

令和 4 年度  
「知的活動」アイデア集

公益社団法人鳥取県老人クラブ連合会



「とっとり方式認知症予防プログラム」普及啓発のため、令和4年度「とっとり方式認知症予防プログラム」サポーター養成研修会を開催しました。

鳥取県作業療法士会より講師を迎え、認知機能を使い脳に刺激を与える「知的活動」についてグループで考え作成しました。

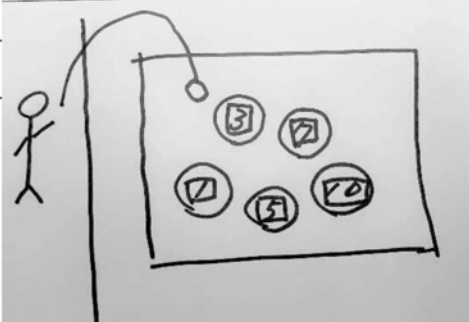
参加者のみなさんに考えていただいた「知的活動」のアイデアに鳥取県作業療法士会からコメントをいただき「知的活動」アイデア集としてまとめましたので、「とっとり方式認知症予防プログラム」の取り組み時にご活用ください。

# 目 次

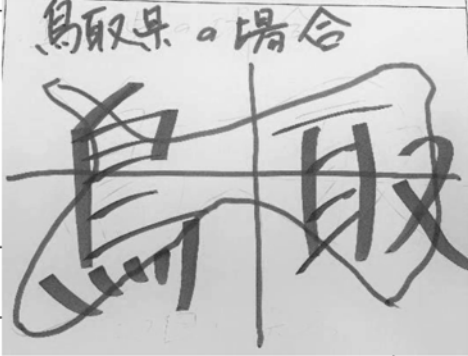
- 1.視空間認知機能・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1～3
  - ①お手玉で点数ゲット！
  - ②都道府県名パズル
  - ③ココどこクイズ
  - ④輪投げ
  - ⑤パズル「観光地当てクイズ」
  
- 2.注意機能・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3～4
  - ⑥ウォーキングしりとり
  - ⑦じゃんけん勝ち負けゲーム
  - ⑧本物探し
  - ⑨探しものは何ですか？～ルックルックこんにちは～
  
- 3.近時記憶・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5～6
  - ⑩連続しりとりゲーム
  - ⑪数珠バトンリレー
  - ⑫有名人名前あわせ
  - ⑬神経衰弱
  
- 4.作業記憶・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6～7
  - ⑭麻雀ブリッジ
  - ⑮ことばさがし
  
- 5.計算力・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7～8
  - ⑯ボールでダーツ
  - ⑰秋、長月
  - ⑱老人クラブ地区対抗試合
  
- 6.思考力・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8～9
  - ⑲四季の伝達ゲーム
  - ⑳〇〇県と言えば？
  - ㉑ボール送りしりとり
  - ㉒創作料理屋
  
- 7.遂行力・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9～10
  - ㉓反対指折り運動
  - ㉔創作貼り絵
  - ㉕ガラクタ演奏
  
- 8.判断力・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10～11
  - ㉖グラウンド・ゴルフ
  - ㉗ペットボトルボーリング
  - ㉘グラウンド・ゴルフ

**【1.視空間認知機能】** 空間の全体的なイメージを把握するための能力

**①お手玉で点数ゲット！**

【必要物品】	お手玉、紙皿、紙、マジック	
【実施人数】	2人～10人	
【ルール】	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、紙皿に点数を書いた紙を入れる</li> <li>2、紙皿（点数皿）を5枚ならべる</li> <li>3、1人5個のお手玉を持ち、紙皿めがけて投げる</li> <li>4、点数の合計を皆で計算する</li> <li>5、点数の大きい人が勝ち※2回目は全ての皿に入れた人が勝ち</li> </ol>	
【実施時の注意点】	皿までの距離は、参加者に合わせる 元気な人同士の場合は、同距離にする	
【おすすめポイント、アレンジ方法等】	グループに分かれてする、立ってする場合と座ってする場合	
【作業療法士からのコメント】	個人戦でもグループ対抗でも得点を競って実施できます。 紙皿の大きさや置く距離を変えたり、投げるものを変えたりすることで難易度も変えられます。何個かの紙皿を椅子の上に置くのも効果的です。	

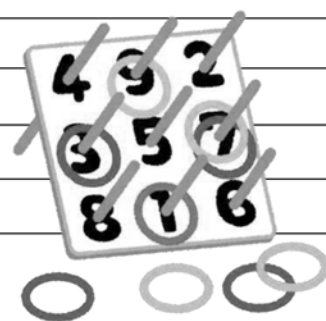
**②都道府県名パズル**

【必要物品】	画用紙、はさみ、マジック	
【実施人数】	2人～20人	
【ルール】	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、中国地方の場合：1県で4ピース作り、5県で20ピース作る</li> <li>2、ジグソーパズルの要領でチーム戦</li> <li>3、速さを競う</li> </ol>	
【実施時の注意点】	協力しながら、けがのない様に行う	
【おすすめポイント、アレンジ方法等】	4等分で簡単であれば、切り方を変える 他の地方の都道府県もする	
【作業療法士からのコメント】	5県のピースを作るところから知的活動で取り組みます。 切り方を変えたり、4ピースを8ピースにすることで難易度も調整できます。 漢字を書いた用紙で4ピース作ったり、有名な観光名所の写真などを使っても応用できます。	

③ココどこクイズ	
【必要物品】	カメラ、写真（JR 倉吉駅、未来中心、倉吉福祉センター、倉吉市役所、厚生病院、シティホテル、美術館など近隣の風景写真）、建物館内図（パンフレット）
【実施人数】	2人～10人
【ルール】	1、参加者を2チームに分ける（4～5人程度） 2、グループに建物の近隣の風景写真を見せて、そこがどこかを考えてもらう（ヒントあり） 3、制限時間を設け、時間内に多く正解したチームの勝ち
【実施時の注意点】	まとめ役のリーダーを1人決めて進めていく
【おすすめポイント、アレンジ方法等】	どこかを当てる際に、色々考えて答えが出るように、写真をパズルにアレンジする
【作業療法士からのコメント】	身近な建造物や風景、有名な名所等、いろいろ題材を使ってアレンジができます。普段の外出時、グループでの活動時、旅行の際などに建物のパンフレットなど各自素材を集めておくのもいいでしょう。



④輪投げ	
【必要物品】	輪投げセット
【実施人数】	2人～6人
【ルール】	1、参加者を2チームに分ける 2、入れる目標を決め輪を投げる 3、得点の合計が多い方のチームの勝ち
【実施時の注意点】	スタートラインを踏まない 人を責めない
【おすすめポイント、アレンジ方法等】	慣れるまでは、中央を狙いとにかく台に載せる 上手になれば、得点の高い四隅を狙うとよい 自分に合った投げ方を考えるとよい（縦投げ、横投げ等）
【作業療法士からのコメント】	輪投げセットがなかったら、得点を付けたペットボトルを何本か床において輪を投げていくこともできます。距離や輪の大きさを変えたりすることで難易度も調整できます。 新聞で大きめの輪を作って、2人ペアで距離をあけて向きい、相手の腕に通していく「人間輪投げ」などもあります。



⑤パズル「観光地当てクイズ」	
【必要物品】	4種類の観光地パズル（A3サイズの観光地の写真を段ボールに貼り、6ピースにしたもの）をグループ分
【実施人数】	2人～20人
【ルール】	1、参加者をグループに分ける 2、4種類の観光地パズルを各グループに配る 3、早くパズルを仕上げ、観光地を当てたグループの勝ち
【実施時の注意点】	観光地の正式名称を答える
【おすすめポイント、アレンジ方法等】	パズルは有名観光地で作る
【作業療法士からのコメント】	写真を貼る、切るといった準備から知的活動で取り組みます。6ピース、8ピースなど細かくしていくことで難易度も調整できます。都道府県のイラスト、漢字などを印刷してパズルにしても同じように視空間認知の課題として取り組みます。

**【2.注意機能】** 1つの事を続ける、特定の刺激を選ぶ、複数に同時に注意を向ける能力

⑥ウォーキングしりとり	
【実施人数】	2人～4人
【ルール】	1、ウォーキングをしながらしりとりをする。 2、「ん」がつけば、それにつながる言葉でも可能 3、楽しんでする
【実施時の注意点】	ウォーキング中の転倒に注意する、歩きやすい靴をはく
【おすすめポイント、アレンジ方法等】	脳を活用（活性）しながらの体力づくり
【作業療法士からのコメント】	外出や移動する際に手軽に取り組みます。ウォーキングだけでなく、活動の準備をしながらしりとりを試みるのも良いでしょう。慣れてきたら、3文字、4文字などルールを設けてしりとりを試みると難易度も調整できます。



⑦じゃんけん勝ち負けゲーム	
【実施人数】	2人～
【ルール】	リーダーが、「私に勝ってください」、「私に負けてください」と言いながらじゃんけんする
【おすすめポイント、アレンジ方法等】	リーダーのじゃんけんに対して「右手は勝ってください」、「左手は負けてください」などアレンジする
【作業療法士からのコメント】	道具も不要で短時間でも楽しめます。みんなでリズムを合わせて行うといいでしょう。足を閉じる（グー）、縦に開く（チョキ）、横に開く（パー）という形で足を使ったり、目を使って両目、片目、閉じたりするやり方でも同じようにできます。 勝ち・負け以外にも、相手が出した指の数と、自分の出した指の数が、足して5になるように指を出す方法もあります。

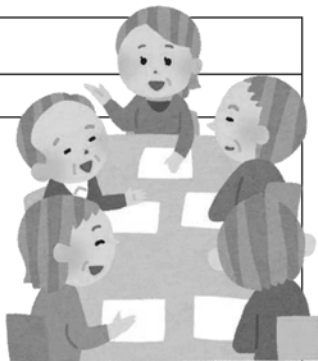


⑧本物探し		学生時代の 写真	現在の写真
【必要物品】	写真（学生時代と現在）、白紙、ペン	① 写真	① 写真
【実施人数】	5人～6人	② 写真	② 写真
【ルール】	1、写真をテーブルの上に学生時代の写真と現在の写真を分けてそれぞれ並べる 2、並べた写真に番号をふる 3、ペア（同一人物）を見つけて紙に書く 4、答え合わせをする	③ 写真	③ 写真
【実施時の注意点】	写真の並べ方を考える	④ 写真	④ 写真
【おすすめポイント、アレンジ方法 等】	写真を探すことから知的活動となる 写真の年代を変えて行う	⑤ 写真	⑤ 写真
【作業療法士からのコメント】	とてもユニークな活動で、休憩時間など思い出話で社会交流が促進されそうです。パソコンやスクリーンがあれば、ひとりずつ写真を映し出して、誰かを当てる形でもできます。もし写真撮影・カメラが趣味の方がいれば、ぜひ協力してもらいましょう。		

⑨探しものは何ですか？～ルックルックこんにちは～		
【必要物品】	お題に沿ったカード（絵や写真）	
【実施人数】	5人～10人	
【ルール】	1、リーダーが、お題を言う（例えば、「赤いもの」、「野菜」） 2、参加者は、カードの中からお題にあったものを時間内に探す 3、一番多くカードを取った人の勝利	
【実施時の注意点】	曖昧なお題、絵、写真は避ける	
【おすすめポイント、アレンジ方法 等】	個人戦、チーム戦どちらでも可 カードを取る時に「こんにちは」と言いながら取ると盛り上がる 1枚の絵や写真から複数のお題が出せる 写真のエピソードについて話す	
【作業療法士からのコメント】	お題に沿って行う「かるた」のように行えます。 グループやペアになって、カードを作るところから知的活動で取り組めます。カードを大きめに作ったり、同じカードを2枚ずつ作るとカードを獲得できる人が増えて、参加者が多くても楽しめます。	

### 【3.近時記憶】 覚えてから思い出すまでに干渉が入る記憶

#### ⑩連続しりとりゲーム

【実施人数】	5人～8人	
【ルール】	2人前の言葉を覚えてしりとりを行う 例) Aさん:「しりとり」 →Bさん:「しりとり、りす」 →Cさん:「しりとり、りす、スイカ」 →Dさん:「りす、スイカ、からす」 →Eさん:「スイカ、からす、すごろく」 →Aさん:「からす、すごろく、くすり」・・・	
【実施時の注意点】	2人前の人の言葉を記憶しておく	
【おすすめポイント、アレンジ方法等】	3人前等覚える人数を増やしていく	
【作業療法士からのコメント】	『しりとりをしながら』というのがポイントです。道具が必要ないので簡単に取り組むことができます。しりとり以外にも参加者の好きな食べ物、好きなことなどをお題にすると参加者同士がお互いを知るきっかけにもなります。	

#### ⑪数珠バトンリレー

【実施人数】	4人～5人
【ルール】	順番に言葉を使う時に、はじめの人が言った言葉から順番に言っていき、数珠のように言葉を繋げていく 例) Aさん:「さくら」→Bさん:「さくら、くるま」 →Cさん:「さくら、くるま、テレビ」 →Dさん:「さくら、くるま、テレビ、うどん」 →Aさん:「さくら、くるま、テレビ、うどん、空」 →Bさん:「さくら、くるま、テレビ、うどん、空、かぼちゃ」・・・
【実施時の注意点】	言った言葉を書き留めておく「記録員」が必要 テーマを決めないで行う
【作業療法士からのコメント】	3文字のことば、4文字のことばなど文字数を決めることで、難易度も調整できます。 テーマがある方がやりやすい場合は、季節にちなんで『冬とえば?』というテーマを決めても取り組むことができます。初めて参加する人がいる場合などは、参加者の苗字を繋げていくとお互いの名前を憶えやすくもなります。 2組やグループにしてみたり、わからないときに一回まで「パス」ができるようにすると参加もしやすくなります。



⑫有名人名前あわせ	
【必要物品】	有名人の名字と名前を書いたカード
【実施人数】	2人～5人
【ルール】	1、有名人の名字と名前を書いたカードを裏側にして並べて、1人ずつめくり合わせる 2、カードがなくなるまで続け、多く合わせた人が勝ち
【おすすめポイント、アレンジ方法 等】	花の絵と名前、都道府県名と特産物などアレンジする
【作業療法士からのコメント】	有名人、花の絵、都道府県と特産物など、いろいろな写真や絵を準備して、カードを作るところから楽しみながらやってみましょう。4文字熟語などもお題に使用できます。参加者の好きな有名人、得意なこと、好きな場所などをカードのお題にするのもいいでしょう。

⑬神経衰弱	
【必要物品】	人物、動物、植物、数字等のカード（写真やイラスト）2枚1組、時計
【実施人数】	2人～10人
【ルール】	1、参加者を2チームに分ける 2、全てのカードを裏返して置く 3、トランプの「神経衰弱」の要領でカードを2枚めくる ・同じカードが揃わなければ、次のチームが行う ・同じカードが揃えば、揃わなくなるまで続ける 4、カードがなくなるまで続け、多く合わせたチームが勝ち
【実施時の注意点】	同じチーム内でヒントを出しても良い テーブルの上で行う
【おすすめポイント、アレンジ方法 等】	初めは簡単なカードで行い、慣れてきたら難しいカードにしていく 残りのカードの数が少なくなれば、シャッフルする 1枚めくった後に歌を歌うなど時間を空けて行う 若い頃と今の写真をペアにしても面白い
【作業療法士からのコメント】	定期的に参加者でカードづくりの時間を作ると、いろいろなパターンや組み合わせで実施できます。 チーム戦で行えるよう少し大きめのカードで作ると、みんなが見えてより盛り上がります。

#### 【4.作業記憶】 必要な情報を頭の中に一時的に保存しながら処理する能力

⑭麻雀ブリッジ	
【必要物品】	トランプカード
【実施人数】	3人～5人
【ルール】	麻雀ルールに似たゲーム 1、各自7枚のカードを持つ 2、3枚で1役 3、10回行い、合計得点で競う
【作業療法士からのコメント】	同じ数字や1・2・3のように続く数字、同じマークなどで点数をつけてもいいかもしれません。ホワイトボードなどに全員の名前と得点を記録しながら行うと分かりやすいです



<b>⑮ことばさがし</b>		あ	い	う	え	お
【必要物品】	紙、ペン	か	き	く	け	こ
【実施人数】	4人～6人	さ	し	す	せ	そ
【ルール】	1、ひらがな50音を書いたカードを準備する 2、組み分けをし、時間内に多くの言葉を作る 3、何行の文字を使い、何文字の言葉を作るか決めて行う 例) リーダー:「あ、か、さ行の15文字を使って、2文字の言葉を作ってください」 →各組が、紙に2文字の言葉を書き出していき「あき、いけ、うそ、えき、おか・・・」 →多く作れた組が勝ち	た	ち	つ	て	と
		な	に	ぬ	ね	の
		【作業療法士からのコメント】	個人、二人ペア、チーム戦でも実施できます。指定する行数や作る言葉の文字数を増やすと難易度や実施時間も調整できます。50音の一文字ずつをカードにして、たくさん単語が作れたほうが勝ちといったやり方もできます。			

**【5.計算力】 足す、引く、割る、掛けるなどの計算をする力**

<b>⑯ボールでダーツ</b>		
【必要物品】	色違いのフェルト布、マジックテープ、軽いボール、紙、ペン	
【実施人数】	2人～20人	
【ルール】	1、参加者を2チームに分ける 2、引っつくボールを投げて合計点数を競う 3、1チームずつ交代する	
【実施時の注意点】	投げる人の邪魔をしない	
【おすすめポイント、アレンジ方法等】	ダーツ布の点数、角度を変えて行う	
【作業療法士からのコメント】	人数に応じて、個人戦、チーム戦のいずれでも実施できます。合計点を競うのとは逆に、30点から得点を引いていき、ちょうど0になるのを競うやり方もあります。慣れてきたら投げる距離を遠くしたり、奇数は2倍といった形にするとより計算力を使います。	

<b>⑰秋、長月</b>		1 3 7 9 1 5 7 9 3 1
【必要物品】	紙、色鉛筆	5 7 4 6 8 2 4 6 5 3
【実施人数】	1人～	7 9 6 3 9 1 7 8 7 5
【ルール】	1、偶数のみ色鉛筆で塗りつぶす 2、浮かんだ言葉を漢字に書き直す	5 5 8 2 4 6 8 2 9 7
		3 7 2 5 3 1 9 4 1 9
【作業療法士からのコメント】	問題を作るところから知的活動になります。表の中の2の倍数、3の倍数を塗りつぶすというやり方でも計算力を使うことができます。	5 1 4 6 8 2 4 6 3 1
		3 5 6 1 3 5 7 8 5 3
		1 8 9 3 5 7 9 4 7 5
		4 1 5 1 7 8 6 2 9 7

## ⑱老人クラブ地区対抗試合

【必要物品】	賞品（1位～3位）、参加賞、ホールインワン賞、G・G用具一式、人数分の成績一覧表
【実施人数】	50人～55人
【ルール】	1、案内状を配布する 2、参加者の取りまとめを行う 3、賞品を買う 4、試合を行う 5、結果を集計する
【実施時の注意点】	スポーツ保険に加入しておく、雨天の場合どうするか決めておく、コロナ対策をする
【おすすめポイント、アレンジ方法等】	元気に明るくゲームをする
【作業療法士からのコメント】	案内状や参加者の数をチェックする、商品を買う、結果の集計など、いろいろな場面で計算力を使います。うまく役割分担をして進めましょう。 たくさんの方が集まるイベントは、より社会的な交流も促進されます。



## 【6.思考力】 頭の中の情報を整理したり、結合して、新しい関係を作り出す能力

## ⑲四季の伝達ゲーム

【実施人数】	10人～20人
【ルール】	テーマを決めて、答えていく 例) 春の花の名前、夏の食べ物、秋の果物、冬の遊び・・・
【作業療法士からのコメント】	道具も必要なく手軽に取り組みます。テーマに沿ってできるだけたくさん挙げていくのがポイントです。 ひまわり、あさがおなど挙げた答えを平仮名から漢字にしてみても思考力を使います。春、赤、球根など3つのヒントで何かを当てるといったクイズ形式でも実施ができます。

## ⑳〇〇県と言えば？


【必要物品】	県名を書いたカード、箱、紙
【実施人数】	10人～
【ルール】	1、チーム分けをする 2、県名を書いたカードを入れた箱の中から、1枚カードを取ってもらう 3、カードに書かれた県の有名なもの、例えば場所や人や特産物等を紙に書きだしていく 4、たくさん書いたチームが勝ち
【作業療法士からのコメント】	勝敗が決まった後に、実際にその県の有名なものや特産物を調べてみると新たな発見があるかもしれません。 有名なものや場所、特産物をヒントに何県かを当てるという風に逆のやり方でも連想ゲームのようになって思考力を使います。



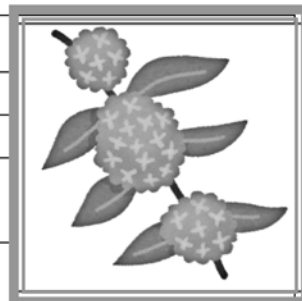
⑳ボール送りしりとり	
【必要物品】	ボール（手のひらに置ける大きさ）1個
【実施人数】	2人～15人
【ルール】	1、輪になって座り、隣の人にボールを送りながらしりとり（テーマを決める）をする 例）植物の名前、総菜、動物の名前・・・ 2、途中で右回り、左回りの指示を出すリーダーを決めておく
【実施時の注意点】	・ボールは、つかみやすくするため空気を抜いておく ・ボールを送る人は、次の人の手のひらの上に置く
【おすすめポイント、アレンジ方法等】	まわす方向を途中で逆にしてみると盛り上がる 頭と手を同時に使うことで、脳の活性化につながる
【作業療法士からのコメント】	体と頭を同時に使うのはとても効果的です。隣に回すものをボールから輪に変えたり、足で輪投げの輪をまわしながらやってみるのもいいでしょう。制限時間を設けて最後持っていた人が負け、チーム戦でたくさん進んだ方が勝ちなどのやり方もできます。

㉑創作料理屋	
【必要物品】	食材カード、調味料カード
【実施人数】	2人～
【ルール】	1、参加者数に応じてチーム戦か個人戦が決める 2、食材カードと調味料カードを分けて、裏返しに置く 3、リーダーが、それぞれのカードから〇枚選ぶことを伝える 4、選んだカードで何が作れるか考える 5、作る料理の手順を考える
【実施時の注意点】	・みんなの発想を否定しない ・けがをしないよう気を付ける
【おすすめポイント、アレンジ方法等】	考えた料理を実際に作り、みんなで食べてみる
【作業療法士からのコメント】	とても面白いアイデアで、料理が苦手な人でもいろいろな発想が出てくるかもしれません。 季節の食材、ご当地の食材などを入れて、一緒に料理を作ったり、食べたりすることで社会交流にもつながります。

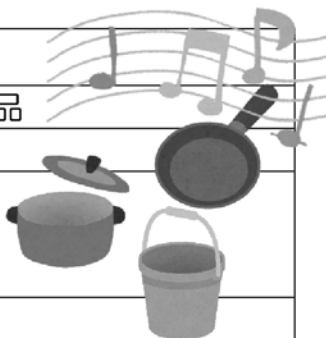
## 【7.遂行力】 物事を計画したり、順序だてたり、効率的に進める能力

㉒反対指折り運動	
【実施人数】	1人～ 
【ルール】	1、足踏みしながら行う 2、右手親指から折る→10まで数える 3、左手小指から折る→10まで数える
【おすすめポイント、アレンジ方法等】	指をずらして数える（1本先に折る） 片手グーパーしたり、片手順番に折る
【作業療法士からのコメント】	手軽にできて指先も使うのでとても効果的です。 みんなで声を出して数えながらやると楽しめます。 毎回の活動時のウォーミングアップでやってもいいでしょう。

<b>②4創作貼り絵</b>	
【必要物品】	色紙、布、折り紙、包装紙、はさみ、のり
【実施人数】	3人～20人
【ルール】	1、布、折紙、包装紙等を作りたい形に切る 2、色紙に貼っていく
【実施時の注意点】	こだわらずに自由に切ったり貼ったりすると 楽しく進めることができる テーマを決めて貼っていくと進めやすい 皆で楽しみながらすることが一番です
【おすすめポイント、 アレンジ方法 等】	同じテーマでも同じ貼り絵はできない 自分だけのオリジナル作品ができる
【作業療法士からの コメント】	作る作品の大きさやペースは参加者それぞれで調整しながら取り 組めます。手分けをして1月、2月の貼り絵など時期に応じた 12 種類の貼り絵をつくるとカレンダーにもできます。 100円均一の額などに入れると家や公民館などにも飾れます。1回 に取り組む時間を調整しやすく、何回かに分けて実施できるので取 り組みやすい活動です。



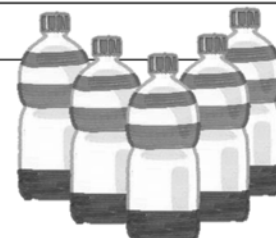
<b>②5ガラクタ演奏</b>	
【必要物品】	フライパン、バケツ、鍋、ビン、その他家庭用品
【実施人数】	2人～10人
【ルール】	1、演奏と併せて可能なら歌を歌う 2、演奏する家庭用品は自分で選ぶ 3、演奏する曲は自分たちで決める
【実施時の注意点】	ケガがないように気を付ける
【おすすめポイント、 アレンジ方法 等】	慣れてきたら音の割り振りをして演奏する
【作業療法士からの コメント】	演奏する家庭用品を選ぶところから参加者が行って、持ち寄るところ がポイントです。音楽に合わせて実施してみましょう。 牛乳パックやペットボトルを叩いたり、豆を入れてマラカスのよう にすることもできるので、いろいろ工夫して試してみるといいでし ょう。



## 【8.判断力】 物事を正しく認識し、目的や条件に応じて必要なものを選択する能力

<b>②6グラウンド・ゴルフ</b>	
【必要物品】	スティック、ボール、マーカー、ゴールポスト、スタートマット
【実施人数】	5人～6人
【ルール】	1、打順を決める 2、判定員に従う（ルール）
【実施時の注意点】	打者のスティックの範囲に入らない、集中する
【おすすめポイント、 アレンジ方法 等】	競争心が養われ、健康的である
【作業療法士からの コメント】	ゴールポストを1～2個準備して、ホールインワンを競うだけでも 楽しめます。床にテープや画用紙で得点を書いておき、ボールが止 まったところの得点を競ったりすれば室内でも、初めての人も手 軽にできます。

②⑦ペットボトルボーリング	
【必要物品】	空のペットボトル10本、浜砂、ビニールテープ（色分け）、玉（新聞紙を丸め、ガムテープでぐるぐる丸める 出来上がりはソフトボールより少し大きめ）
【ルール】	1、約3メートル離れた所にペットボトルを設置し、二組に分かれ行う 2、倒した本数の合計で競う
【実施時の注意点】	ボールを投げる位置を守る
【おすすめポイント、アレンジ方法 等】	一投ごとに大笑いをする
【作業療法士からのコメント】	個人戦でもチーム戦でも楽しめます。投げる距離、ペットボトルの大きさや本数、中身に砂や水を入れて重さを変えたり、使うボールを変えたりすると難易度も調整できます。倒れた本数を競ったり、ペットボトルの裏に得点を書いた画用紙を貼ったりすると、少ししか倒れなくても楽しく競えます。



②⑧グラウンド・ゴルフ	
【必要物品】	クラブ、ボール、マーカー、ゴールポスト、記録ペーパー
【実施人数】	6人～24人
【ルール】	1、参加者を取りまとめる 2、試合を行い成績（ホールインワン）発表
【実施時の注意点】	順番やルールを守る
【おすすめポイント、アレンジ方法 等】	上手な人が初心者に丁寧に説明する ホールインワンになるポイントを説明する 室内でのグラウンド・ゴルフ
【作業療法士からのコメント】	室内でのグラウンドゴルフや、床にテープや画用紙で得点を書いておき、ボールが止まったところの得点を競ったりすれば、初めての人でも手軽に楽しめます。新しい趣味を見つけるきっかけになるかもしれません。

令和4年度「知的活動」アイデア集

発行日 令和5年3月

発行 公益社団法人鳥取県老人クラブ連合会

〒689-0201 鳥取市伏野 1729-5

TEL : 0857-59-6351 / FAX : 0857-59-6340

<http://www.fuumon1.sakura.ne.jp/>

印刷 日ノ丸印刷株式会社