



第83号
令和6年秋
一般社団法人
富山県作業療法士会
広報部

障害がいちばんおもて
たせと気づかす方々
方を設け利用者、
ご家族に向けて
リハビリテーションの
情報をわかりやすく
お知らせしていきます

スリルたっぷり!

ぐらぐら玉入れ

今回は幅広い年齢の方
に楽しめるレクリエーションを
紹介します!



〈用意するもの〉

- ・新聞ボール : 4分の1に切ったものをボール状に丸める。1人につき10個
- ・ダンボール箱 : 25×25×20cm程のもの。2-3個
- ・ビニール傘 : 安全のため先端が丸いもの。1本

〈期待できる効果〉

- ・手指・腕の運動・協調運動
- ・認知力の向上・他者との交流
- ・達成感が得られる

〈ゲームの流れ〉

より楽しむPoint

- ・傘やダンボール箱の大きさを変える
- ・傘の下にシートを敷き、下に落ちたボールも得点とする など

- ① 参加者を2チームに分け、
まず先攻チームが輪になり座る。
輪の中心にダンボール箱を置き、
その上に逆さにした傘をのせる。

- ② 傘を狙って新聞ボールを
投げ入れる。
- ③ 傘やダンボール箱が崩れたら終了とし、
崩れるまで入ったボールの数を数える。
後攻チームも同様にプレーし、
入ったボールの数を競う。



参考文献

「高齢者のためのかんたんレクリエーション」
三瓶あづさ著 / 日本文芸社刊