

STAY HOME におすすめ

おすすめ 1 おりがみ

この STAY HOME の時期に、おりがみに挑戦してみたいかでしょうか。おりがみは、指先のトレーニングにもなります。指先には第二の脳といわれるほどの抹消神経が集中しているそうです。そのため、おりがみを折ることで脳への刺激につながり、巧緻性を高めることができます。巧緻性は運動能力やコミュニケーション能力にも関係しているといわれています。左と真ん中の写真は、折り方は簡単ですが、組み合わせることで動かして遊べます。次は、子どもに流行中の「鬼滅の刃」のおりがみに挑戦中です。作り方はネット

で検索
してみ
て
ください。



おすすめ 2 ナンプレ

クロスワードやナンプレ（数独）など、楽しみながら脳を活性化させたり、記憶力をアップさせたりすることができるゲームもおすすめです。遊び感覚で、数字に親しんだり、たくさんの言葉を覚えたりすることができます。たくさんの本やドリルも売っていますし、インターネットやアプリでもたくさんの問題を見ることができます。小さな子でも取り組める簡単なものから、大人が楽しめる難しいものまでいろいろとあるので、ぜひ親子で挑戦してみてください。

	1	2	3
2			1
3			

	1	2	3	4	5	6
5	1	6	3	2		
		3			1	
2				6		
	3					5
4			3			
3	6	5	2			4

おすすめ 3 トランプ

家族でトランプをしています。我が家で人気なのは、ジジ抜きと大富豪です。

【ジジ抜き】運が勝敗を左右するゲームです。ババ抜きと違って、最後まで残ってしまうカードが何かわからないのでドキドキは少ないですが、穏やかにできます。負けてしまった時でも怒らずに受け入れられるようになると、とっても楽しいですね。

【大富豪】運だけではなく戦略が必要で、思考力を育てます。移動教室などでもやることが多いので、ルールを覚えておくとよいゲームです。いろいろな追加ルールがあるので場のメンバーに合わせてルールを確認してからゲームを始めます。我が家の末っ子は小3ですが、やっとコツをつかみ、勝負に絡めるようになりました。

その他、【神経衰弱】や【スピード】は2人でもでき、気分転換になって楽しいですよ。

おすすめ 4 たこ焼き作り

ご家庭にたこ焼き器があれば、挑戦してみてください。

材料は、たこ焼粉、卵、水、キャベツ、タコ、紅ショウガなど。キャベツやタコを包丁で切る。粉と水と卵を混ぜてかき混ぜる。たこ焼き器の穴に適量の生地を流し込む。具をつまんで適量入れる。竹串でひっくり返して丸くする。手先を使う作業が盛り沢山です。たこ焼きが、真ん丸になると嬉しいです。タコが嫌いな場合は、ウインナーやチーズを入れるのもお勧めです。たこ焼き器とホットケーキミックスで鈴カステラも作れます。中にチーズやチョコレートを入れてみても美味しいです。

