はやはり階段づくりのようです。

階段づくりの方法を活かした遊びの展開例：私たちは何番目

- * メニュー展開の想定
 - 5～6人の4グループで実施
 - 全グループの中での、自グループメンバーにまつわる数字の合計等の順番を推測し合う。
 - 主眼は、数字の合計を出したり順位を推測する中でお年寄り同士の支え合いや認め合いの機会を創り出すこと
- * 応援団の体制
 - 5人の応援団で、役割分担
 - * 進行：前に立ち階段にそってメニューを進める（全体の進行をする）
 - * 発見：グループの中で一緒に楽しみながら、お年寄り同士の支え合い、認め合いを橋渡しする

第1段階：実施方法を楽しみながら理解 ※合計数字を出しやすい例題を通して

①グループづくり

- *進行：「お近くの方と5人組をつくってください」等グルーピングを指示
- *発見：〈1〉うまくグルーピングができないお年寄りを補助
〈2〉その後グループに1人ずつ発見係がつく

②導入

- *進行：「身体もほぐれたところで、グループ対抗の遊びを楽しんでみたいと思います。」等グループ対抗の遊びの導入（簡潔に）
：道具の配布
- *発見：〈1〉進行から自分のグループの紙1枚とペン1本を受け取る
：〈2-1〉進行係の説明をグループ内で再確認（簡単に伝える）
：〈2-2〉担当グループの参加者一人ひとりに年齢を尋ねながら、紙に記入。

③グループの年齢の下一桁を足した合計を出す（例題の第1段階）

- *進行：出題し、作業を進めるように促す
- *発見：担当グループのメンバー一人ひとりに年齢の下一桁を尋ねて、グループの合計を出す。
※積極的なお年寄りがいれば計算してもらっても可

④他のグループの合計と比較して自分たちの順位を考える（例題の第2段階）

- *進行：出題し、作業を進めるように促す
- *発見：担当グループのメンバー一人ひとりの予想を尋ねながら、グループとしての予想順位を決める。

⑤順位予想の発表と正解の発表（例題の第3段階）

- *進行：〈1〉各グループの予想順位を発表
：〈2〉各グループの合計数を示しながら、正解の順位を発表
：〈3〉予想と正解があっていたグループを拍手でたたえる
- *発見：〈1〉セーノの合図などを使って、グループ全員で予想順位を発表
：〈2〉進行の発表にグループのメンバーの注意を促す
：〈3〉グループメンバーと一緒にあたった喜びやはずれてしまったガッカリ感を、グループ内での共有を促す

第2段階：1問目の実施 ※何月何日と数字だけを発言すればよいなど、お年寄り一人ひとりの自己表現が簡単で、相互理解の質も低い問題

⑥グループメンバーの生まれ月日の合計での順位予想

- *進行、発見の役割は、第1段階③、④と同じ
- *メンバーの生まれ月日のメモや計算を、可能な限りお年寄りに依頼（お年寄りが果たせる役割を広げていこう）

⑦順位予想の発表と正解の発表

- *進行、発見の役割は、第1段階⑤と同じ
- *予想の発表の時など、セーノの合図をかける役割も、可能ならば積極的なお年寄りに任せてみよう（応援団が寄り添って一緒に声をかけることも可）

第3段階：2問目の実施 ※子どもの頃の回想の披露とセットになるなど、お年寄りの自己表現が多様で、相互理解のレベルが高い問題

⑧導入（出題への感度を高める）

- *進行：〈1〉子どもの頃（7、8歳の頃）どこに住んでいたのか、どんな家だったかを思い

出してもらおう

：〈2〉グループの参加者それぞれの、当時一緒に家に住んでいた人数（祖父母、親兄弟、親戚、使用人等すべて含む）の合計を出すよう指示

*発見：〈1-1〉進行係の説明をグループ内で再確認（簡単に伝える）

：〈1-2〉当時住んでいた土地、周囲の様子、一緒に住んでいた人数を、一人ずつ尋ねながら、紙に記入（人数を大きく、土地、様子等も可能な限りメモ）

：〈2〉お年寄りに協力してもらいながら、計算。グループ全員の合計をグループ内で共有

⑨思い出した子どもの頃の家に一緒に住んでいた方の人数（祖父母、親兄弟、親戚、使用人等すべて含む）の合計での順位予想（出題）

※進行、発見の役割は、第1段階③、④と同じ

※お年寄りが果たせる役割を広げることも前段階と同様

⑩順位予想の発表と正解の発表

※進行、発見の役割は、第1段階⑤と同じ

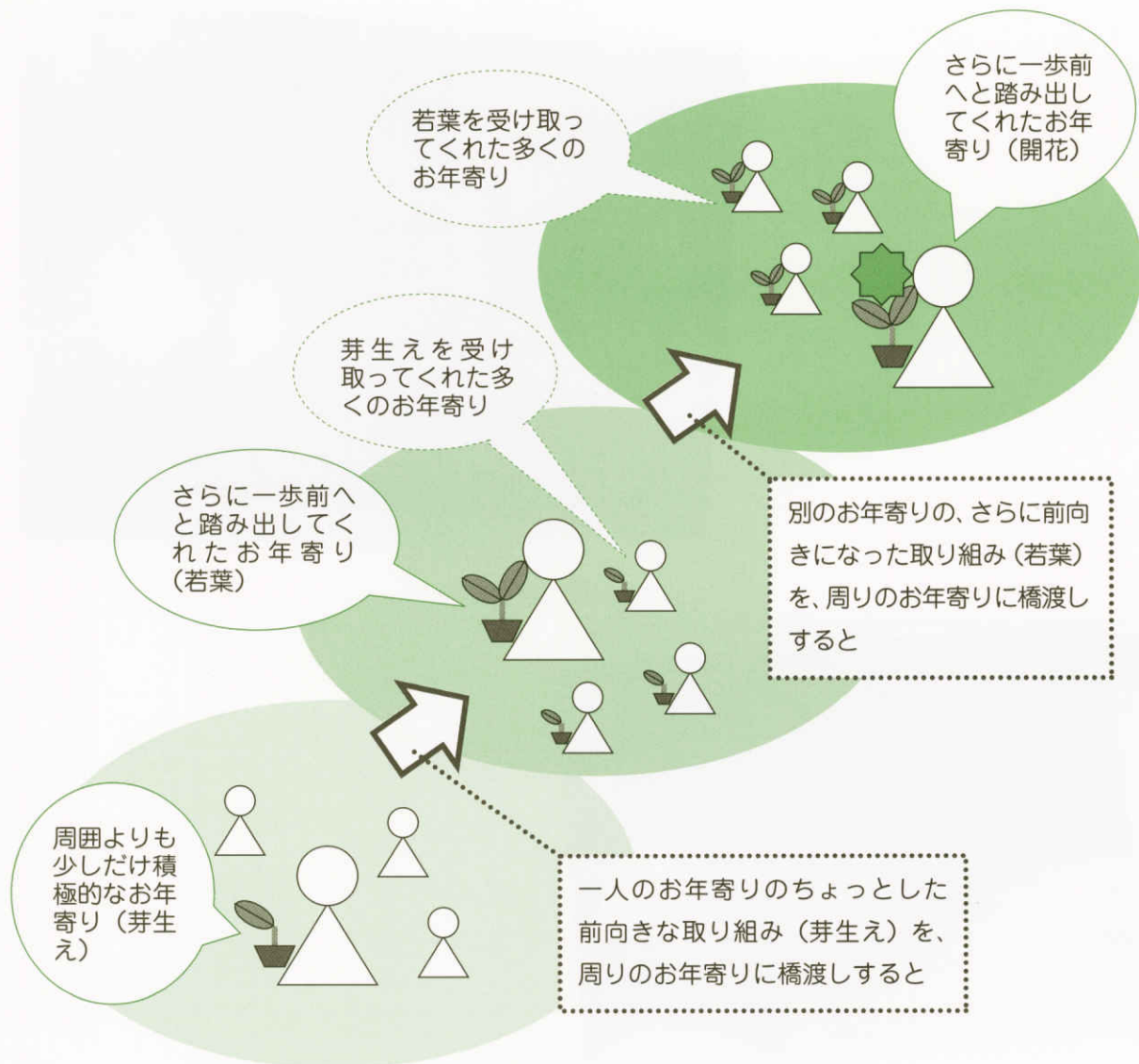
※お年寄りが果たせる役割を広げることも前段階と同様



2

ほめ伝えを付け足して

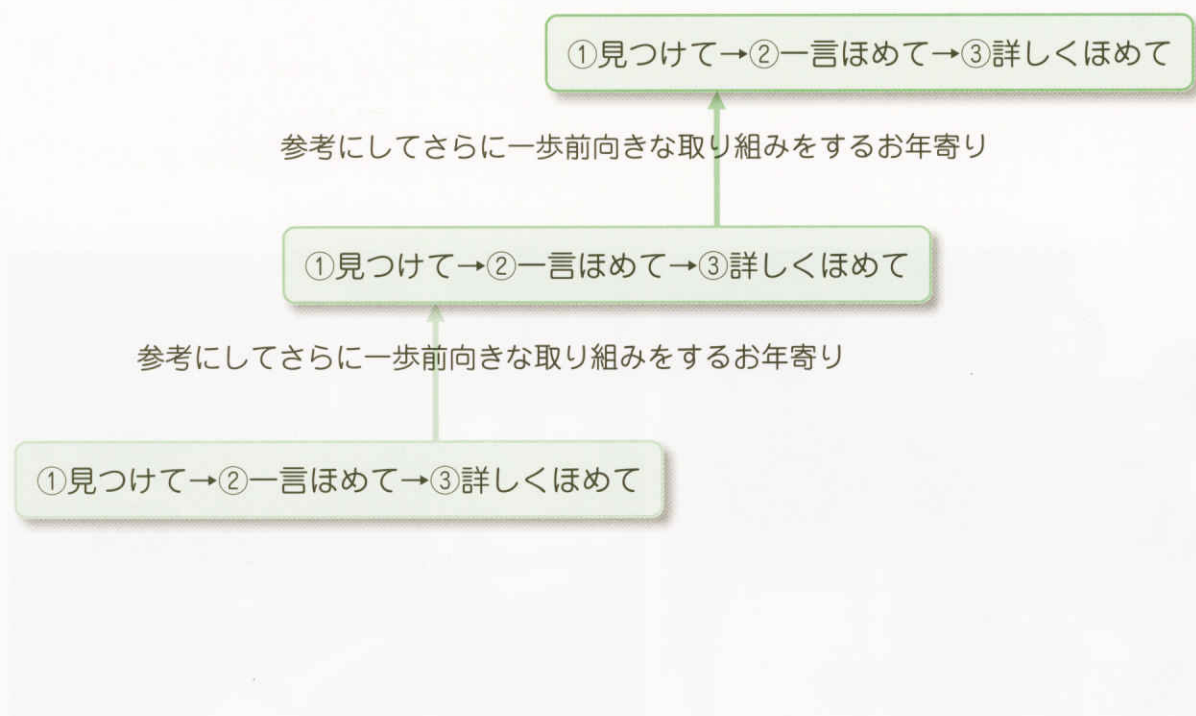
- * 周りの人を支えたり、周りの人に支えられたり、笑顔をあげたり、もらったり。
- * そんな周りの方達とのふれあい、支え合いも、元気づくりの応援の大きな柱です。
- * こうしたふれあい、支え合いができあがり、お年寄りが充実感を得るためには、応援団の一手間、一汗が大切です。
- * それは、お年寄りのよい取り組みや笑顔を、他のお年寄りに手渡す役を引き受けること。笑顔や支え合いの橋渡し、仲立ちをすることです。



●ほめて、伝えて、支え合いや笑顔の交換の橋渡し

- * ちょっと前に進んだお年寄りの姿を周囲の人にどのように伝えるのでしょうか。
- * その方法は、ほめ伝え。
- * まずは、周囲よりもちょっとだけ前向きに取り組むお年寄りがないかとお一人お一人をじっくり観察。
- * ちょっとした前向きさを見つけたら、よい工夫ですねー、と一言ほめます。
- * その応援団の声に、周りの方の注意が、前向きな取り組みをしたお年寄りに集まります。
- * そこで、〇〇を××するところがすばらしいですね、などとさらに丁寧にほめれば、どのようにするとできたーという喜びが得られやすいのか、心地よい時間を過ごせるのかということが、他のお年寄りに伝わります。

- * してください、しましようという言葉ではなく、「Aさんの方法がいいですね。皆さんAさんのようにやってみませんか」などと、お年寄りの中で見つけた良いことを周囲に勧めるようにメニューを進行すると、お年寄りの気持ちもグンと高まります。
- * 応援団との会話もそうですが、周りの方との会話も驚くほど増えていきます。おとなしくて無口と思っていたお年寄りが、コロコロ笑い声をあげてくれます。
- * ほめ伝えは、一度だけでは効果がありません。
- * ①見つけて → ②一言ほめて → ③詳しくほめて の流れを、何度も何度も繰り返し、積み重ねることが大切です。



●階段づくりは、ほめ伝えをする機会づくり

- *いくつかの段階にわけてメニューを進める階段づくり。
- *前の段階から次の段階に移る時には、お年寄りの手や身体がとまります。応援団に顔を向けてくれます。
- *この時がほめ伝えの絶好の機会。
- *よい取り組みをしていたお年寄りの近くに行って、「この方のやりかたに感心しました」と一言褒めて、「それはこんなやりかたでした」と詳しくほめます。

- *もちろん、段階の途中でもチャンスがあったらほめ伝えの方法を使ってください。
- *何度も積み重ねるごとに、お年寄りも積極的になってきます。
- *応援団が詳しくほめて伝えるだけでなく、ご本人（お年寄り）に説明してもらったり、見本を見せてもらうこともできるようになるでしょう。
- *言ってみれば、お年寄りが、お年寄りの先生役になるわけです。
- *こんな大活躍は他にありません。
- *人とのつながりの中で、自分には元気に生きる価値があると実感できる瞬間でしょう。

- *しかし、お年寄りにとって、見本を示すなどの最初の一步は勇気が必要です。
- *応援団には、是非、横に寄り添い、いつでも手助けできるようにお年寄りを支える配慮が求められます。
- *そうした配慮を見ている周囲のお年寄りも、安心して、自分の工夫や思いを披露してくれるようになるはずです。
- *人は皆、誰かに何かを伝えたい、誰かのためにならなりたい、ありがとうと言われたいと思っているのですから。



ほめ伝えを活用したメニュー展開例：大宴会

◎状況：高齢者の健康・生きがいがづくり（介護予防）プログラム（同じ立場の者同士の交流を通じた、健康・生きがいがづくりへの意欲強化、仲間づくりを目的としたプログラム）

：下記プログラムの一環（②）として実施

- ①安心感・一体感づくりと心身の機能刺激（全員での「グーパー」→「後出しジャンケン」）
- ②健康・生きがいがづくりにつながりやすいキーワードでの小グループ（4名3グループ）対抗のゲーム
- ③参加者同士が健康・生きがいがづくりの取り組みや耳学問したことを教え合い、学び合うお茶のみ話（上記②の小グループ単位）
- ④小グループでの次回への期待を高める遊び（各グループ一列になっての肩もみ）

◎対象者：比較的元気な高齢者 12 名（70 歳代後半～80 歳代前半、女性が主）

◎目的：この仲間とならいろいろなことへの挑戦を楽しめるという感覚（小グループでの効力感を高める

- *指導者に教えてもらうのではなく、自分の経験や好み等を表現する楽しさへの気づき
- *そうした気づきを共有した仲間とひとつの課題に取り組む楽しさ、達成体験を共有する喜びの実感
- *高齢者同士での教え合い、学びあい（共助、相互扶助）に意欲的に取り組む姿勢の強化

経過時間	〈階段〉	ほめ伝え活用のポイント(★) その他留意点(◇)
00分	<p>〈1〉好みの料理名を披露する段階</p> <div style="border: 1px dashed green; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>※4人×3グループをつくる ※それぞれのグループの輪に1名の支援者が入る（全体進行1名とグループ担当3名の支援者4名体制で実施）</p> </div> <p>(1) 好みの料理名のリストアップ（「いっぱいあるゲーム」風）の実施</p> <p>①数名の高齢者に、好みの料理名1点を披露してもらう</p>	<p>※互いに自己表現しあえるグループという雰囲気を作る段階</p> <p>◇この段階の目的にそって、リストアップされた料理名数での競争（勝敗決め）よりも、メンバー一人ひとりが好みの料理名を披露できることを重視する。</p> <p>◇ルール説明の代わりに高齢者に答えてもらい、「こんな風に各グループで行う」等を簡単に楽しみ方を示す。</p> <p>★発言に刺激されて、周囲に好みの料理名を伝えるような高齢者がいたら、その方に発言してもらう（対象者見本型。グループ担当が発言者を発見、全体進行に伝える。全体進行の指名を待って、発言者に寄り添い発言を促す）。</p> <p>◇しつこくならないようにあくまで例題的に数名でとどめる。</p> <p>◇グループ担当は、発言の合間に、担当グループメンバー（高齢者）に小グループでの好みの料理名リストづくりを行うことを確認する。</p>

05分	<p>②小グループでのリストづくり</p> <p>*グループ担当の進行で、小グループメンバー（高齢者）が好みの料理名等を発言していく</p>	<p>◇リストの数よりも、メンバー一人ひとりの発言（料理の作り方、料理名にまつわる思い出話等も含め）を引き出すことを重視する。</p> <p>◇競争のイメージをかき立てるような言葉は極力使わない</p> <p>★ひとりの発言を活用して、他のメンバーの発言を促す（〇〇さんは××が好みだそうですが、□□さんはいかがですか等）。</p> <p>◇積極的なメンバーがいれば、他のメンバーの発言した料理名を用紙に記入してもらうことも可。</p>
10分	<p>③各グループの料理名の発表</p> <p>*グループメンバー全員で声をそろえて料理名を発表（すべて発表したら次のグループ）</p>	<p>◇「セーノ」と同時発声・同時動作の合図出しをしっかりと行う（グループ担当）。</p> <p>★自分たちのグループのリストにある料理名が他のグループから発表された時に拍手等をする高齢者を発見（グループ担当）。全体進行に伝える。</p> <p>★上記の高齢者の反応を紹介してグループメンバー間の相互交流促進を図る（「〇〇グループはリストにある料理名が発表されたら顔を合わせながら拍手しあっていました。皆さんも〇〇グループのように楽しんでみませんか」等）。</p> <p>◇発表を聞きながら、料理名をホワイトボードなどに記入（全体進行。あわせて全体に聞こえるように繰り返し確認）。</p> <p>◇グループ担当は、グループメンバーが聞こえ難い様子ならば、繰り返し確認する。</p> <p>◇発表し終わったところで「美味しそうな料理がずらりと並びました」等簡単にまとめて、次の段階に早く移行する。</p>
※	<p>〈2〉チラシに出ている材料でという条件を加えて難度をあげる段階</p>	<p>◇おしゃべりが弾むなどして時間がオーバーすればここで終了する場合もあり。</p> <p>※グループで協力し合うことで難しさを増した課題でも乗り越えられること（グループでの効力感の高まり）の共有を促すとともに、一人ひとりのグループへ貢献できたという思い（個人の効力感）を強化する。</p>
15分	<p>(1)この段階の楽しみ方の説明</p> <p>①この段階の楽しみ方を簡単に説明</p> <p>②チラシを配布（各グループ人数×3種程度。スーパー等直近1週間ほどの新聞折り込み広告）</p>	<p>◇グループ担当が改めて説明できるため、理解できていないような高齢者の様子が見えても、言葉を重ねず、簡単に説明を終える。</p> <p>◇グループ担当は、全体進行よりグループ分のチラシを受け取り、メンバーに適宜配布。楽しみ方を改めて確認する。</p>

	<p>(2)料理のリストづくり</p> <p>①おしゃべりを楽しみながら、条件にあった料理名のリストを作成</p>	<p>★ひとりの発言を活用して、他のメンバーの発言を促す（△△さんは○○が好みだそうです、××さん、材料がありますか？等）。</p> <p>◇メンバーの発言に刺激されて、周囲に料理方法や美味しいお店、食材や料理の健康への効果等を話す高齢者がいたら、その方に発言してもらおう（発言者に寄り添い、その方の発言を要約して繰り返す）。</p> <p>◇リストアップよりも、グループメンバー間の食にまつわる会話のキャッチボールを促すことを重視する。</p>
25分	<p>(3)各グループの料理名の発表</p> <p>*グループメンバー全員で声をそろえて料理名、その材料を1つずつ発表（1つ発表したら次のグループへ）</p>	<p>◇「セーノ」と同時発声・同時動作の合図出しをしっかりと行う（グループ担当）。</p> <p>★自分たちのグループのリストにある料理名が他のグループから発表された時に「出た」等の反応をする高齢者を発見（グループ担当）。全体進行に伝える。</p> <p>★上記の高齢者の反応を紹介して（「○○グループのように、自分たちと同じ料理名が発表されたら「出たー」とコールしませんか」等）、全員で一度反応を楽しんでみる（セーノ等の合図出しで一斉に。所作試行型。3回連続で出たーコールを一斉実施）。</p> <p>◇発表を聞きながら、料理名、材料をホワイトボードなどに記入（全体進行。あわせて全体に聞こえるように繰り返し確認）。</p> <p>◇グループ担当は、グループメンバーが聞こえ難い様子ならば、繰り返し確認する。</p> <p>◇発表し終わったところで「ひとつの料理でも、手に入る食材によっていろいろ工夫できるんですね」等簡単にまとめて、次の段階に早く移行する。</p>
※	<p>〈3〉計算と合意形成という条件を加えた段階</p>	<p>◇おしゃべりが弾むなどして時間がオーバーすればここで終了する場合もあり。</p> <p>※グループでの効力感と、個人の効力感のさらなる強化を通して、日常生活での食の見直し・より美味しく楽しい食事の実現への意欲を高める。</p>
35分	<p>(1)この段階の楽しみ方の説明</p>	<p>◇「セーノ」と同時発声・同時動作の合図出しをしっかりと行う（グループ担当）。</p>
<p>*前の段階で配布されたチラシを使う *ひとり頭500円の予算で、チラシに掲載されている食材という条件 *上記2条件を踏まえ、季節の行事にちなんだ会食（宴会）の献立（料理の種類は自由）をたてる</p>		

50分	<p>①この段階の楽しみ方を簡単に説明</p>	<p>◇グループ担当が改めて説明できるため、理解できていないような高齢者の様子が見えても、言葉を重ねず、簡単に説明を終える。</p> <p>◇グループ担当は、全体進行よりグループ分のチラシを受け取り、メンバーに適宜配布。楽しみ方を改めて確認する。</p>
	<p>(2) 献立づくり</p> <p>①おしゃべりを楽しみながら、条件にあった献立を作成</p>	<p>★ひとりの発言を活用して、他のメンバーの発言を促す（××さんは□□に賛成ということですが、材料は何がよいと思いますか？等）。</p> <p>★自ら健康のために食事で気をつけていること、健康面での料理の工夫等を話す高齢者がいたら、その方にインタビューするように発言を膨らませてもらう（対象者見本型）。</p> <p>◇上記のような発言を受けた会話のキャッチボールが成立するように、「○○さんはどんなことに気をつけていますか」等他のメンバーに水を向ける。</p> <p>◇条件にそった献立づくりよりも、グループメンバーの間で食の工夫の交換（教え合い、学び合い）をすることを楽しむ雰囲気づくりを重視する。</p>
	<p>(3) 各グループの料理名の発表</p> <p>*グループメンバー全員で声をそろえて献立を発表</p>	<p>◇「セーノ」と同時発声・同時動作の合図出しをしっかり行う（グループ担当）。</p> <p>★グループで話された健康によい食事の工夫等を他のグループに紹介する（支援者紹介型。可能ならば、その話題を出した高齢者に紹介してもらう）。</p> <p>★紹介された健康づくりの工夫を自分もしているかどうか、試してみたいと思ったかの2点を尋ね、それぞれに拍手で応えてもらう。</p> <p>◇発表を聞きながら、献立をホワイトボードなどに記入（全体進行。あわせて全体に聞こえるように繰り返し確認）。</p> <p>◇グループ担当は、グループメンバーが聞こえ難い様子ならば、繰り返し確認する。</p> <p>◇発表し終わったところで、美味しく健康によい食べ物がたくさんあること。美味しく健康的な食事の工夫を学び合ったこと。料理の献立を考えたり旅行の行程を考えるなどの計画づくりが認知症の予防に良いと言われていること。そうした生活が楽しくなるような健康づくり、認知症予防を工夫して日々取り組んでもらいたいこと、等を簡単に伝える（できればこれまでの段階での高齢者の発言等から学んだ、気がついたという謙虚な姿勢で）。</p>

3

みんなが先生へ

- *グループの中で、思い切って意見を出したり、好きなこと、知っていることを披露（自己表現）する。
- *周囲の方に「そうだよね」「すごいね」と感心される。
- *他の方の話を聞いて「こんど家で試してみよう」と納得する。
- *こうした経験を重ねる中で、お年寄りが安心して自己表現できるようになります。周りの人から認められたり、役に立っているという充実感（つながりの喜び）を強く感じてくれるようになるでしょう。
- *ここまで来たら、しめたもの。
- *お年寄りが時には先生役になり、時には生徒役になる。そんなお茶のみ話の時間を設定することで、お年寄りの秘められた力が一気に花開きます。人とのつながりの中で自分が元気でいる意味を強く実感してくれます。

元気づくりメニューからお茶のみ話への展開例

- *これまで紹介したような元気づくりメニューを活かして、みんなが先生になるお茶のみ話の時間を設定する流れの一例を紹介しましょう。

●お茶のみ話の時間を「元気ばなしコーナー」として設定

- *以下のねらいを応援団全員で共有
 - ・自分の経験や知識を披露することが、周りに喜ばれる、役に立つことを実感
 - ・他人の経験や知識を吸収することの良さ、楽しさを実感

●ポイント

- *ねらいを実現するために、次のことに注意を払って進めます
 - ・お年寄りが経験や知識を披露しやすいような応援・アシスト
 - ・お年寄りよりも、ボランティアがしゃべってしまっていないか
 - ・寄り添った方がよいか、代弁した方がよいか、前に出てもらっても大丈夫かなど、お年寄りの性格やこれまでの様子も含めて判断できているか
- *お互いの話を受け止め合える雰囲気づくり
 - ・応援団が参加者の話を心底喜んで聞いたり、受け止めたり出来ているか
 - ・わかりにくい話や聞き取り難い声の場合に、周囲のお年寄りが理解しやすいように要約して伝えたりしているか
 - ・話を聞いた後に、拍手等感謝の気持ちを表現するように働きかけられているか

●進め方

①誘導（全員で）

- *給水、トイレ後、前のコーナーで遊び（ふれあい・つながりを楽しむ応援メニュー）を楽しんだグループで座る
- *各グループに1名ボランティアが入る（進行係以外）



②お茶のみ話の導入

- *進行：前のコーナーでグループで楽しんだメニューを振り返り、これから行うお茶のみ話の題材を知らせる
例えば、「私たちは何番目」の後なら、子どもの頃のご馳走、遊び
例えば、「大宴会」の後なら、体によい食べ物

※以下グループごとに

③話の切り出し

- *発見：〈1〉各グループでお題を再確認
：〈2〉最初の話者に話の水を向ける
※前のコーナーで目星をつけておいたお年寄りに、「あんなことを話されてましたがもう少し詳しく紹介してもらえますか」と水を向ける・・・
- *進行：全体を見て回りながら、こままっているグループ担当（発見係、黒子、先導等）がいたら補助する



④話の展開

- *発見：話をつなげていく
※最初に披露された話題に関係した話ができそうな人に、「何か披露いただけることがありそうですが、ご紹介ください」、「〇〇さんも行ったことがありますよね」などと水を向ける・・・等
※その間も、話をうなずきながら聞いていたり、小声でそうそうと言っている参加者を見つめるよう気を配る
：話が披露される度に、必ず、（感心しながら）披露された話を、全員に聞こえるように要約して振り返る
- *進行：グループの間をゆったり巡回しながら、全体で共有したい話題を探す（見つけたら参加者の名前と共に記憶）
※時間が来るまで、できるかぎり、参加者の話がつながるように進める
※話題に詰まった時にだけ、応援団が自分の話をきっかけにする

※以下全体で

⑤全体での話の共有（各グループがそれぞれの話題を全体で紹介）

- *進行：「盛り上がった話題をひとつ、ふたつ紹介ください」などと話を振る
- *発見：盛り上がった話題を提供したお年寄りに寄り添い支えながら、お年寄りから話題を紹介してもらう（無理はしない、状況に応じて発見が代わりに発表しても可）
- *進行は、各グループの紹介後、必ず、全体に聞こえるように紹介された話題を要約、確認する

4章 できることを広げる 元気づくり応援 メニューの進め方

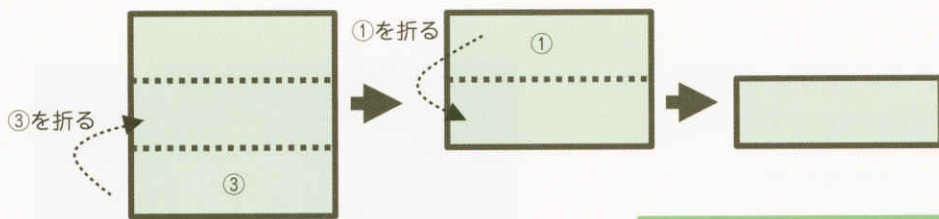
1 できることを広げる応援メニューとは

●趣味やサークル活動

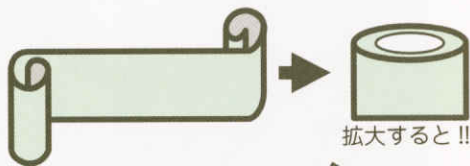
- * できることを広げる応援メニューとは、皆さんが普段楽しんでいる趣味などを、身体が動かしにくい方や、初心者の方でも楽しめるように工夫したものです。
- * 個人のものから、サークルなどお仲間と楽しんでいるものまで。ものづくりなど文化的な活動から、軽スポーツなど身体を動かすものまで。
- * 大変幅広い趣味を、少し元気を失いがちなお年寄りの、元気づくりのきっかけとして提供することができるでしょう。

例えば：人形づくりを、お年寄りが行いやすく簡単にしたメニュー

1. タオルを3分の1に折る



2. はじからクルクル まいて



3. リボンをま き、モールかゴ ムで止める



4. 頭にかんむりをつけて、裏をセロハンテープで止める
5. 油性ペンで顔をかいてできあがりリボンをまき、モールかゴムで止める



完成!!

●基本はやっぱり階段づくり

*仲間と楽しむスポーツを、お年寄り向けに工夫した事例を紹介しましょう。

*簡単なことから難しいことへと挑戦の難易度を高めながら、階段を登るように「できたー」の喜びを大きくしています。

- ①最初の回は、ラケットでのまりつきならぬボールつき大会など、楽しく遊びながら道具に慣れる

慣れに挑戦
1段目



- ②2回目は、自分であげたボールを的に打ち入れるなど、簡単な段階の、テニス風遊びを楽しんで

打つことに挑戦
2段目



- ③気分はテニス選手。3回目は、応援団が打ったボールをラリーで大きなかごに入るように打ち返す遊びに、大きな歓声があがる

打ち返すことに挑戦
3段目



2

メニューづくりのポイントは

- * 元気づくりの応援の目的は、それぞれの趣味の活動の持つ楽しさを通して、身体を動かすことの楽しさや、ものができあがっていくうれしさを感じてもらうこと。
- * それぞれの趣味の活動を楽しみながら、健康づくりや生きがいづくりに取り組みたいと思ってもらうこと。
- * 言い換えれば、皆さんの趣味の活動の楽しさが、お年寄りの元気づくりのすばらしい手段となることに注目したいと思います。

- * 趣味の活動を元気づくりの手段として使うということは？
- * はじめての方に、短い時間で、身体を動かすことが気持ちよい、ものをつくることがおもしろい、と実感してもらえるメニューを作って、お年寄りの元気を応援すること
- * メニューづくりの考え方の基本は、皆さんが趣味の活動を始めたときに行った練習や簡単な作品づくりを、お年寄りが楽しめる遊びにしたてること。
- * そして、できたことを活かして挑戦を楽しめる次の段階を用意すること。
- * 皆さんが、「自分はどのようにして今の趣味を、今のレベルで楽しめるようになったのか」と振り返り、その道のりを、ダンドリの方法を使って、何段階かの楽しい遊びにすることがメニューづくりのポイントになります。

一口メモ

技術以外の趣味の成果も生きます！

- 生きる成果①健康で生きがいをもっているという皆さんの姿
 - ・ 体験メニューを進める時の説明などに織り交ぜられる実話（体験談）として活かされることでしょう。
 - ・ それだけでなく、お年寄りと交わす言葉のひとつひとつや言葉以外の雰囲気「自信」という形で反映され、お年寄りからは安心感、信頼感が寄せられることでしょう。
- 生きる成果②一緒に楽しんでいる仲間
 - ・ 楽しさを味わってみたいというお年寄りの期待に応えるためには、何人かの手をかけることが大切。
 - ・ 混乱して楽しさを感じにくくなっているお年寄りに声をかけ、寄り添って応援。その横で次の段階に進みたいと意欲を見せているお年寄りにはすごいですねと声をかける。
 - ・ さまざまな状況に対応するにも、いつもの気のあった仲間となら、面倒な約束事などなくても、無理なく自然に役割分担しながら対応できることでしょう。

3

階段づくりを活かして複数回のプログラムへ

* 階段づくりの方法の基本は、次の2つ

①一つひとつの階段で、課題に挑戦して、成功して、できたーという喜びや達成感を感じてもらうこと。

②より難易度が高くなるように、それだけに成功した時の達成感も大きくなるように階段を作ること。

* 上記①の基本を活かすとは、挑戦→成功→できたーという喜び・達成感の流れを楽しむゲームで記録などへの挑戦を目標にする1つの階段をつくること（簡単な作品の完成を1つの階段の目標にすること）

* そして、上記②の基本を活かすとは、前の階段の成果を、次の階段の挑戦に活かす流れを作ること。

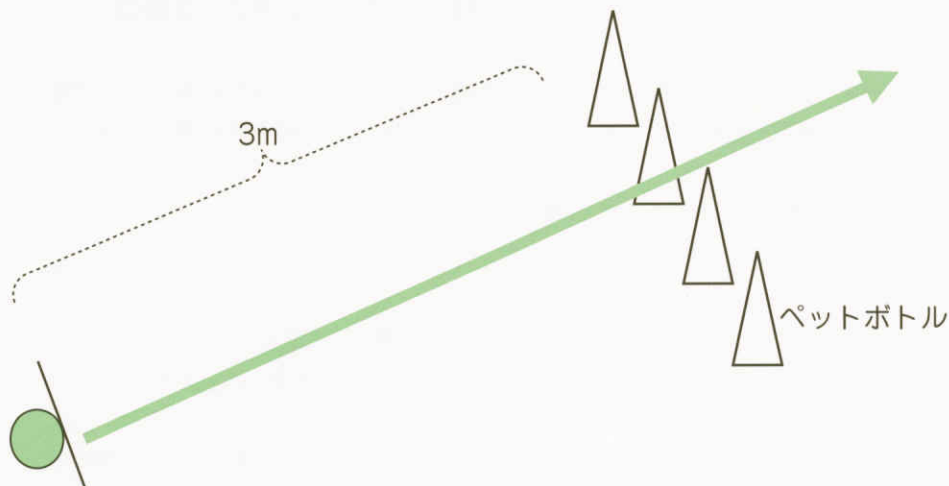
* こうして階段づくりの方法を活かすことで、1回で終わらない、何回かにわけて楽しめるプログラムをつくることができます。

階段づくりの方法を活かしたプログラム：ゲートボールを例に

第1回～第2回：的当てゲーム

○身につける技術：まっすぐねらった方向にボールを転がす

○概要：ペットボトルを横一列に並べる。3m程度離れた位置から1人3球連続でボールを打って、何本のペットボトルを倒すことができるか。チームメンバーの倒したペットボトルの合計本数で競い合う。



- 進行：①基本的なスティックの握り方、ボールの打ち方の解説（見本）と簡単な練習
- ②チームに分かれての的当てゲームの練習
- ③本番（2回戦ほどは実施したい）

第3回～第4回：玉入れゲーム

- 身につける技術：ねらった場所にボールを止める
- 概要：スタートラインから3m程度離れた床に円（直径1m程度）を設置。その円に対して、1人3球打って何個止められるか。チームメンバーの円内に止めたボールの合計数で競い合う
- 進行：①基本的なスティックの握り方、ボールの打ち方の簡単な練習（振り返り）
- ②チームに分かれての玉入れゲームの練習
- ③本番（円とスタートラインの距離を変えながら3回戦ほどは実施したい）



第5回～第7回：ビンゴゲーム

- 的当てゲームと玉入れゲームで身につけた技術を総合的に活用して挑戦
- 概要：スタートラインから3m程度離れた床に3×3の9つのマス（1辺30～40cm程度）を設置。1人2球ボールを打ち、チームでビンゴ（縦横斜めに連続する3マスを埋める）を作ることに挑戦する
- 進行：①基本的なスティックの握り方、ボールの打ち方の簡単な練習（振り返り）
- ②チームに分かれてのビンゴゲームの練習
- ③本番（2回戦ほどは実施したい）



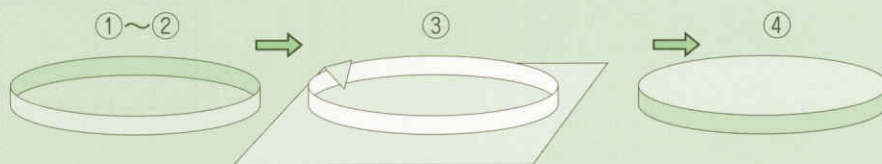
4

実施の時にはほめ伝えを活用

- * 階段づくりの方法で、元気づくりの応援メニューをつくっていざ実施。
- * その時には、ほめ伝えの方法を活用したい。
- * お年寄りの前向きさ、夢中さがグンと高まるはずです。

階段づくりとほめ伝えの方法の活用例：大宴会

◎状況：健康づくりの集いで、アイスブレイキング等で集中力を高めたお年寄りが楽しむ体験プログラム		
◎対象者：70歳代後半を中心にした30名（男女比1：2）		
◎目的：創意工夫に取り組む意欲を高める * 自ら考えた様々な工夫を、試すことの楽しさを実感する * 一時の結果だけでなく、自ら考え、よりよい成果を目指す過程の大切さに気づく		
経過時間	〈階段〉	ほめ伝え活用のポイント(★) その他留意点(◇)
	<p>〈1〉試しの段階</p> <p>(1) 見本の円盤を投げる</p> <p>* 事前に作成しておいた円盤をお年寄りたちが飛ばす</p>	<p>※ 創意工夫して楽しめるという自分への自信、見込みを持たせる。</p> <p>◇ 投げ方の見本を示し興味を引く</p>
<p>* 円盤の作成</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 新聞紙半分ほどを折り込み幅3センチ程の帯をつくる ② 上記①の帯で輪を作る（直径15～40センチ程度、帯の長さもこの時重なり部分を数センチ残し切り調整） ③ 輪の直径より5～10センチほど長い辺の正方形に切り取った新聞紙を上記輪の下に敷き、輪の外側に出た新聞紙を、輪の内側に折り込む ④ 上記③を一周させると高さ3センチ程度、直径15センチ～40センチ程度の円盤ができる 		
	<p>(2) 円盤を作り、試投する</p> <p>* 1人1つずつ円盤を作成する</p>	<p>◇ 作りながらの説明に加えて、工程事の見本を並べておく</p> <p>◇ 作り終えたお年寄りから自由に投げる</p>



25分	<p>(3) 滞空時間競争</p> <p>* 全員一斉に円盤を投げ、誰の円盤が一番長い時間飛んだかを競う</p> <p>* 同様の方法で、2回戦、3回戦と実施</p>	<p>◇ 「5, 4, 3, 2, 1, 発射」と同時発声・同時動作の合図出しをしっかりと行う。</p> <p>★ 最も長時間飛んでいた円盤を作ったお年寄りに、作り方や投げ方のコツを尋ねる（対象者紹介型、応援団はそのお年寄りにインタビューしながら、他のお年寄りに大きな声で要約して伝える）。</p> <p>◇ 競争心をあおるよりも、円盤の形に注目させるような言葉かけを心がける。</p> <p>★ 1回戦から3回戦までの結果を振り返るような感じ（「長時間飛んだ円盤を見ると」等）で、飛びやすい円盤づくりのコツをお年寄りたちに紹介する。</p>
35分	<p>(4) 改良型円盤づくり</p> <p>* 上記(3) 試しの結果を踏まえて、各自数個の円盤を作る</p>	<p>◇ 巡回しながら適宜手助けやアドバイスをする。</p> <p>★ 改良の仕方です工夫を凝らしているお年寄りや、作った円盤を試投して改良の結果を確かめるお年寄りを発見し、積極的にほめる。また、そうしたお年寄りの様子や工夫を、悩んでいる他のお年寄りに伝えるなどでのアドバイスを行う。</p> <p>◇ お年寄りたちが試作、改良に夢中になるようであれば、第1回目としてここまでで終了しても可。</p>
※	<p>〈2〉 強く遠くへ投げることを楽しむ段階</p>	<p>※ 前段階で広がった「できること」を活用して、さらに創意工夫に向けての意欲を高め、主体的な姿勢を引き出す。</p>
60分	<p>(1) 強く回転をかける投げ方のコツを探る</p> <p>* 応援団が基本の投げ方の見本を示し解説。お年寄り達が試す</p>	<p>◇ 1、2度見本を示したら、お年寄り達に実際に試してもらう。</p> <p>★ 試しの中で、基本に沿った投げ方をしているお年寄りを見つける。</p> <p>★ 全員の試しを一度中断させて、見つけたお年寄りの投げ方の良い点を他のお年寄りに紹介（応援団紹介型、可能ならば引き続き、そのお年寄りに見本として1度投げてもらおう対象者紹介型に移行）。</p> <p>★ 基本に沿った投げ方をしているお年寄りを積極的にほめる。</p> <p>★ 巡回しながら、「○○君が手首を××してたよ」等そうしたお年寄りの取り組みを使って他のお年寄りにヒントを提示（応援団紹介型）。</p>

70分

(2) 飛距離競争

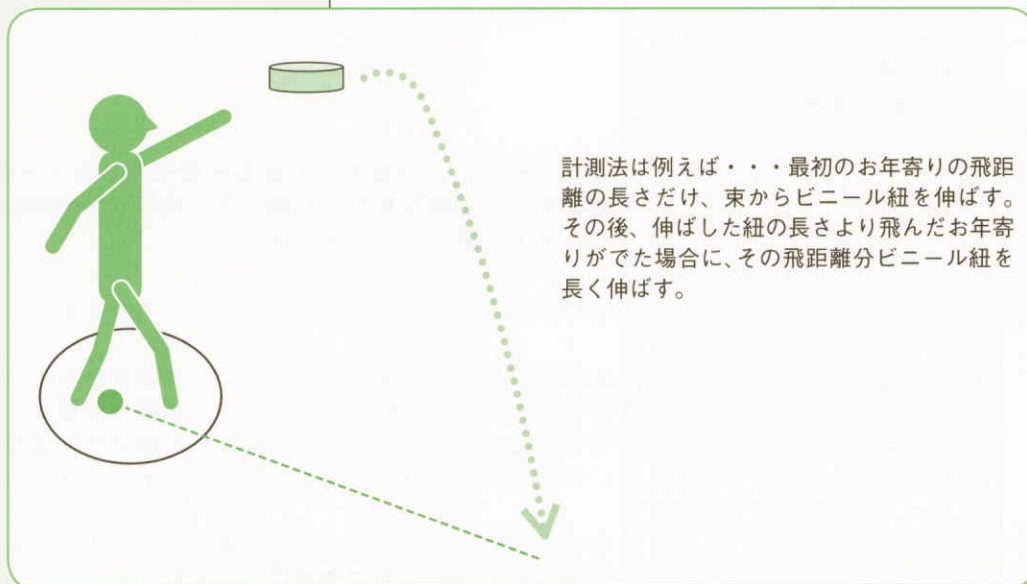
★お年寄り達が投げる姿を解説する雰囲気、よい投げ方を確認する（応援団紹介型）。

* 投げた位置から円盤が着地した位置の直線距離を競う

* 1人1投で交代

* 3投行いもっとも長い飛距離を競う

* 円盤がどの方向に飛んでも可とする



90分

* 2回戦を実施

120分

* 3回戦を実施

※

◇お年寄り達の様子やプログラムの時間によって、ここまでで終了しても可。また、第1回を第1段階で、第2回を第2段階でと日を変えてのプログラム展開も可。

〈3〉ねらった方向に飛ばすことを楽しむ段階

※様々な工夫をしながら、よりよい結果に向けて取り組むこと自体の楽しさを実感し、そうした取り組みができるという自分への自信を深める（効力感のさらなる高まり）。

(1) 円盤の修復、作成

(1) 2チームにわける

140分	<p>(3) 2 mほどの距離を置いて立っている応援団2人の間を通す関所越えゲーム</p>	
●	<p>1回戦として3mほどの距離で関所越えに挑戦</p>	<p>★お年寄り達が投げる姿を解説する雰囲気、よい投げ方を確認する（応援団紹介型）。</p>
*	<p>1人3投連続して投げ、何投円盤を通せるかに挑戦</p>	<p>◇自己記録に挑戦する雰囲気を高める言葉かけを心がける。</p>
*	<p>チーム全員挑戦した後に、記録を合わせてチームの勝敗を決める</p>	
●	<p>練習タイム</p>	
●	<p>2回戦として5mほどの距離で関所越えに挑戦</p>	<p>★お年寄りたちが投げる姿を解説する雰囲気、よい投げ方を確認する（応援団紹介型）。</p>
*	<p>1回戦と同様の進め方で実施</p>	
※		<p>◇お年寄りたちの様子やプログラムの時間によって、ここまでで終了しても可。また、第2回の第2段階に続く、日を変えての第3回のプログラムとして展開することも可。</p>
	<p>〈4〉これまでに身につけた技術を使ったゲームをお年寄り達と考える実施</p>	<p>※遊びを創り出すことの喜びを知るとともに、自分がそうした力（創造性や主体性、協調性）を持っているという自信を強く持つ。</p>
		<p>◇ゴルフ的なもの、あてっこの的なものなど必要に応じてヒントを出す。</p>
		<p>◇決まったゲームを遊びながら、ルールを確定していく。</p>

未来へと続く風景を 創っています。

「当たり」が魅力の宝くじは、もうひとつ大切な役割を担っています。それが、皆さんの暮らしに「お役に立っている」収益金による街づくり事業です。教育施設、道路、橋、公民館等、幸せな生活を支えるさまざまなところに宝くじの収益金は役立てられています。

●外国発行の宝くじを、日本国内において購入することは、法律で禁止されています。

宝くじの収益金は、
身近な街づくりに役立っています。



財団法人 **日本宝くじ協会**

当せんはしつかり調べて、しつかり換金。

<http://www.jia-takarakuji.or.jp>

(財)日本レクリエーション協会は、都道府県レクリエーション協会及び市町村レクリエーション協会と協力して、市民の健やかな余暇活動の機会を提供するとともに、多様なレクリエーション活動の普及と、それを楽しむための仕組み、組織づくりに取り組んでいる財団法人です。平成5年には公益性の高い財団法人に認められる特定公益増進法人として認定され、当協会への寄付金については、所得税、法人税が免除されることになっております。

また、平成10年には、国、地方公共団体と同様に紺綬褒章の申請団体として、総理府より認定されています。それにより、当協会に一定額を寄付した場合には、寄付者は紺綬褒章受章の対象となることが出来ます。

特定公益増進法人

(財)日本レクリエーション協会

〒101-0061 東京都千代田区三崎町2-20-7 水道橋西口会館6階

TEL 03-3265-1241 FAX 03-3265-1245

URL <http://www.recreation.or.jp>

「REC on line レクオンライン」(財)日本レクリエーション協会ホームページ

E-mail soumu@recreation.or.jp