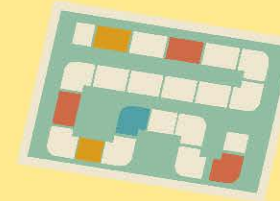


みんなでやっぺ！
気仙沼すごろく
ルール説明



用意するもの

すごろくシート

サイコロ

風船

筆記用具

出た目

1・4

2・5

3・6

進む数

1マス

2マス

3マス

出た目を進み止まったマスのお題をクリアしましょう
方言と難読漢字はサイコロを振った人がお題を考えてください
笑顔で楽しくみんなで行いましょう

筋力が落ちた



あまり
動けなくなった



フレイルの悪循環

栄養不足



意図しない
体重の減少



大丈夫！！
まだ間に合います
私たちと予防しましょう！

私たちが考えた
「みんなでやっぺ！気仙沼すごろく」は
子供から大人までみんなで
無理なく 楽しく 効率的に
フレイル予防が可能です！

フレイル予防は特別なことをしなくても
ちょっとした運動や人との交流を大切にすることから始められます。
このすごろくが皆さんの健康を考えるきっかけになればと思います。

本吉響高校福祉専攻3年生

首をゆっくり
前後左右に大きく
5回まわす

最後に外食した
場所はどこですか？
何を食べたか
全員で発表しましょう

初めて買った
レコード・CDは？

全員で挑戦！
軽く体を左右に
ひねる運動を5回！

指先で
グー・チョキ・パー
を順番に作る
2周したら順番を
逆に変えて2周する



スタート

全員で口腔体操！
「パタカラ」と
大きくはっきり
5回言おう！

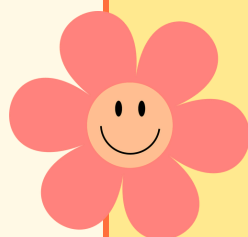
昨日の朝ごはんは
何を食べましたか？



両腕を大きく
前後に振りながら
20歩歩く

ゴール

全員で挑戦！
「わっはっは」と
大きな声で2回
笑ってみましょう！



みんなでやっぺ

気仙沼 すごろく



全員で挑戦！
両肩をグルグル、
前に5回
後ろに5回

グループ内で
お互いに
自己紹介をしましょう

サイドステップ
チャレンジ！
横向きに左右へ
5歩ずつステップ

「気仙沼で好きな場所」
理由と共にチーム内で
発表してください

全員で挑戦！
手首を右回し左回して
グルグル5回ずつ
まわす

初恋の相手の
特徴は？
(背が高いなど)

椅子につかまりながら
片足立ち
5秒チャレンジ

全員で挑戦！
グー・チョキ・パーを
5回繰り返す！

全員で挑戦！
椅子スクワット
15回

気仙沼を代表する
「魚介類」を
5つ挙げましょう

この漢字は
なんと
読むでしょう
「 」

腕を大きく
横に広げて
深呼吸を5回

「季節の味覚」を
5つ挙げましょう

その場で風船バレー
落とさないように
15回ラリーしよう

全員で挑戦！
股に風船をくぐし
後ろの人へ渡しましょう
最後の人まで届いたら
逆向きになって
最初の人まで送りましょう

この漢字は
なんと読むでしょう
「 」

全員で挑戦！
右ひじで左ひざタッチと
左ひじで右ひざタッチを
交互に5回！

全員で挑戦！
その場で足踏み
15回

「 」という
意味の言葉を
気仙沼弁で
何と言いますか？

この漢字は
なんと読むでしょう
「 」

