第一号（月曜号）

季刊・大人の教養と回想 脳活グラフ

昭和の暮らしと九九マス論理パズル

お名前：

第一問｜大人の集中・九九マス数独（初級〜中級・45マス明示）（標準パターン）

目安：★★☆（じっくり15分）

タテの列、ヨコの行、太線で囲まれた3×3のブロックのすべてに「1」から「9」までの数字が1つずつ入ります。空いているマスに数字を書き入れましょう。

5	3		6	7		9		
6		2	1		5		4	
	9	8		4		5		7
8		9		6	1		2	
	2		8		3		9	
	1		9	2		8		6
9		1		3		2	8	
	8		4		9	6		5
		5		8	6		7	9

🔢 使い切った数字の消去チェック（盤面に9個すべて埋まった数字に／を引きましょう）

💡 ヒント：まずは数字がたくさん埋まっている列や、3×3の太枠から探すとスルスル解けます。

1	2	3	4	5	6	7	8	9

📅 今日の確認（見当識チェック）

今日は：　　月　　日（　　）曜日

天気（〇で囲む）：晴 ・ 曇 ・ 雨

第一号（月曜号）

季刊・大人の教養と回想 脳活グラフ

昭和の暮らしと九九マス論理パズル

お名前：

第二問｜懐かしの昭和回想・三択クイズ（全3問）

記憶の引き出し・会話づくり

問一　昭和30年代、家庭の憧れだった「三種の神器」といえば、白黒テレビ、電気洗濯機と、もう一つは何でしょうか？

イ. 電気冷蔵庫　／　ロ. 電気炊飯器　／　ハ. 扇風機

問二　昭和64年（1989年）1月に発売され、美空ひばりさんの生前最後のシングルとなった名曲はどれでしょうか？

イ. リンゴ追分　／　ロ. 愛燦燦（あいさんさん）　／　ハ. 川の流れのように

問三　昭和39年（1964年）の東京オリンピック開幕直前に開業した「夢の超特急」東海道新幹線。東京〜新大阪間を当初何時間で結びましたか？

イ. 約6時間　／　ロ. 約4時間　／　ハ. 約2時間30分

第三問｜日本の知恵・ことわざ穴埋め（全3問）

言葉の想起

問一

笑う門には（　　）来たる

ヒント：縁起の良い一文字

答え：

問二

（　　）は熱いうちに打て

ヒント：鍛冶屋さんが打つ金属

答え：

問三

継続は（　　）なり

ヒント：積み重ねると大きなものに

答え：

第四問｜頭やわらか・ひらがな並び替え（全3問）

ワーキングメモリ

問一

【じ・も・しゃ】

ヒント：炊きたてのご飯をよそう台所の道具（4文字・拗音含む）

答え：

問二

【さ・じ・ん・ふ】

ヒント：銭湯のペンキ絵でもおなじみ、日本一の山（4文字）

答え：

問三

【う・じ・ま・ん・ゅ】

ヒント：お茶請けにぴったり、あんこが詰まった和菓子（5文字）

答え：

第一号（月曜号）

季刊・大人の教養と回想 脳活グラフ

昭和の暮らしと九九マス論理パズル

職員・機能訓練控え

【職員専用】正解シート ＆ 個別機能訓練・介護記録 転記用文例集

業務時短・そのまま転記OK

■ 第一問 正解盤面 （標準パターン）

5	3	4	6	7	8	9	1	2
6	7	2	1	9	5	3	4	8
1	9	8	3	4	2	5	6	7
8	5	9	7	6	1	4	2	3
4	2	6	8	5	3	7	9	1
7	1	3	9	2	4	8	5	6
9	6	1	5	3	7	2	8	4
2	8	7	4	1	9	6	3	5
3	4	5	2	8	6	1	7	9

■ 第二〜四問 正解・解説一覧

昭和回想 問一：イ. 電気冷蔵庫
昭和30年代後半には普及率が急上昇し、氷を入れる木製冷蔵庫から置き換わりました。

昭和回想 問二：ハ. 川の流れのように
作詞は秋元康さん、作曲は見岳章さん。今も歌い継がれる昭和歌謡の金字塔です。

昭和回想 問三：ロ. 約4時間
開業当初の「ひかり号」は4時間（翌年3時間10分へ短縮）で結び、日本中を驚かせました。

ことわざ 問一：福（ふく）（いつも明るく朗らかな家庭には、自然と幸福がやってくるという意味。）

ことわざ 問二：鉄（てつ）（物事は好機を逃さず、情熱や柔軟性があるうちに実行すべきという戒め。）

ことわざ 問三：力（ちから）（小さな努力でも諦めずに続けることで、やがて大きな実力や成果になること。）

並び替え 問一：しゃもじ

並び替え 問二：ふじさん（富士山）

並び替え 問三：まんじゅう（饅頭）

📋 介護記録・機能訓練日誌 転記テンプレート

実施後の記録作成時間をゼロにするため、対象者の様子に合わせて以下の文例をそのまま記録ソフトや日誌へ転記・組み合わせ可能です。

① 個別機能訓練・認知機能評価（注意・遂行機能）

数独パズルおよび文字並び替え課題を実施。9×9マスの視覚探索において約15分間集中力を維持され、空欄の数字を論理的に推論して自力で記入された。誤記入箇所も声かけのヒントで自己修正が可能であり、注意分割機能および遂行機能の良好な維持が確認された。

② 回想法・コミュニケーション促通（発語・表情変化）

昭和30年代の家電や東海道新幹線に関する回想クイズを契機に、当時の生活体験について具体的なエピソード発話が多く見られた。周囲の利用者様とも笑顔で頷き合いながら会話が弾み、回想を通じた発語促通および心理的賦活に有効であった。

③ 参加意欲・手指巧緻性（書字・姿勢保持）

プリント配布時より意欲的に取り組まれ、安定した座位姿勢を保ちながら枠内に丁寧な筆圧で文字・数字を記入された。裏面のことわざ課題まで完遂され、達成感のある穏やかな表情が見られた。

📌 フロア掲示・採点時のポイント
本ページ（3ページ目）を1部だけホワイトボードに貼っておくと、早く解き終わった利用者様がご自身で答え合わせでき、スタッフの丸付け負担が半減します。

第一号（月曜号）

季刊・大人の教養と回想 脳活グラフ

昭和の暮らしと九九マス論理パズル

司会進行・雑談ネタ帳

【司会進行用】朝の会・帰りの会が盛り上がる「昭和の暮らし深掘り雑談ネタ帳」

そのまま読むだけ10分トーク

第二問の昭和クイズと連動した客観的豆知識です。解答発表の際や朝の会・帰りの会でそのまま読み上げ、最後の「問いかけ例」をフロアへ投げかけるだけで自然な回想会話が広がります。

其の一｜「氷の冷蔵庫」から「電気冷蔵庫」へ —— 毎朝届いた氷柱の記憶

昭和20〜30年代の台所

電気冷蔵庫が普及する前の昭和20年代〜30年代初頭、多くの家庭では木製の箱の内側にブリキを張った「氷冷蔵庫」が使われていました。毎朝、氷屋さんがノコギリと氷挟み（こおりばさみ）を持って大きな氷の塊を配達し、上段に氷を入れると冷気が下に降りて食材を冷やす仕組みでした。溶けた水が下の水受け皿に溜まるため、うっかり水を捨て忘れると台所の床が水浸しになるのも当時の懐かしい日常風景でした。

> 💬 **司会からの問いかけ例：「昔は氷屋さんが大きな氷を届けてくれる冷蔵庫がありましたね。スイカや麦茶を井戸水や氷で冷やした思い出はありますか？」**

其の二｜美空ひばりさんと茶の間の歌謡曲 —— ラジオとレコードの時代

昭和24年〜昭和64年

12歳で『悲しき口笛』を歌い日本中を魅了した美空ひばりさんは、生涯で1,500曲以上を吹き込みました。戦後の混乱期には『東京キッド』『リンゴ追分』が人々を勇気づけ、高度経済成長期には『柔（やわら）』『悲しい酒』が大ヒット。当時は蓄音機のSP盤から黒いドーナツ盤（EPレコード）へと移り変わる時代で、商店街のレコード店から流れる歌声に足を止めた方も多いのではないでしょうか。

> 💬 **司会からの問いかけ例：「美空ひばりさんの歌の中で、一番お好きな曲や、よく口ずさんだ思い出の一曲は何ですか？」**

其の三｜1964年・東海道新幹線開業と「汽車土瓶（きしゃどびん）」のお茶

昭和39年（1964年）10月

東京オリンピック開催のわずか9日前、1964年10月1日に開業した東海道新幹線。丸い鼻先（団子鼻）の青と白の0系車両は「夢の超特急」と呼ばれました。新幹線が登場する前の東海道本線の急行列車では、駅のホームで立ち売りの駅弁と一緒に、陶器の『汽車土瓶』やプラスチック製の『ポリ茶瓶』に入った温かい緑茶を窓越しに買うのが旅の醍醐味でした。

> 💬 **司会からの問いかけ例：「初めて新幹線に乗った日のことや、昔の列車の旅で買った駅弁・ポリ茶瓶のお茶の思い出をぜひ教えてください。」**

🎙️ CareCast AI 現場支援シリーズ（Web: https://carecast.jp/brain-training/）
日付・事業所名の自動印字、別問題の無限生成、週間まとめ刷りパックをご利用いただけます。
保存ゼロ・安全設計