

MAKI.COM

いきいき

マキコム

2014.9.20  
10月号

柏市社会福祉協議会  
〒277-0005 柏5-8-12  
TEL 04-7163-9001



まきちゃん

いよいよ秋真っ盛り！！

新米にサンマ、さつまいもにブドウ、柿に栗・・・

「秋はおいしいものがいっぱい」と

食い気ばかりのまきちゃんとつ～ちゃん。

でも合言葉はもちろん “いきいき元気にみんなをマキコム!!”



つ～ちゃん

さつまいも

～レクリエーションゲームとリード術～

# アイスブレイク

## で盛り上がりましょう！



1日目、アイスブレイクゲームをいっぱい覚えました。

2日目、グループで、皆の前でゲームをリードしてみました。

ちょっと緊張！

でもサロンので楽しくやれそうです。

### アイスブレイクって・・・？

初対面の人同士が会う時、ちょうど氷が解けるように、その緊張をときほぐすための手法。

集まった人を和ませ、コミュニケーションをとりやすい雰囲気を作り、そこに集まった目的の達成に積極的に関わってもらえるよう働きかけること。サロンや地域活動で大いに役立ちます。

「ゲームをリードする時は、何よりもまずホスピタリティが大切です。」と湯山先生。

ホスピタリティとは“参加者が心地よく安心してゲームを楽しめるように、参加者の立場に立っておもてなしの心で接すること”。

湯山先生の講座は、ホスピタリティの心満載、とてもよい学びになりました。



柏市レクリエーション協会  
湯山房江先生

地域活動応援ワークショップ

一緒に学ぼう！  
みんな集まれ!!

楽しみよう！  
のびのび

## かしわっぱげんきりん体操 と てんとう虫テスト

てんとう虫テストは転倒予防テスト。  
あなたの転倒危険度を測定し、体操を覚えます。

日時 平成26年11月26日(水)  
午後1時30分～3時30分

場所 いきいきプラザ2階 研修室

講師 ほのぼのプラザ増尾 松戸寿恵子さん

対象 サロン等地域活動をしている方、したい方  
30人(※応募者多数は抽選)

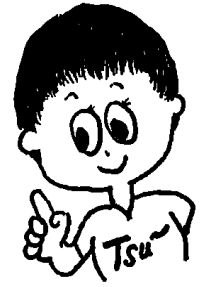
持ち物 運動しやすい服・靴、タオル、飲物

申込 ハガキに講座名・住所・氏名・電話番号・年齢を記入し郵送かFAX 締切：11月15日必着  
〒277-0005 柏市柏5-8-12  
柏市社会福祉協議会 担当：向後 田邊

Tel7163-9001 FAX7165-1355

# やってみよう！ アイスブレイクゲーム

元気に！明るく！  
笑顔で！大きな声で！  
テンポよく！だよ



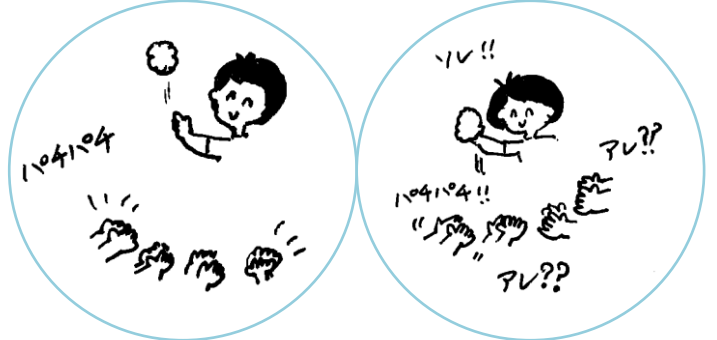
ゲームをリードするときの大切なポイントは・・・？

- ★ みんなが見える場所に立つ。
- ★ 説明は言葉に頼らず、具体的に見本を見せる。
- ★ 練習で皆でやってみて、ルールを共有する。
- ★ 拍手やOKのサイン等で理解しているか確認しながら進める。
- ★ やってみたら褒める、励ます、ねぎらう、協力してくれてありがとうの気持ちが大切！

バンダナとばし

[リーダー対メンバー]

- ① リーダーがボールのように結んだバンダナを上投げる。
  - ② バンダナが浮いている間、拍手をする。
  - ③ 手の中にある時は拍手をしない。
  - ④ 自分だけで投げる、投げるふりをする、メンバーに投げる。メンバーで投げあうなど…
- ▶ 短い時間で集中してやってみよう！



同時動作で緊張をほぐし、自然なふれあいで次の期待感が沸く!!

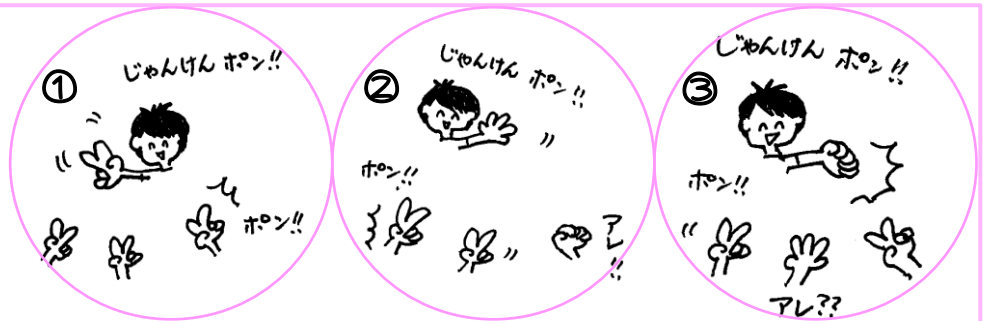
後出しジャンケン

[リーダー対メンバー]

「ジャンケン・ポン・ポン」のリズムで、リーダーの指示に合わせて、グーかチョキかパーを出す。

- ① はじめは同じ（アイコ）
- ② 次は勝ってください
- ③ 次は負けてください

▶ じゃんけんポン・ポン・ポンと続けてみよう！



リズムを楽しみ、一体感とやる気を作り出す

アレ・コレ・ドカン

[リーダー対2人1組]

- ① 両手をグーにして相手と互い違いに重ねる
- ② リーダーが「アレ」と言ったら一番下にある手を一番上に
- ③ リーダーが「コレ」と言ったら上の手を下に
- ④ リーダーが「ドカン」と言ったら下の手が上にきてシッペ！

▶ アレ・コレ・アレ・アレ・ドカンとテンポよく楽しもう！



ドキドキ感の中に、自然に笑いが広がり、ふれあいが進む

心の握手

[リーダー対2人1組]

- ① 右手で軽く握手をして向き合い、ご挨拶。
- ② お互いに相手が出しそうな1か2か3の数をイメージする。
- ③ リーダーの合図でお互いにイメージした数を強く握り合う。

▶ 3回チャレンジ さあ、気が合うかな！



名前と顔の一致やスキンシップで、仲間としての交流が始まる