



暮らしのかたちは変わっても
ふくしのところは変わらない

「いま」と「これから」の ふくし活動アイデア帳 【レクリエーション編】

～距離を取りつつ ところは近づく交流のヒント～

発行：社会福祉法人 登別市社会福祉協議会・きずな推進委員会
作成協力：あいあいサロン、サロンさくら会、おいでやサロン



本誌は、赤い羽根共同募金の支援を受けて、
国が示す「新しい生活様式」等を参考に発行しております。

距離を取りつつ楽しめるレクリエーション

1. サイコロそろえてゲーム

<用意するもの>

- ・サイコロ 2個（大きめの布製がおすすめ）

<流れ>

- ① チーム分けし、同じチームのメンバーのうち2人がサイコロを1つずつ持つ。
- ② 同時に転がす。
- ③ 出た目の数が得点となる。2人の数が揃っていた場合はさらにプラス10点。最終的なチームの合計点で競う。



▲20cm×20cmの
フェルトの手作りサイコロ



布の遊具
貸し出し
調整します

市内のボランティア団体が作成した布のサイコロや魚釣りゲームのセットなどを貸し出ししています。ご希望の際は、登別市ボランティアセンターまでお問い合わせください♪

登別市ボランティアセンター
住所：登別市片倉町6-9-1 社会福祉協議会内
電話：0143-88-2080 FAX：0143-88-4546



2. 魚釣りゲーム

<用意するもの>

- ・魚（布製がおすすめ）
- ・釣り竿（先にひっかけを付ける）
- ・ビニールプール（なければレジャーシートや海に見立てた紙でも可）

<流れ>

- ①ビニールプールに魚のおもちゃを並べる。
- ②スタートの合図で3分間計り、どれだけ多く釣れるかを競う。



魚の口元にひっかける部分を作っておく

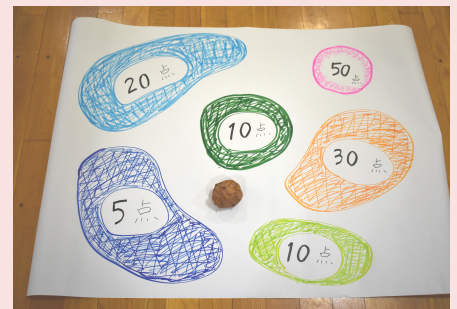
3. ジャがいもパークゴルフ

<用意するもの>

- ・じゃがいも 5個
- ・パークゴルフのクラブ
- ・得点のマスが書かれた模造紙

<流れ>

- ①床に模造紙を敷き、離れたところからじゃがいもをクラブで打つ。
- ②じゃがいもの止まったマスの数が得点となる。最終的な合計点で競う。



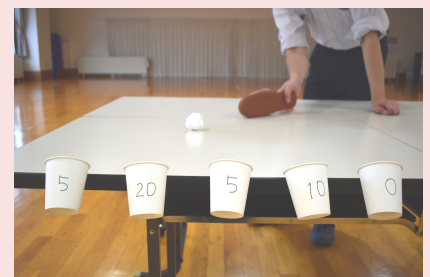
4. スリッパゴルフ

<用意するもの>

- ・紙コップ
- ・ゴルフボール
- ・スリッパ

<流れ>

- ①紙コップに得点を書いておき、テーブルの端にセットする。
- ②少し離れたところからスリッパでゴルフボールを打つ。
- ③ボールの入った紙コップの数字が得点となる。何回か行い、最終的な得点を競う。



5. ハエ叩きゲーム

<用意するもの>

- ・ハエ叩き（マジックテープを貼っておく）
- ・ハエのカード（マジックテープを貼っておく） 30枚ほど

<流れ>

- ①机の上にハエのカードを並べる。
- ②スタートの合図で3分間計り、どれだけ多く叩いて取れるかを競う。



▲叩くとマジックテープにくっつく

6. ボール乗せゲーム

<用意するもの>

- ・空のペットボトル 5本
- ・スプーン
- ・ゴルフボール、ピンポン玉、バドミンントンの羽 など

<流れ>

- ①蓋のないペットボトル5本を一行に並べる。
- ②ペットボトルの前にゴルフボール、ピンポン玉、バドミンントンの羽など種類の違う玉を並べる。
- ③スタートの合図でスプーンを使いペットボトルの上に玉を乗せていく。5本すべてに乗せ終わるまでのタイムを競う。



7. ダーツゲーム

<用意するもの>

- ・得点を書いた模造紙 ・段ボール
- ・ダーツの矢（針や磁石を仕込んでおく） 数本

<流れ>

- ①得点を書いた模造紙の裏に段ボールを貼り、的を作成する。
- ②的に向かって離れたところから矢を投げる。
- ③刺さった場所の数字が得点となる。最終的な合計点で競う。



的と矢に磁石を仕込めば、針より安全に楽しめそう♪

▲割りばしに針をつけたバージョン

みなさんの
アイデア
募集中!

登別社協では、レクリエーションのアイデアを随時募集しています！

寄せられたアイデアは本会ホームページで公開するなど、市内外の活動者の参考となるよう活用させていただきます。お問い合わせは登別社協まで♪

登別市社会福祉協議会
住所：登別市片倉町6-9-1
電話：0143-88-0860 FAX：0143-88-4546
メール：info@kizuna-shakyo.jp



8. パークリング

パークゴルフとカーリングを合わせたもの

<用意するもの>

- ・得点を書いた模造紙
- ・パークゴルフのクラブ
- ・テニスボール 2球

<流れ>

- ①得点を書いた模造紙を床に敷く。
- ②離れた所からパークゴルフのクラブでテニスボールを打つ。
- ③ボールの止まったマスが得点となる。最終的な合計点で競う。



9. お手玉ポイントゲーム

<用意するもの>

- ・得点の書いた色画用紙 もしくは得点を書いた模造紙
- ・お手玉 5個

<流れ>

- ①床に得点の書いた色画用紙を並べる。
- ②離れた所からお手玉を投げる。
- ③お手玉の落ちた場所の数字が得点となる。最終的な合計点で競う。



10. 新聞紙ねじりゲーム

<用紙するもの>

- ・細長く折った新聞紙 1人につき5本

<流れ>

- ①テーブルに細長く折った新聞紙を並べ、さらに細長くねじり上げる。
- ②5本すべてねじるまでのタイムを競う。



▲ねじることで握力を向上！

11. おしり上げじゃんけん

<用意するもの>

- ・グー、チョキ、パーの絵が描かれたカード それぞれ2枚ずつ
- ・椅子 2脚

<流れ>

- ①2人が向き合う形で椅子を用意する。
- ②座面にグー、チョキ、パーのイラストが描かれたカードを置いてその上に座る。
- ③「じゃんけんぽん」の掛け声でおしりを上げてカードを取り出しじゃんけんする。数回行い勝敗を競う。



▲おしりを上げてカードを出すことで、足腰の筋肉に効果的！



12. ひも上げゲーム

<用意するもの>

- ・すずらんテープ2m
赤、青、黄など何色かを数本ずつ

<流れ>

- ①それぞれのテープの両端を輪っかに結んで握りやすくする。
- ②横一列に並び、左右に違う色のテープが来るよう隣の人と片端ずつ持つ。
- ③自分のテープの色を言われたら、持っている腕をあげる。
- ④慣れてきたら、色が連想される物の名前で行ってみる。（例：赤ならリンゴ、黄色ならレモンなど）



感染予防のポイントを押さえ、さらに安心な交流へ

- ・密にならないよう一定距離（互いに手を伸ばしてぶつからない程度）を保って順番に行い、待っている人は離れて応援する。
- ・道具を共有する際はできる限り都度消毒を行う。会場内の複数人が触れる場所も適宜消毒する。
- ・一定の距離を保てない際はマスクを着用する。
- ・マスクをしての運動は身体への負荷が大きいため、これまでよりこまめに休憩し、緩やかな内容で行う。
- ・1時間に2回以上換気を行う。
- ・参加者名簿を作成し記録するようにする。
- ・その時々市内・道内の状況や、「新しい生活様式」に留意して行う。

※より詳しい感染予防については、「ふくし活動アイデア帳 集いの場感染予防編」の青色の冊子をぜひご参照ください！本会事務所でもご覧いただくことができます。

【参考資料】

「通いの場×新型コロナウイルス対策概要とチェックリスト第2版」/東京都健康長寿医療センター研究所

「通いの場を開催するための留意点」/ 厚生労働省