職員さん用（参加者さんには配りません）　1週間分の宿題セット（好きな7枚）

教室での使い方

1. 並べる　14種類のプリントを、種類ごとに かご（100円ショップのかごなど）に並べます。表紙はかごの手前に。

2. えらぶ　「好きなものを7枚とってください」と声をかけます。表紙1枚＋好きな7枚を持ち帰ってもらいます。

3. ふり返る　次の教室で「何日できましたか？」と、表紙の〇を見ながらふり返ります。答え合わせもこのときに。

声かけの例

『好きなものを7枚とってください。同じ種類を2枚でも大丈夫ですよ』
『迷ったら、★の少ないものからどうぞ』
『どれを、どの順番でやるかも、ご自分で決めてくださいね』
『〇が少なくても大丈夫。続けようと思ったことが大事です』

プリント14種類（かごの並べ方の目安）

	種類	むずかしさ	ねらい（使う力）
1	**計算ミックス**	★★☆	＋－×の切りかえと、数を覚えておく力を使います。
2	**たし算ピラミッド**	★★★	先を読む力と、計算する力を使います。
3	**100マス計算**	★★☆	続ける集中力と、すばやく計算する力を使います。
4	**お買い物の計算**	★★☆	買い物の場面を思いうかべ、計算する力を使います。
5	**難読漢字**	★★★	むかし覚えた漢字の記憶を、たどる力を使います。
6	**共通漢字**	★★☆	言葉をいくつも思いうかべ、くらべる力を使います。
7	**ことわざ・四字熟語**	★★☆	長く覚えている言葉を、思い出す力を使います。
8	**脳トレぬりえ**	★☆☆	決まりを覚える力と、手指の細かな動きを使います。
9	**まちがい探し（カラー）**	★★☆	2つの絵を見くらべ、ちがいを見つける力を使います。
10	**声に出して解く①**	★★☆	2つのことを同時にこなす力（切りかえ）を使います。
11	**声に出して解く②**	★★★	体を動かしながら、同時に考える力を使います。
12	**口の体操**	★☆☆	舌や唇の動きと、笑い声を大切にします。
13	**1年の行事**	★★☆	行事の記憶をたどり、言葉を思い出す力を使います。
14	**思い出**	★☆☆	むかしの記憶を思い出し、文章にする力を使います。

※ まちがい探しは色のちがいもあるので、カラーで印刷してください。ほかの13種類は白黒でOK。

※ 右下のQRは、スマホのカメラで読みこむと アプリ「まいにち元気道場」のご案内（ダウンロードのページ）が開きます。事業所・サロンの中でコピーしてお使いいただけます。

★ 脳トレや体操を動画で楽しみたい方は、アプリ「まいにち元気道場」で 450本以上の動画が見られます。参加者さんへのご案内にどうぞ。

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・教室の中でコピーしてお使いいただけます

答え

次の教室で、いっしょに答え合わせを。
まちがえても大丈夫。考えた時間が大事です。

計算ミックス

(1) 83	(2) 25	(3) 92	(4) 33	(5) 85
(6) 80	(7) 126	(8) 84	(9) 34	(10) 44
(11) 96	(12) 123	(13) 102	(14) 135	(15) 36

たし算ピラミッド（赤い数字が答え）

(1)

	28		
	15	13	
8	7	6	
3	5	2	4

(2)

	36		
	17	19	
8	9	10	
6	2	7	3

(3)

	42		
	23	19	
12	11	8	
4	8	3	5

(4)

	44		
	21	23	
9	12	11	
2	7	5	6

(5)

	33		
	17	16	
11	6	10	
7	4	2	8

(6)

	36		
	17	19	
8	9	10	
5	3	6	4

100マス計算（たし算）

＋	3	7	1	9	4	0	6	2	8	5
6	9	13	7	15	10	6	12	8	14	11
2	5	9	3	11	6	2	8	4	10	7
9	12	16	10	18	13	9	15	11	17	14
4	7	11	5	13	8	4	10	6	12	9
7	10	14	8	16	11	7	13	9	15	12
1	4	8	2	10	5	1	7	3	9	6
8	11	15	9	17	12	8	14	10	16	13
3	6	10	4	12	7	3	9	5	11	8
0	3	7	1	9	4	0	6	2	8	5
5	8	12	6	14	9	5	11	7	13	10

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・教室の中でコピーしてお使いいただけます

答え

次の教室で、いっしょに答え合わせを。
まちがえても大丈夫。考えた時間が大事です。

お買い物の計算

（1）390円　（160＋230）
（2）360円　（120×3）
（3）680円　（150×2＋380）
（4）320円　（1000－680）
（5）4こ　（120×4＝480（おつり20円））
（6）500円　（300＋150＋50）

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・教室の中でコピーしてお使いいただけます

答え

次の教室で、いっしょに答え合わせを。
まちがえても大丈夫。考えた時間が大事です。

難読漢字（由来は諸説あります。出典を確認できたものだけ載せています）

（1）南瓜　かぼちゃ（なんきん）　野菜
由来：ポルトガル人が「カンボジアの瓜」として伝えたことから、と言われます（諸説あり）。
豆知識：関西など西日本では「なんきん」とも呼びます。どちらの読みも正解です。

（2）牛蒡　ごぼう　野菜
由来：中国の名前から。大きな草に「牛」の字をつけた、と言われます（諸説あり）。
豆知識：古い呼び名は「うまふふき」。

（3）慈姑　くわい　野菜
由来：1株から子いもがたくさんでき、母が子に乳をやるようだから、と言われます（中国の古い本草書より・諸説あり）。
豆知識：「芽が出る」ことから、おせち料理の縁起物とされます。

（4）蕪　かぶ（かぶら）　野菜
由来：中国でカブを「蕪菁」と書いたことによる、と言われます（諸説あり）。
豆知識：春の七草の「すずな」は、カブのことです。

（5）鱈　たら　魚
由来：雪の降るころにとれるから、身が雪のように白いから、など（諸説あり）。
豆知識：日本で作られた漢字（国字）と言われます。

（6）鰤　ぶり　魚
由来：旬が師走（12月）だから、「師」は年寄りの意味で大きな魚だから、など（諸説あり）。
豆知識：大きさで名前が変わる出世魚。関西ではツバス→ハマチ→メジロ→ブリ。

（7）公魚　わかさぎ　魚
由来：江戸時代、霞ヶ浦の麻生藩が将軍家に献上し「御公儀の魚」とされたことから、と言われます（諸説あり）。
豆知識：本場として知られるのは、茨城県の霞ヶ浦です。

（8）河豚　ふぐ（ふく）　魚
由来：中国で川のフグが好まれ、ふくらんだ姿や鳴き声が豚に似るから、と言われます（諸説あり）。
豆知識：地方によっては「ふく」とも呼びます。

（9）長万部　おしゃまんべ　地名・北海道
由来：アイヌ語の「オ・シャマン・ペ」から。町の資料では「カレイがたくさんとれる川口」の意味（諸説あり）。
豆知識：駅弁「かにめし」で知られる町です。

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・教室の中でコピーしてお使いいただけます

答え

次の教室で、いっしょに答え合わせを。
まちがえても大丈夫。考えた時間が大事です。

（10）放出　　はなてん　地名・大阪

由来：川や湖の水の「放出口」だったから、とも、盗まれた草薙の剣がここで放り出されたから、とも（諸説あり）。
豆知識：大阪市鶴見区の地名で、JRの駅名にもなっています。

（11）時雨　　しぐれ　むかしのことば

由来：「過ぐる（すぐる）」から、通り雨の意味になったと言われます（諸説あり）。
豆知識：秋の終わりから冬の初めの、降ったりやんだりする雨。冬の季語です。

（12）師走　　しわす　むかしのことば

由来：お坊さん（師）が年末の仏事で走り回る月だから、年が果てる「としはつ」から、など（諸説あり）。
豆知識：12月の古い呼び名。「師が走る」説がいちばんよく知られています。

出典（確認したもの）
・南瓜・牛蒡：語源由来辞典／コトバンク（デジタル大辞泉・日本国語大辞典）、西日本の「なんきん」は農畜産業振興機構ほか
・慈姑：本草綱目（釈名）／縁起物は埼玉県の資料
・蕪：コトバンク（デジタル大辞泉・世界大百科事典）
・鱈・鰤：漢字ペディアほか／ブリの呼び名は千葉県の資料
・公魚：茨城県の公式サイト・語源由来辞典
・河豚：コトバンク（世界大百科事典）
・長万部：長万部町のアイヌ施策推進地域計画（内閣府掲載）
・放出：大阪市「鶴見区の都市景観資源」・マイナビニュース
・時雨：コトバンク（デジタル大辞泉・日本国語大辞典）／師走：imidas・辞書編集者の解説記事

共通漢字

（1）道（書道・道具・近道）
（2）雪（初雪・雪国・雪解け）
（3）紙（和紙・紙芝居・色紙）
（4）茶（番茶・茶柱・茶室）
（5）楽（気楽・楽屋・楽器）
（6）木（植木・木枯らし・並木）
（7）生（誕生・生活・先生）
（8）話（昔話・話題・会話）

ことわざ・四字熟語

（1）石の上にも三年
（2）猿も木から落ちる
（3）急がば回れ
（4）馬の耳に念仏
（5）塵も積もれば山となる
（6）目は口ほどに物を言う
（7）一期一会
（8）十人十色
（9）温故知新
（10）自画自賛
（11）起承転結
（12）以心伝心

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・教室の中でコピーしてお使いいただけます

答え

次の教室で、いっしょに答え合わせを。
まちがえても大丈夫。考えた時間が大事です。

脳トレぬりえ

かぼちゃは 3こ、キャベツは 3こ（色は、お好きな色で正解です）

声に出して解く①

A 「3」は 5こ、「7」は 4こ
B 10回（3・6・9・12・15・18・21・24・27・30）
C しりとりがつながっていれば正解です

声に出して解く②

A 「2」は 5こ、「5」は 4こ、「8」は 4こ
B 50 → 47 → 44 → 41 → 38 → 35 → 32 → 29 → 26
C 言えた数は、人それぞれです

口の体操

答えはありません。できた体操に〇がついていれば十分です。⑤の回数は、次の教室で「先週とくらべて」の話題に。

1年の行事

（1）七草がゆ　（2）豆（いり豆）　（3）桃
（4）しょうぶ（菖蒲）　（5）短冊　（6）うなぎ
（7）月見だんご　（8）年越しそば

思い出

書けたことが、すべて正解です。よかったら教室で聞かせてもらいましょう。

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・教室の中でコピーしてお使いいただけます

答え

次の教室で、いっしょに答え合わせを。
まちがえても大丈夫。考えた時間が大事です。

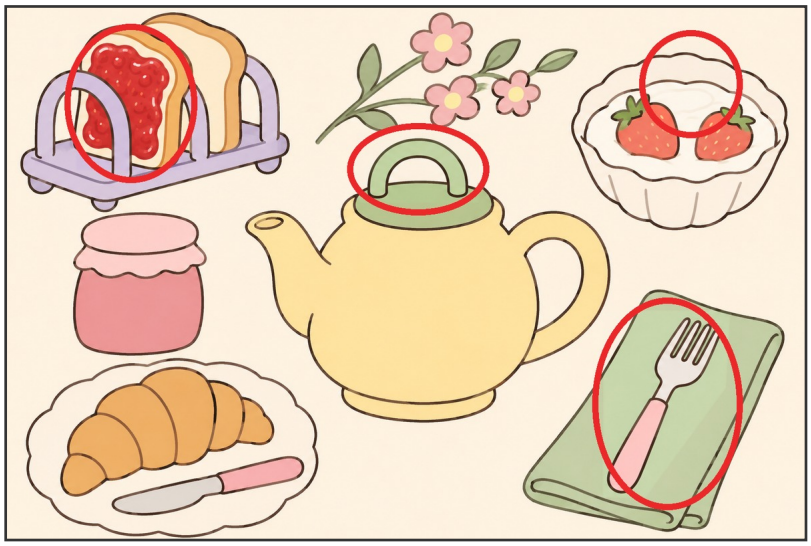
まちがい探し 問題1「昔ながらの理髪店」 ちがいは 4つ



1. 左上のひげそり用ブラシの毛（クリーム色 → こげ茶色）
2. 右上の棚のタオル（3枚 → 2枚）
3. 左下のカミソリ（刃をたたんでいる → 刃を開いている）
4. 右のサインポールのしま模様（赤と青の位置が入れかわっている）

（赤丸は「ちがいのある絵」につけています）

まちがい探し 問題2「休日の朝ごはん」 ちがいは 4つ



1. 右上のヨーグルトのいちご（3こ → 2こ）
2. まん中のティーポットのふた（丸いつまみ → 輪の取っ手）
3. 左上の手前のパン（何も塗っていない → 赤いジャムつき）
4. 右下のナプキンの上（ピンクのスプーン → ピンクの柄のフォーク）

（赤丸は「ちがいのある絵」につけています）

© 株式会社おふとん　施設・教室の中でコピーしてお使いいただけます