

【 雑談＋エクササイズ集 】

A : あるあるな話し＋エクササイズ

★『子供・孫の名前を間違えて呼んじゃう』

この前（我が家・友人の家）で70代くらいのおばあちゃんが、自分の（息子・娘）の名前を呼ぼうとしたんですけど、長男とか孫の名前を全然違う名前を呼んで、挙句の果てには犬の名前を呼んでたんですよ！（笑）でもそんなことってありますよね。

★『あいさつしてきた人の名前が出てこない』

この前買い物してたら「久しぶりですー」ってあいさつしてきた人がいたんですけど、全然名前が出てこなかったんですね！だから忘れてることがバレないように「暑い（寒い）ですねー」なんて言って強引にお天気の話をしました！（笑）でもそんなことってありますよね。

★『何をしにきたのかを忘れてしまう』

今朝キッチンに行って冷蔵庫を開けた時に『あれ、何しにきた？』となって（笑）思わず冷蔵庫に向かって言っちゃったんですよ。行動した順番に戻りながら確認したけど、いまだに思い出せない（笑）こんなことってありませんか？ありますよね！！

「なのでそんなことが起きないように、記憶に関するエクササイズをしてみますね！」
（記憶系）

『ヒーロー3動作』

《基本動作》

3つの動作を覚える。



指導者は「1・2・3」と指示。

参加者は動作を行いながら支持された数字を発声。

《スパイスアップ1》

発声が変わる。

1. 桃 2. かめ 3. くま

指導者は数字で指示。

《スパイスアップ2》

指示はそのまま参加者の発声が変わる。

桃 ⇒ 桃太郎

かめ ⇒ 浦島太郎

くま ⇒ 金太郎

【 雑談＋エクササイズ集 】

B : うっかりな話し＋エクササイズ

★『持ってくる物を間違える』

この前病院の待合室にいたら予約の時間に遅れそうだったのか急いで来た人が隣の椅子に座ったんです。すると隣の人が「あっ！」って言ったので見たら、バックからエアコンのリモコンが出てきたんです。スマホと間違えて持ってきたのかな？（笑）急いでるときってうっかりミスがありますよね。

★『探し物を持ちながら探していた』

この前、家を出る時に『携帯電話がない！』と気づいて家の中を探していたんです。どこにあったと思います??自分の左手に握られていたんです（笑）持ちながら探していたんです！いや～自分でびっくりしました（笑）慌てているときってこんなことありませんか？

★『買い物で肝心なものを買忘れ』

昨日卵が無いから買い物に行ったんです。そしたらタイミングよく野菜の直売をやってて、お得に買い物できたことに満足して家に帰ってたら、肝心な卵を買忘れてまして（笑）もう一回買いに行きいましたが、安さと数量限定に気を取られて慌ててたんですよね（笑）買うものをすぐ忘れちゃう（笑）

「なのでそんなことが起きないように、慌てていても同時に複数の事に対応する、エクササイズをしてみますね！」（異操作系）

『手足コチコチ』

《基本動作》

- ①「足腰」と言いながら**両手を同時に**膝を叩く。**かかとは交互**に上下する。
- ②「あちこち」と言いながら**手は交互**に膝を叩く。**かかとは両方同時に**上下する。

指導者は

- ①or②で指示する

《スパイスアップ》

語尾に「コチコチ」がつく

指導者は①or②で指示を出す

例）足腰コチコチ

あちこちコチコチ

【 雑談＋エクササイズ集 】

C : 今日は何の日？＋エクササイズ

★『〇〇の日』から連想される物でじゃんけん

※まずインターネットで「今日は何の日」と検索してください。「〇〇の日」から連想される言葉や動きからエクササイズの基本動作や発声を考えてみましょう。

例) 7月25日

今日は何の日だと思いますか？

今日は「かき氷の日」だそうです。なぜかというと、『な（7）つ（2）ご（5）おり』という語呂合わせからかき氷の日になったそうです。

皆さんかき氷のシロップは何が好きですか？

- ・いちご
- ・メロン
- ・レモン

じゃあ今日は〇〇の日にちなんだ

相違じゃんけんをしたいと思います。

『かき氷じゃんけん』

《基本動作》

後出しで**勝つもの**を出す。

その時に自分が出したものを声に出す。

《スパイスアップ1》

指示はそのまま。

グー⇒「**いちご**」

チョキ⇒「**メロン**」

パー⇒「**レモン**」

に発声が変わる。

《スパイスアップ2》

指示と発声はそのまま

負けるモノを出す。