

「オンラインで脳トレ・ことば遊びを楽しもう」

参加してみてもうだった？

オンライン健康教室「らくらくデジタル健康づくり」に参加された方々を対象に、「オンラインで脳トレ・ことば遊びを楽しもう(全4回)」を開催しています。実施した手指の体操やことば遊びの内容、参加された方々の声をご紹介します。ぜひ参考にしてください！

* 第2回は11月18日～12月27日の隔週の水・木

第3回は1月25日～3月2日の隔週の水・木

内容:①手指を使った頭の体操

開始時間になると、まずは手指を使った簡単な頭の体操を行ないました。左右の指を別々に動かしたり、スタッフの合図で手の動きを入れ替えたりすることで、脳を活性化させるレクリエーションです。



内容:②「てん●●」ゲーム

てん○○ゲーム

ルール

特定の言葉からはじまる4文字の言葉をいくつ言えるか挑戦します

例えば...「てん」ではじまる4文字の言葉

天井
てんぷら
天才
転換
点滴

など

「てんこう」「てんけん」など最初に「てん」が付く4文字の言葉を探して順番に出し合い、全員でどれだけ多くの「てん●●」という言葉が出せるか挑戦しました。慣れてきたら、最初の2文字を「はん●●」や「かん●●」などに変えて、別のお題で再チャレンジしました。

参加された方の感想をお聞きしました！

Q. 教室のことは遊びはいかがでしたか？

A. よく頭を使いました。しりとりは久しぶりにやりましたが、おもしろかったです。

LINEで送られてくるクイズは、問題によって答えを出すのに時間がかかるものもあったけど、わかると嬉しかったです！



Q. オンライン会議システム(Zoom)の操作はいかがでしたか？

A. 今回は自分のスマートフォン(タブレット)を操作して参加するため、質問しないとわからないことが多かったのですが、事務局スタッフの方が、毎回電話でサポートしてくださいました。助かりました。ありがとうございました。

Q. 他の参加者との交流はいかがでしたか？

A. 皆さんと対面でお会いしたのは初回だけでしたが、オンラインでの会話をするうちに、また皆さんと集まる機会があるといいなと思いました。

