

# いきいきマキコム

2017.8.20  
9月号

柏市社会福祉協議会  
〒277-0005 柏5-8-12  
TEL 04-7165-0880

残暑お見舞い申し上げます。今号は、脳トレと栄養を特集しました。  
マキコム読んで夏の疲れをふきとばそう！！



保存版

## アイスブレイクにも使える！ コグニサイズのあれこれ



講師：なばな会

### 1 まずはふれあいから 「はい！タッチ！」

#### 基本編

自由に歩きながら、  
1～50まで数える。  
『5』の倍数でハイ  
タッチ！！



#### 応用編

「あんたがたどこさ」の  
『さ』ではハイタッチ！

- ♪ あんたがたどこ「さ」
- ♪ 肥後「さ」「さ」
- ♪ 肥後どこ「さ」「さ」さ
- ♪ 熊本「さ」× 4回
- ♪ 熊本 どこ「さ」× 5回
- ♪ 仙波「さ」× 4回
- ♪ 仙波山には狸があって「さ」× 3回
- ♪ それを猟師が鉄砲で撃って「さ」× 2回
- ♪ 煮て「さ」× 1回
- ♪ 焼いて「さ」× 2回
- ♪ 食って「さ」× 3回
- ♪ それを木の葉でちよいとがぶせ(あたまに手)



### 2 「わ」になってコグニサイズ♪

#### 基本編

5～7人で椅子に座り  
円形となる。  
足踏みして1～30ま  
で数えながら、3の  
倍数の時に手を叩く。



#### 応用編

(基本編の動きを  
もとに)3と4の倍  
数の時に手を叩く。



#### さらに応用編

(応用編の動きをもとに)3の倍数の時は無  
言で手を叩く。4の倍数の時は数字を言いな  
がら手を叩く。  
※3と4の倍数が共通する時は無言で手を叩く

### 3 「コグニマット」で脳トレ♪

#### 基本編

- ・まずは同じ場所で足踏み  
(1～8までの数字を2回繰り返す)
- ・つぎに、任意の数字で足を  
マットの外(前・横・後)に出す。  
(例「2で横 5で後」など)



#### 応用編

- ・1～30まで数えながら基  
本編の動きに加えて、3の  
倍数の時に手をたたく。
- ・上記の動きで3の倍数の  
時に両手で膝をたたく。



# 「たくさん」より「まんべんなく」



70歳を超えたら、生活習慣病の予防より老化を遅らせる食生活を心がけましょう。コレステロールやエネルギーを気にするあまり、野菜や魚介ばかり食べるのは逆効果。さまざまな食品群を取り入れることが寝たきり予防につながることをわかっています。



1日のうち12品目をまんべんなく食べられているかチェックしてみよう。

														0~3 努力しよう 4~6 もう少し 7~9 頑張れ 10~11 あと一息 12 素晴らしい
穀類	肉類	魚介類	卵	牛乳乳製品	豆製品	海藻小魚	いも類	果物	油脂類	緑黄色野菜	淡色野菜	合計		

月	朝													/12
	昼													
	夕													
月	朝													/12
	昼													
	夕													
月	朝													/12
	昼													
	夕													
月	朝													/12
	昼													
	夕													
月	朝													/12
	昼													
	夕													
月	朝													/12
	昼													
	夕													
合計		/7	/7	/7	/7	/7	/7	/7	/7	/7	/7	/7		

縦列の点数のつけ方: 穀類、緑黄色野菜、淡色野菜は1日3食すべて摂ったら1点。他は1日1回摂ったら1点と計算します。

0~1: 努力しよう 2~3: もう少し 4~5: 頑張れ 6: あと一息 7: 素晴らしい!!