

金沢介護予防すごろくの遊び方

～すごろくの趣旨～

このすごろくは市民のみなさんが考えた“暮らしの中でできる介護予防につながるアイデア”を基に作られたすごろくです。すごろくを遊ぶことで、普段の暮らしを通して実践できる介護予防の取組みと期待される効果について学ぶことができます。みなさんと一緒に楽しみながら、介護予防について考えてみましょう。

【すごろくセット内容】

すごろくマス：30枚

スタート兼ゴールマス：1枚

白紙すごろくマス：12枚（※）

※白紙すごろくマスは、みなさんが自由に書き込んでマスを作ってください。

※サイコロは各自でご用意ください

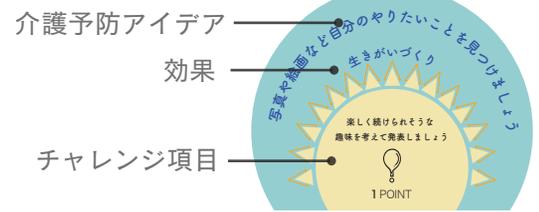
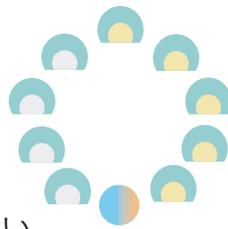


【準備】

・コースを作ります

床にすごろくマスを並べます。

人数や広さを考慮し使うマスの数は調整ください。



遊び方

スタート位置についてサイコロを振り、出た数だけ進みます。



マスに書かれている「介護予防アイデア」と「介護予防効果」を読み上げましょう。



介護予防チャレンジに挑戦！



挑戦できない場合は自分に置き換えて考えてみましょう！

ルール①

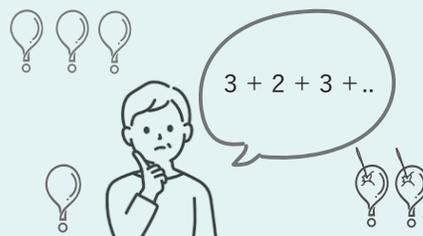
全員がゴールに着いた後
介護予防ポイントの多い方が勝ち



ルール②

「1人〇振り」とサイコロを振る回数を決め、全員が規定回数を振り終わった時に介護予防ポイントの多い方が勝ち

自分の止まったマスの
介護予防ポイントを合計
していきましょう。



それぞれのマスには、介護予防ポイントが書かれています。

