まいにち元気道場　脳トレプリント

# 1週間分の宿題セット

好きなプリントを 7枚えらんで、1日1枚。

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　はじめた日　　月　　日

## つかいかた

1. かごから、好きなプリントを7枚えらびます（同じ種類でもOK）。
2. 1日1枚。どれを、どの順番でやるかは、自分で決めましょう。
3. やったら、下の表に書きこんで〇。答えは 次の教室で。

**作業療法士から ひとこと**

どれを、どの順番でやるか、自分で決めることも脳のトレーニングです。予定を立てて、そのとおりに進める力（段取りする力）を使います。

## やったら 書きこみましょう

| 何日目 | 月　日 | ジャンル | できたら〇 |
|---|---|---|---|
| （　　）日目 | 月　　日 | 【　　】 | |
| （　　）日目 | 月　　日 | 【　　】 | |
| （　　）日目 | 月　　日 | 【　　】 | |
| （　　）日目 | 月　　日 | 【　　】 | |
| （　　）日目 | 月　　日 | 【　　】 | |
| （　　）日目 | 月　　日 | 【　　】 | |
| （　　）日目 | 月　　日 | 【　　】 | |

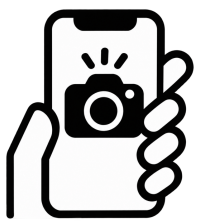
ジャンルは 書かなくても大丈夫です（書いておくと、ふり返りに便利です）

やり終えたプリントは、とじておきましょう。1週間の がんばりが ひと目で分かります

アプリはこちら

## こんな脳トレや体操が 450本以上。

アプリ「まいにち元気道場」なら、
毎日の脳トレと体操は ずっと無料！
健康は継続から！ダウンロードしてね



まいにち元気道場　監修 作業療法士 石田竜生

© 株式会社おふとん　施設・教室・ご家庭で自由にコピーしてお使いいただけます

# ＿＿日目 計算ミックス その1




むずかしさ ★☆☆

＿＿月＿＿日　お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　できたら○ □

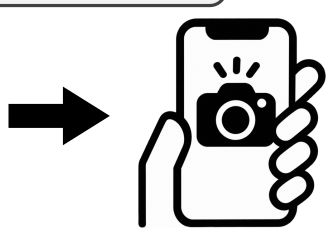
■ ＋・－・×が まざっています。記号をよく見て 計算しましょう。

| | | |
|---|---|---|
| (1) 50＋5＝＿＿ | (2) 9×7＝＿＿ | (3) 54－4＝＿＿ |
| (4) 22＋6＝＿＿ | (5) 18－3＝＿＿ | (6) 7×8＝＿＿ |
| (7) 81＋5＝＿＿ | (8) 7×5＝＿＿ | (9) 18－8＝＿＿ |
| (10) 7×9＝＿＿ | (11) 60＋6＝＿＿ | (12) 16－6＝＿＿ |
| (13) 38－4＝＿＿ | (14) 53＋6＝＿＿ | (15) 4×2＝＿＿ |
| (16) 6×2＝＿＿ | (17) 47－3＝＿＿ | (18) 33＋2＝＿＿ |
| (19) 18－7＝＿＿ | (20) 2×4＝＿＿ | (21) 26＋2＝＿＿ |
| (22) 5×4＝＿＿ | (23) 80＋2＝＿＿ | (24) 96－6＝＿＿ |
| (25) 82＋7＝＿＿ | (26) 16－3＝＿＿ | (27) 3×3＝＿＿ |

ねらい：記号を見分けて、計算を切りかえる力を使います。
声かけ：『記号を指でさしてから、計算しましょう』

アプリはこちら

**こんな脳トレや体操が 450本以上。**
アプリ「まいにち元気道場」なら、
毎日の脳トレと体操は ずっと無料！
健康は継続から！ダウンロードしてね



まいにち元気道場 監修 作業療法士 石田竜生

© 株式会社おふとん　施設・教室・ご家庭で自由にコピーしてお使いいただけます

# ＿＿日目 共通漢字 その1

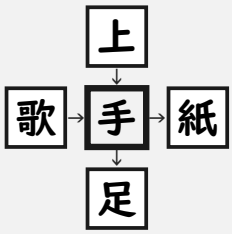



むずかしさ
★★☆

月　日　お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　できたら○ □

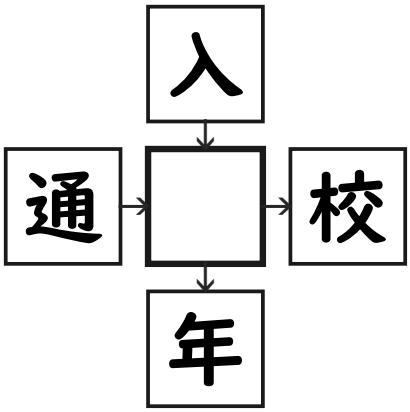
■ 真ん中の□に
共通して入る漢字1字を書きましょう。
矢印の向きに読むと
2文字の言葉が4つできます。

（例）

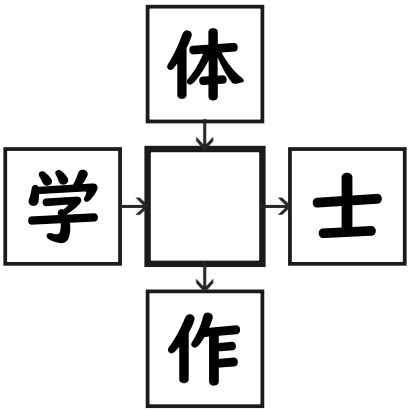



「手」を入れると
上手・歌手・手紙・手足

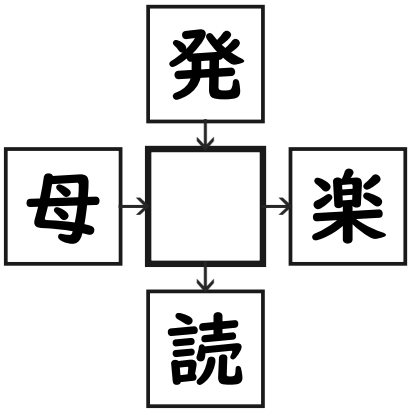
(1)



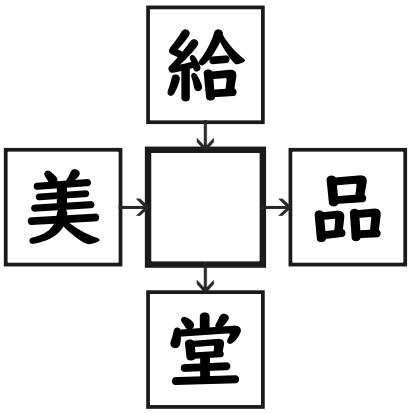

(2)



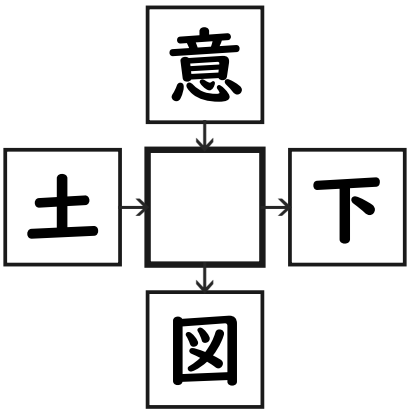

(3)



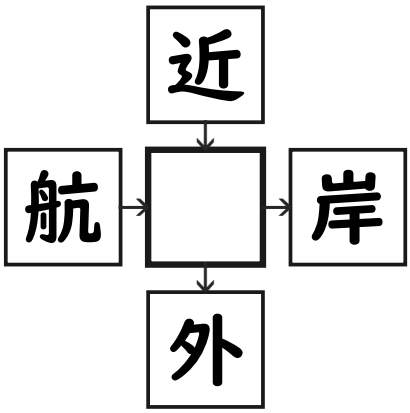

(4)




(5)



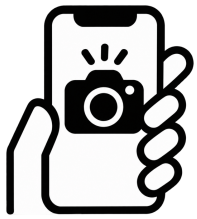

(6)




ねらい：いくつもの熟語を思いうかべ、くらべる力を使います。
声かけ：『ひとつ分かると、ほかも見えてきますよ』

アプリはこちら

こんな脳トレや体操が 450本以上。
アプリ「まいにち元気道場」なら、
毎日の脳トレと体操は ずっと無料！
健康は継続から！ダウンロードしてね



まいにち元気道場 監修 作業療法士 石田竜生

© 株式会社おふとん　施設・教室・ご家庭で自由にコピーしてお使いいただけます

# ＿＿日目　まちがい探し　その8




むずかしさ
★★★

月　　日　　お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □

■ 左と右の絵で ちがうところを さがして、右の絵に○をつけましょう。

## 問題1　「図書室のひと休み」　ちがいは 4つ

もとの絵



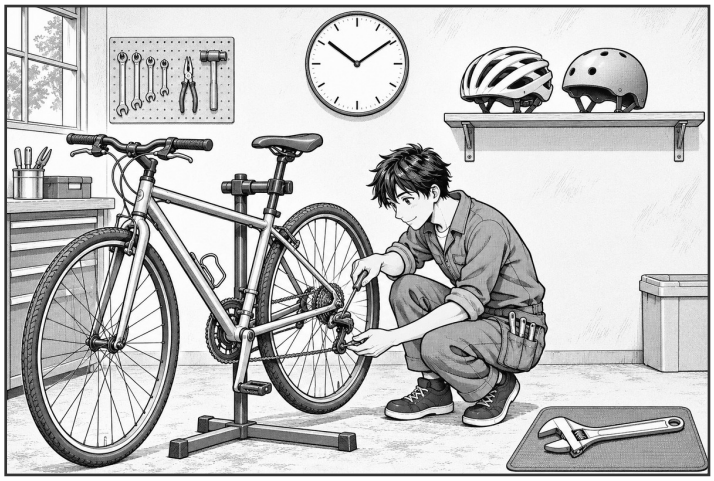
ちがいのある絵（ここに○）



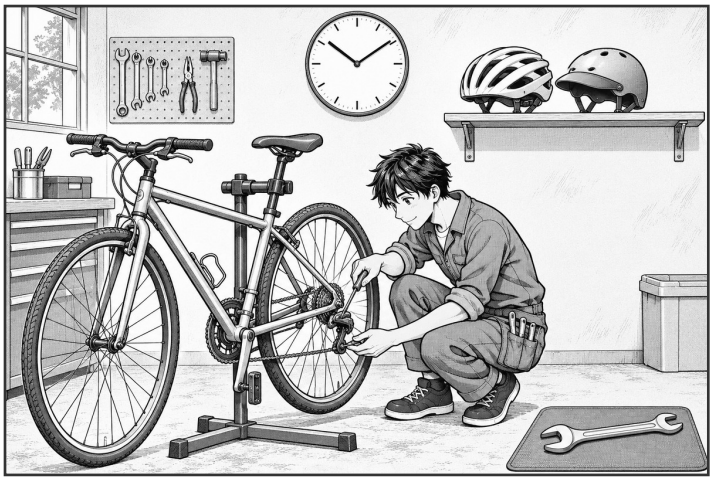
見つけた数（　　）こ

## 問題2　「自転車の修理屋」　ちがいは 4つ

もとの絵



ちがいのある絵（ここに○）

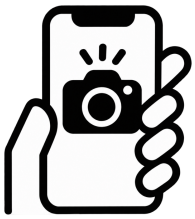


見つけた数（　　）こ

ねらい：2つの絵を見くらべ、ちがいを見つける力を使います。
声かけ：『ゆっくりで大丈夫。見つけたら教えてください』

アプリはこちら

**こんな脳トレや体操が 450本以上。**
アプリ「まいにち元気道場」なら、
毎日の脳トレと体操は ずっと無料！
健康は継続から！ダウンロードしてね



まいにち元気道場　監修 作業療法士 石田竜生

© 株式会社おふとん　施設・教室・ご家庭で自由にコピーしてお使いいただけます

# ＿＿日目 声に出して解く その4




むずかしさ ★★☆

＿＿月＿＿日　お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　できたら○ □

## ■ いすに深く座って、声に出しながら解きましょう。

**A** 数字を声に出して読みます。「3」で手をたたく、「9」でひざをたたく。

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 6 | 9 | 1 | 4 | 5 | 1 |
| 8 | 2 | 6 | 7 | 7 | 7 | 5 |
| 3 | 7 | 3 | 3 | 6 | 6 | 9 |
| 3 | 6 | 1 | 9 | 5 | 3 | 1 |

「3」は（　　）こ　「9」は（　　）こ

**B** 1から30まで、声に出して数えます。3・6・9…（3の倍数）のときに、手をたたきましょう。

手をたたいたのは、何回？　（　　）回

**C** 「りんご」から声に出してしりとり。書いてつなげましょう。

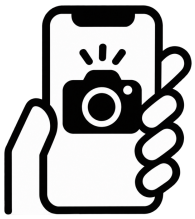
りんご → ＿＿＿＿＿＿ → ＿＿＿＿＿＿ → ＿＿＿＿＿＿

★ポイント　慣れてきたら、足ぶみしながらやってみましょう。
2つのことを同時に行う練習は、転倒予防の体操としても行われています。

ねらい：2つのことを同時にこなす力（切りかえ）を使います。
声かけ：『声を出すと、気持ちも軽くなりますね』

アプリはこちら

こんな脳トレや体操が 450本以上。
アプリ「まいにち元気道場」なら、
毎日の脳トレと体操は ずっと無料！
健康は継続から！ダウンロードしてね



まいにち元気道場 監修 作業療法士 石田竜生

© 株式会社おふとん　施設・教室・ご家庭で自由にコピーしてお使いいただけます

# ＿＿日目 口の体操 その1




むずかしさ
★☆☆

月　日　お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　できたら○ □

## ■ いすに深く座って、鏡を見ながらやってみましょう。

★ 食事の前がおすすめです。はじめは少ない回数からで大丈夫。
★ 痛い・むせる・体調がすぐれないときは、休みましょう。

### ❶ 深呼吸　3回 □ できたら○
鼻から吸って、口をすぼめて ゆっくり吐く

### ❷ 肩の上げ下げ　5回 □ できたら○
肩をすくめるように上げて、ストンと下ろす

### ❸ ほっぺをふくらませる　5回 □ できたら○
口を閉じて、ほっぺをぷーっとふくらませ、次にすぼめる

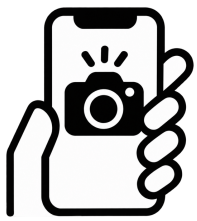
### ❹ 大きな口で「あ・い・う・え・お」　3回 □ できたら○
口の形をはっきり作って、ゆっくり声に出す

### ❺ おなかから笑う　3回 □ できたら○
「わっはっはっ」と、おなかから声を出して笑う

**ねらい：**口のまわりをほぐし、声を出すことを大切にします。
**声かけ：**『いっしょにやりましょう。かんでも大丈夫』

アプリはこちら

**こんな脳トレや体操が 450本以上。**
アプリ「まいにち元気道場」なら、
毎日の脳トレと体操は ずっと無料！
健康は継続から！ダウンロードしてね



まいにち元気道場 監修 作業療法士 石田竜生

© 株式会社おふとん　施設・教室・ご家庭で自由にコピーしてお使いいただけます

# ＿＿日目 1年の行事 その8




むずかしさ
★★★

＿＿月＿＿日　お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　できたら○ □

## ■ 1年の行事の問題です。答えを書きましょう。

(1) 【1月】1月の古い呼び名は？

答え ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

(2) 【2月】2月最初の午（うま）の日に、お稲荷さんで行われるお祭りは？

答え ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

(3) 【5月】端午の節句に、男の子の成長を願って空に泳がせるのぼりは？

答え ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

(4) 【6月】暦の上で、梅雨に入る日を何という？

答え ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

(5) 【8月】徳島県で、お盆に行われる有名な踊りは？

答え ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

(6) 【10月】十五夜のおよそ1か月後、旧暦9月13日の月見を何という？

答え ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

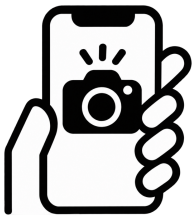
(7) 【12月】12月13日ごろから、正月の準備を始めることを何という？

答え ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

**ねらい：**行事の記憶をたどり、言葉を思い出す力を使います。
**声かけ：**『ふるさとでは、どんなふうにしていましたか？』

アプリはこちら

**こんな脳トレや体操が 450本以上。**
アプリ「まいにち元気道場」なら、
毎日の脳トレと体操は ずっと無料！
健康は継続から！ダウンロードしてね



まいにち元気道場 監修 作業療法士 石田竜生

© 株式会社おふとん　施設・教室・ご家庭で自由にコピーしてお使いいただけます

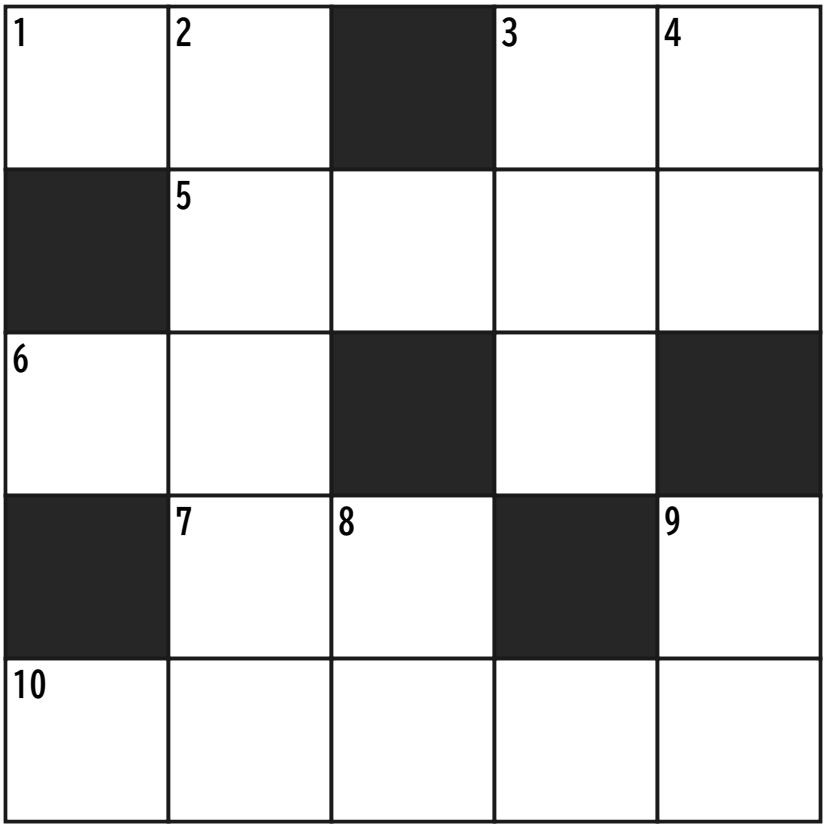
# ＿＿日目 クロスワード 第3弾（5×5）




むずかしさ ★☆☆

月　日　お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　できたら○ □

■ カギを読んで、白いマスに ひらがなを1文字ずつ 入れましょう。




## ヨコのカギ（→）

1 なべの○○が こげちゃった！（2文字）
3 「みかんの花咲く○○」（2文字）
5 亀を助けて竜宮城へ。
○○○○太郎（4文字）
6 モ～と鳴く。牛乳のもと（2文字）
7 きっぷを買って、改札を通る所（2文字）
10 まさかりかついで、
くまにまたがる（5文字）

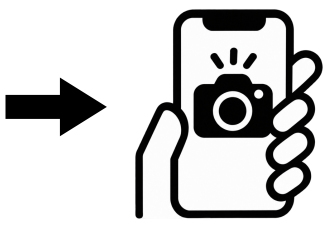
## タテのカギ（↓）

2 夏の高校野球といえば、ここ（5文字）
3 姫路や大阪の、
天守閣がある建物（3文字）
4 「同じ○○のめし」
を食べた仲間（2文字）
8 方位磁石の「N」（2文字）
9 世界のホームラン王、○○貞治（2文字）

**ねらい：**言葉を思い出し、文字を組み合わせる力を使います。
**声かけ：**『分からない言葉は、まわりの人に聞いてみましょう』

アプリはこちら

**こんな脳トレや体操が 450本以上。**
アプリ「まいにち元気道場」なら、
毎日の脳トレと体操は ずっと無料！
健康は継続から！ダウンロードしてね



まいにち元気道場 監修 作業療法士 石田竜生

© 株式会社おふとん　施設・教室・ご家庭で自由にコピーしてお使いいただけます