



「コロナ」「不要不急の外出自粛」「感染予防」
自宅でゴロゴロ、外出もできない…
運動不足だ…
怠けて頭がボーっとしてきた…



家族と過ごす時間も増えだし、せっかくなら楽しく過ごしたいですね。

～超簡単脳トレゲームをしよう!!～

下のようなカードを作成しよう！(好きな言葉に変えてO.K.)

- ① カードを裏向けて一枚引きます(みんなで1枚でも、一人1枚でもOK)
- ② 引いたカードに書かれている言葉から連想できるものを3～5個頭の中で考えます
- ③ 3～5個連想できたら声に出して言い合ってみましょう

- * 朝昼夜で定期的に行なって認知症予防の脳トレに！
- * 家族間の答えでジェネレーションギャップ！？
- * 「同じ答えは言わない」など、ルールを好きに変えてみよ



例えば…

丸い

タイヤ

みかん

ボール

赤い

細長い

白い

平成

魚

かたい

良い所

