

笑いで広がる新しい体験

講義日： 2026年5月22日(金) 午前10:00～12:00

テーマ： 健康づくり・笑顔づくり・仲間づくり

講師：島野哲司氏：スポーツ・レクリエーション指導者



最初は色を合わせるゲーム。

正方形の中心を切り取った紙に裏表それぞれ12の○シール(赤、青、緑、黄、白、金)が貼ってあり、それを折りたたんで同じ色4つにそろえるゲーム。最初は「赤」でこれは比較的簡単だったが「青」が一番難しいとのことで挑戦したが時間がもったいない？ので、先生の指示通りやってみると、「できた。なるほど！」とみんなが納得。

次は漢字のゲーム。同じ漢字の中に1字だけ異なる漢字を30秒以内に見つけるゲーム。

その後、じゃんけんゲーム

今までにも経験はあるが、今回は相手に勝ったり負けたりしながらチョコキの時だけ「イエーイ！」と声をだすゲームで、反射神経がかなり必要だった。

最後はじゃんけん結果の2人の合計数を寸時に答える。(グー:3、チョコキ:2、パー:1点)

このあたりからかなり脳が疲弊してきた様子。

一番びっくりしたのはスマホを使った数字ゲーム？後で考えたらなるほど！と思えるが、考えている間は疲弊していた頭が最後にフル回転？

以下が問題

12345679にある数字を掛けて11111111にする

同じく 55555555にする

同じく 77777777にする 等々

もう一つ数字のトリック

誕生日の月を入力して、その後色々操作すると最後に誕生日がでてくるというトリック？

数字からちょっと離れて言葉の発音練習。

ア行、カ行、サ行、タ行、

ナ行、、、、

一つずらして順に言うのは以前にも行ったが、今回はよく知っている童謡を歌いながら実施。

これに当てはまる曲を見つけることも大切？



11時～

最後に体を動かすアクティブなゲームでパラリンピックの正式種目の「ボッチャ」を体験。
受講生は、ほぼ初体験だったが初心者でも楽しくできるスポーツだった。



<まとめとして>

- ① しっかり寝る(睡眠)6時間以上、昼寝は30分まで
しっかり食べる(食欲)
しっかり動く(運動)+しっかりしゃべる
- ② * 太陽にあたる
* コーヒーの香りを嗅ぐ
* 書くことを生活の中に取り入れる
* 友人とおしゃべりする
* 興味を持つ
* ペットを飼う
* 本を読む
* スマホとうまくつきあう
* 片足立ちをする
* 新しいことにチャレンジする

そして、一番大切なことは

「自分は若い！と本気で思うこと」

「頑張りすぎない」

(2班広報担当 M)