

精神科デイケア いさび通信

令和 7年 9月号 (No. 33)



活動プログラム 「パズル」

あいうえ ゲーム

実際にカードを使って卓上で行う市販されているゲームです。
今回は手作りで行いましたが、ルールは市販されているゲームと同様のものです。
ルール内容は、参加者それぞれがお題にそった七文字以内の言葉を考えます。
考えた言葉の中に濁点、半濁点、小文字がある場合は、変換して言葉をつくります。

例) お題：食べ物

考えた言葉「パイナップル」→変換→「はいなつふる」(これを答えにします)

次に参加者が順番に50音+伸ばし棒のうちから一つ文字を選んでいきます(右上の図)。選ばれた文字が自分の答えに含まれていた人は、それが何文字目のところにあるのかを開示します。開いていくうちに何の言葉かの予想がついていきます。相手の答えを予想して文字を選び、自分の答えよりも先に全て開示できれば勝ちというゲームです。推奨は4人ですが今回は6人で行いました。大きな問題もなくできました。

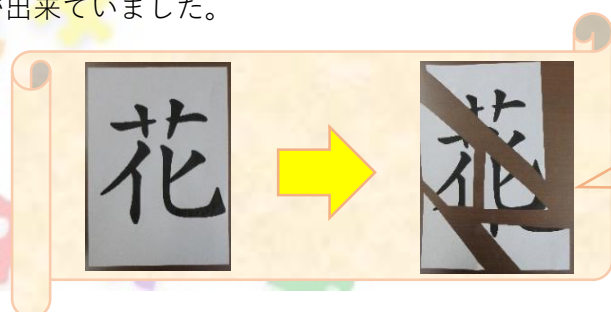
お題によって難易度も調整でき、言葉を思い出す能力、文字を変換しないとけないルール理解、相手の答えを予想する思考力が必要な卓上ゲームです。半分以上開いている相手の言葉の答えがわかった時の興奮、喜び、楽しさもこのゲームならではのです。

文字パズル

漢字一文字をハサミで真直ぐに4回切ってピースを作り、それを混ぜて参加者で交換し、組み合わせて文字を当てるレクリエーションです。

今回は6人で交換を行い、文字が完成するたびに一度ハサミで切り、ピースを増やして難易度を上げて行いました。

パズルは物の形の理解、組み合わせを考える脳トレです。6人で順番に回して交換して行った結果、5ピースだったものが最後には9ピースまで増えてしまい、苦戦されている方もおられましたが、どうにか皆さん組合すことが出来ていました。



写真のように文字をハサミで切って、ピースを作りました。6人で6通りの文字を使ってパズルを行いました。

精神科デイケア いさりび 令和7年 9月 活動予定表						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
趣味の時間	趣味の時間	趣味の時間	趣味の時間	趣味の時間		
ビンゴ	トランプ会	あの頃の音楽鑑賞	スゴロク	バランスゲーム		
8	9	10	11	12	13	14
趣味の時間	趣味の時間	趣味の時間	趣味の時間	趣味の時間		
手作業	言葉づくり	映画鑑賞	ストレッチ	カラオケ		
15	16	17	18	19	20	21
敬老の日	趣味の時間	趣味の時間	趣味の時間	趣味の時間		
	手作業	あの頃の音楽鑑賞	スケジュール決め	麻雀教室		
22	23	24	25	26	27	28
趣味の時間	秋分の日	趣味の時間	趣味の時間	趣味の時間		
脳トレ卓上ゲーム		トランプ会	なぞなぞ	カラオケ		
29	30					
趣味の時間	趣味の時間					
脳トレ卓上ゲーム	イスでヨガ					

趣味の時間は自主活動です。ご意向をお聴きして、貼り絵、塗り絵、モザイクアート、畑、リラクゼーションなど興味関心のある活動を応援します。

マインドフルネス体験

マインドフルネスをご存知ですか。過去や未来ではなく、今・ここで起こっているものごとを体験し、ただ目の前のことに集中する状態を意識的につくることを言うそうです。その手法として瞑想が用いられます。

最近いさりびでは、5分間マインドフルネスを始めました。帰りの会に、ユーチューブでマインドフルネスの音声を流して体験しています。音声に従って瞑想を行い、呼吸を意識して気軽な気持ちで取り組んでいます。



《 精神科デイケア いさりび 》

個々の目的、目標に向かって様々なグループ活動を行うリハビリテーションの通所施設です。見学や体験なども出来ますので、お気軽にお問い合わせください。

- ★ 開 所 日 : 月曜日～金曜日（祝祭日・年末年始はお休みになります）
- ★ 時 間 : 8時30分～15時30分（デイケア 6時間・ショートケア 3時間）
- ★ 利 用 料 金 : 各種医療保険制度や自立支援医療制度が適応されます。
- ★ 担 当 者 : いさりびスタッフ TEL 0826-72-6511（代表） Fax 0826-72-6511

