

元気プログラム例（所要時間約60分）

月	テーマ	ゲーム・クイズ (タイトル)	回想法	歌・手遊び・紙芝居 ※
4	よみ・かき・算	四字熟語クイズ	ともだち、教室、勉強、教科書 (道具：ランドセル、そろばん、習字道具、ものさし、計算尺、尋常小学校の国語の教科書)	「おおまきばはみどり」 (手)
4	春	花の名前クイズ	春の野山、花、生き物 (道具：季節の草花、押し花)	「かえるの歌」輪唱 「花」(歌)
5	おてつだい		家事手伝い、お使い 田植えなど野良仕事 (道具：洗濯板、はたき、ほうき、ぞうきん、竹箕、炭火・鉄製アイロン)	「みかんの花咲く丘」 (歌) 道具：みかんの花 「たうえにいったよ」 (紙)
5	おやつ	難読漢字 うまいもんクイズ	手づくりのおやつ、駄菓子屋 (道具：柏の葉、笹の葉、ヨモギ、小豆、駄菓子)	「茶摘み」(手) 「青い山脈」(歌)
6	梅雨	さわってさわって 何でしょう？	梅雨の過ごし方 (道具：ジャンメ傘、テルテル坊主)	「雨降りお月さん」(歌)
6	なつかしい 声や音	音当てゲーム	俳優や歌手など有名人の声、 家庭で使った音の出る道具 (道具：古時計、黒電話、ラジオ、ブラウン管テレビ、ドラマ主題歌CD)	「隣組」(歌)
7	海・山	魚の漢字クイズ	夏休みの思い出～海や山の遊び (道具：虫捕り網、虫捕りカゴ、麦わら帽子、釣竿、餌箱)	「我は海の子」(歌)
7	夏	野菜クイズ	暑い夏の過ごし方、 涼しくするための方法 (道具：蚊取り線香、蚊取豚、うちわ、風鈴、ラムネ瓶、かき水器)	「夏のおもてなし」(紙) 「真赤な太陽」(歌)
8	ふるさと	方言当てクイズ	お盆、お祭り、郷土料理 (道具：なす・きゅうりの馬也、仏膳)	「あんたがたどこさ」 (手)
8	動物	動物の 名前当てクイズ	家で飼っていた動物 (道具：動物の効果音CD、鳥の給水器、象の糞でできた紙)	「桃太郎」(手)
9	お祭り	連想ゲーム NGワードあり	お祭り (道具：駄菓子、浴衣、三尺、法被、下駄、国旗)	「お祭りマンボ」(歌) 「どっかーん」(紙)
9	お月見	落ちた落ちた、 何が落ちた？	月見だんご、お供え、 だんご泥棒 (道具：すすき、ティッシュで作ったダンゴ)	「月がとっても青いから」 (歌)

月	テーマ	ゲーム・クイズ (タイトル)	回想法	歌・手遊び・紙芝居 ※
10	旅	お土産当てクイズ	修学旅行、新婚旅行、薬売り (道具：お茶入れ、水筒、カメラ、 ミカンの網、アルミの弁当箱、 わらそうり、ふろしき、薬箱)	「金色夜叉」(紙) 「東京のバスガール」 (歌)
10	美味しいもの	この食材で 何できる？	秋の味覚・なつかしい味 (道具：柿、さつまいも、むかご 干し芋用スライス器)	「リンゴの唄」(歌)
11	お国自慢	名産当てクイズ	郷土料理・郷土の有名人・名産 (道具：はそり、おひつ、箱膳)	「ふるさと」(歌) 「モチモチの木」(紙)
11	遊び		遊びの色々 (道具：お手玉、ゴム飛び、紙風船、 けん玉、メンコ、あやとり)	もしもしかめよ(手) お手玉歌「楠木正成」 「東郷平八郎」
12	あこがれの人	イントロクイズ	初恋、結婚、スター (道具：芸能人・皇室の写真集)	「愛染かつら」(紙) 「花嫁人形」(歌)
12	年末		大掃除、餅つき (道具：てぬぐい、たすき、重箱、お櫃 あられ煎り、杵、お釜)	「なぜ、かがみもちをかざ るの？」(紙) 八百屋のお店に並んだ品物 見てごらん(歌遊び)
1	年始	重さ当てゲーム	お正月、七草粥、初詣 (道具：しめ飾り、鏡餅、七草、 一升徳利)	「正月三日のもちつき」 (手)
1	習い事 (おけいこ)		習字、そろばん、裁縫 (道具：そろばん、毛糸だま、かぎ針、 竹刀、習字道具)	「いつでも夢を」(歌) 「なぜ、せつぶん に豆をまくの？」(紙)
2	冬	早口言葉	冬の過ごし方 (道具：行火、練炭、火鉢、湯たんぽ)	「おちゃんにしましょ」 (紙)
2	春よ来い	漢字パズル	早春、ひなまつり (道具：ヨモギ、梅の花、水仙、 ひな人形)	「春よ来い」(歌) 「茶壺」(手)
3	父母		父母の仕事ぶり、料理、だんらん (道具：炭火アイロン、洗濯板 ふきんー姉さんかぶり)	「東京だよおっかさん」 (歌) 「瞼の母」(紙)
3	卒業・恩師	ことわざクイズ	卒業式、恩師、同級生 (道具：黒板消し、チョーク、物差し、 証書入れの筒、バケツ)	「高校三年生」(歌)

※(手)→手あそび (紙)→紙芝居