

## 《らくしゅう式 脳機能訓練のポイント》

### 【おせちカルタ】

- 1月にぴったりのプログラムです
- おせち料理をつかって、さまざまな脳力を鍛えます。  
イメージカ・ワーキングメモリ・見当識・記憶力

		
	<p>おせちシート</p> <p>8品</p> <p>だて巻きエビの養老煮 手綱こんにやく お煮しめ かまぼこ 黒豆 田作り(ごまめ) かずのこ</p> <p>切り離す またはシートで使用</p>	
		

【「おせちシート」で記憶力を鍛える】

- ①添付の「おせちシート」をカラーコピーして（A4）1枚ずつ各人に配る
- ②スタッフが「〇〇は どれ？」と問う
- ③参加者は、「絵札」を指で指し示す

【おせちシート】上段左から  
 伊達巻（だてまき）  
 エビの養老煮（ようろうに）  
 手綱（たづな）こんにゃく  
 お煮しめ  
 紅白（こうはく）かまぼこ  
 黒豆（くろまめ）  
 田作り（たづくり・ごまめ）  
 かずのこ

		
	おせちシート  8品 だて巻きエビの養老煮 手綱こんにゃく お煮しめ かまぼこ 黒豆 田作り(ごまめ) かずのこ  切り離す またはシートで使用	
		

## 【「おせちカルタ」でワーキングメモリを鍛える】

- (準備) 1. 「おせちシート」の各絵を切り取っておく：8枚の「絵札」  
2. 重箱「正方形の赤い紙」を用意する（赤い折り紙など）

4つの料理を 重箱に並べよう 1) → 2) の順に行う

1) 『〇〇を「右上」に置いて下さい』 「料理名」と「場所」を指示する。

4つの料理が重箱におさまったら「完成」！拍手～

2) スタッフは、いちどに全ての「料理名」を指定する

例：「先にエビを入れます、つぎに△△と××（2品）を入れます、

4つ目は好きなものを入れましょう」

『さあ、どうぞ（始めて下さい）』



【「おせちカルタ」でイメージ力を鍛える】

- (準備) 1) 「おせちシート」「材料ふだ」をそれぞれ切り離す  
 2) 下の□を参照して「料理名」と「材料」の組み合わせを確認する



おせち料理と代表的な材料でカルタをしましょう

スタッフが「料理名」を言い、参加者が「料理」の絵札と材料の「札」をとる

例) スタッフ：おせちカルタ「たづくり」！

→ 参加者：田作りの「絵札」と「かたくちいわし」「ごま」をとる

☆ 1人につき1セットのカルタで行う、または3～5人につき3セットのカルタで行う

【絵札 (料理名)】

「だて巻き」

「エビの養老煮」

「手綱 (たづな) こんにゃく」

「お煮しめ」

「たづくり (ごまめ)」

「黒豆」

…

…

…

…

…

…

【材料札】

「たまご」

「エビ」

「こんにゃく」

「やさい (しいたけ・たけのこ・にんじん)」

「かたくちいわし」「ごま」

「黒大豆 (くろだいず)」

「おせちカード・材料ふだ」 切り離す

黒だ  
い  
ず

か  
た  
く  
ち  
い  
わ  
し

え  
び

こ  
ん  
に  
や  
く

た  
ま  
ご

「おせちカード・材料ふだ」 切り離す

ごま

にんじん

たけのこ

しいたけ

 <p>だて巻き</p>	 <p>エビの養老煮</p>	 <p>手綱こんにやく</p>
 <p>お煮しめ</p>	<p>おせちシート</p> <p>8品</p> <p>だて巻き エビの養老煮 手綱こんにやく お煮しめ かまぼこ 黒豆 田作り(ごまめ) かずのこ</p>	 <p>かまぼこ</p>
 <p>黒豆</p>	 <p>田作り(ごまめ)</p>	 <p>かずのこ</p>