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

第二号（火曜号）

季刊・大人の教養と回想 脳活グラフ

百ます計算パズルと昭和の食卓回想

お名前：

第一問｜前頭葉いきいき・百ます計算パズル（たし算・かけ算ミックス）（標準パターン）

目安：★★☆（テンポよく10〜15分）

上の数字と左の数字を、左上の記号（＋ または ×）に従って計算し、交差するマスに答えを書き入れましょう。声に出しながら解くとさらに効果的です。

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

⏱️ タイム計測 & 自己ベスト記録欄

💡 ヒント：順番通りに解かなくても大丈夫です。計算しやすい列や、お好きな数字の段から埋めていきましょう。

目標：10分以内　｜　時間：　　分　　秒　｜　正解：64問中　　問

📅 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

第二号（火曜号）

季刊・大人の教養と回想 脳活グラフ

百ます計算パズルと昭和の食卓回想

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　昭和の食卓で大活躍した、食卓の上に置いたおかずをハエやホコリから守る「折り畳み式の網カバー」を何と呼びましたか？

イ. 蝿帳（はいちょう）　ロ. 蚊帳（かや）　ハ. ちゃぶ台傘

問二　昭和30年代に大ブームとなった、フラフープと並ぶ外遊びのおもちゃで、竹や木で作られた2本の棒に乗って歩く遊具は何ですか？

イ. 竹馬（たけうま）　ロ. 独楽（こま）　ハ. 羽子板

問三　昭和の商店街で、夕方に豆腐屋さんが自転車やリヤカーを引きながら鳴らしていた楽器は何でしょうか？

イ. 拍子木（ひょうしぎ）　ロ. ラッパ　ハ. 鈴（すず）

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

早起きは三文の（　　）

ヒント：良いこと・利益を表す一文字

答え：

問二

（　　）も歩けば棒に当たる

ヒント：昔から人間の相棒だった動物

答え：

問三

塵（ちり）も積もれば（　　）となる

ヒント：高くそびえる自然の地形

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

【だ・ぶ・ちゃ・い】

ヒント：昭和のお茶の間で家族全員が囲んだ丸い食卓（5文字）

答え：

問二

【き・や・た・い】

ヒント：頭から食べるか尻尾から食べるか迷う和菓子（4文字）

答え：

問三

【り・わ・ま・ひ】

ヒント：太陽に向かって大輪の黄色い花を咲かせる夏の花（4文字）

答え：

第二号（火曜号）

季刊・大人の教養と回想 脳活グラフ

百ます計算パズルと昭和の食卓回想

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）

＋	3	7	2	8	5	9	4	6
4	7	11	6	12	9	13	8	10
8	11	15	10	16	13	17	12	14
2	5	9	4	10	7	11	6	8
6	9	13	8	14	11	15	10	12
9	12	16	11	17	14	18	13	15
3	6	10	5	11	8	12	7	9
7	10	14	9	15	12	16	11	13
5	8	12	7	13	10	14	9	11

■ 第二〜四問 正解・解説一覧

昭和回想 問一：イ. 蝿帳（はいちょう）
傘のようにパッと開いておかずに被せる食卓カバーで、どこの家庭にもありました。

昭和回想 問二：イ. 竹馬（たけうま）
お父さんやおじいちゃんが裏山の竹を切り出して手作りしてくれた家庭も多くありました。

昭和回想 問三：ロ. ラッパ
「トーフー」という独特のラッパの音が聞こえると、鍋やボウルを持って買いに出かけました。

ことわざ 問一：徳（とく）（朝早く起きると健康にも良く、何かと良いことや利益があるということ。）

ことわざ 問二：犬（いぬ）（何か行動を起こせば、思わぬ幸運や出来事に出くわすものだという意味。）

ことわざ 問三：山（やま）（ごくわずかなものでも、コツコツ積み重なればやがて大きなものになるというたとえ。）

並び替え 問一：ちゃぶだい（卓袱台）

並び替え 問二：たいやき（鯛焼き）

並び替え 問三：ひまわり（向日葵）

📋 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（計算・ワーキングメモリ）

交差式の百ます計算パズルおよび語彙想起課題を実施。縦軸と横軸の数値を同時に保持するワーキングメモリを活用し、全64マスを高い正答率で記入された。計算速度・正確性ともに安定しており、前頭葉機能の賦活が図られた。

② 回想法・コミュニケーション促通（生活記憶の共有）

豆腐屋のラッパや蝿帳（はいちょう）の話題から、昔の夕方の商店街や台所仕事についての回想が広がった。「鍋を持って豆腐を買いに行った」等の具体的な体験談を生き生きと話され、他利用者様との共感的な交流が見られた。

③ 参加意欲・ADL観察（集中持続・疲労度）

計算課題中も途中休憩を挟まず最後まで意欲的に取り組まれた。書字に伴う上肢の疲労訴えはなく、課題終了後は周囲の方と答え合わせを楽しまれていた。

📌 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。

第二号（火曜号）

季刊・大人の教養と回想 脳活グラフ

百ます計算パズルと昭和の食卓回想

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｜夕暮れの商店街と「豆腐屋のラッパ」―― ボウル片手のお使い風景

昭和20〜40年代の夕暮れ

昭和の夕方4時過ぎになると、町のあちこちから「パーー、プーー」という豆腐屋さんのラッパの音が響いてきました。当時はプラスチックパックではなく、大きな水槽に浮かんだ一丁の豆腐を手のひらの上で器用に包丁で切り分け、家から持参した鍋やホーローのボウルに水と一緒に入れてもらうスタイルでした。油揚げやがんもどきを一緒に買い、夕飯の味噌汁の具にするのが定番の風景でした。

> 💬 **司会からの問いかけ例：「夕方になるとお豆腐屋さんのラッパの音が聞こえてきましたね。お鍋やボウルを持ってお使いに行った思い出はありますか？」**

其の二｜ちゃぶ台と「蝿帳（はいちょう）」―― 家族が顔を合わせた丸い食卓

昭和の茶の間

戦前から昭和30年代にかけて、日本の食卓の主役は4本の脚をパタンと折り畳める『ちゃぶ台』でした。食事が終わると脚を畳んで部屋の隅に立てかければ、同じ和室が居間にも寝室にも早変わりする知恵の家具です。そして食卓の上では、早く帰る家族や遅く帰るお父さんの食事に、小さな傘のような網カバー『蝿帳』がかけられ、温かい家庭の気遣いを伝えていました。

> 💬 **司会からの問いかけ例：「丸いちゃぶ台を家族みんなで囲んでいた頃、お父さんの席は決まっていましたか？どんなおかずが一番のごちそうでしたか？」**

其の三｜たい焼きは「頭から？尻尾から？」―― 明治生まれの庶民のおやつ

明治42年〜昭和の甘味処

今川焼き（大判焼き）から派生して明治末期に東京で生まれたとされる『たい焼き』。おめでたい高級魚の「鯛」の形にすることで庶民の間で大評判となりました。昭和の紙芝居屋さんや縁日の屋台、駅前の甘味処では、一丁焼きの鉄型をガチャガチャと返しながら焼く香ばしい匂いが漂い、「頭から食べる派」と「尻尾まであんこが入っているか確かめる派」の楽しい論争が昔から繰り広げられてきました。

> 💬 **司会からの問いかけ例：「たい焼きを召し上がるときは、頭からガブリといく派ですか？それとも尻尾から食べる派ですか？」**

🎙️ 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

季刊・大人の教養と回想 脳活グラフ

第三号（水曜号）

四季の歳時記と二字熟語しりとりパズル

お名前：

第一問｜水曜日の頭脳体操・九九マス数独（すっきり中級編）（標準パターン）

目安：★★☆（じっくり15分）

タテ・ヨコ・3×3の太枠のすべてに1〜9の数字が1つずつ入ります。同じ列や枠に同じ数字が重ならないよう、空欄を埋めてみましょう。

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

🔢 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：1から9まで順番に「この太枠の中でどこに入るかな？」と探していくと見つけやすいですよ。

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

季刊・大人の教養と回想 脳活グラフ

第三号（水曜号）　四季の歳時記と二字熟語しりとりパズル

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　冬の前に押入れから出したこたつや半纏（はんてん）。昭和の家庭で、炭火や豆炭を入れて布団の中を温めた暖房器具は何ですか？

- イ. 湯たんぽ
- ロ. 櫓（やぐら）ごたつ・あんか
- ハ. 火鉢（ひばち）

問二　昭和の銭湯で、お風呂上がりに腰に手を当てて飲む定番の飲み物といえば、牛乳ともう一つ、黄色いラベルの甘い飲み物は何でしたか？

- イ. フルーツ牛乳・コーヒー牛乳
- ロ. サイダー
- ハ. 麦茶

問三　昭和28年（1953年）にNHKがテレビの本放送を開始した際、街頭テレビで黒山の人だかりができた人気のスポーツ中継は何ですか？

- イ. 力道山のプロレス・大相撲・プロ野球
- ロ. マラソン
- ハ. 水泳

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

石の上にも（　　）年

ヒント：漢数字が入ります

答え：

問二

（　　）より団子

ヒント：春に美しく咲くもの

答え：

問三

情けは（　　）のためならず

ヒント：自分以外の誰か

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

【う・と・ん・せ】

ヒント：大きな湯船と富士山のペンキ絵が楽しい公衆浴場（4文字）

答え：

問二

【ば・ひ・ち】

ヒント：炭を熾して鉄瓶でお湯を沸かしたりお餅を焼いたりした暖房具（3文字）

答え：

問三

【かん・み・つ・こ・た】

ヒント：冬の茶の間の最高の組み合わせ「〇〇と〇〇〇」（6文字）

答え：

第三号（水曜号）

季刊・大人の教養と回想 脳活グラフ

四季の歳時記と二字熟語しりとりパズル

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）

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

■ 第二〜四問 正解・解説一覧

昭和回想 問一：ロ. 櫓（やぐら）ごたつ・あんか
豆炭あんかや木枠の櫓ごたつは、朝までポカポカと優しい暖かさが続きました。

昭和回想 問二：イ. フルーツ牛乳・コーヒー牛乳
瓶の紙フタを親指でポンと開けて飲む冷たい一杯は格別の味わいでした。

昭和回想 問三：イ. 力道山のプロレス・大相撲・プロ野球
駅前や電気屋さんの前の街頭テレビには、何百人もの人が集まって声援を送りました。

ことわざ 問一：三（さん）（冷たい石の上でも3年座り続ければ温まるように、辛抱強く続ければ必ず報われること。）

ことわざ 問二：花（はな）（見た目の風流さや華やかさよりも、実質的な利益や美味しいものを優先すること。）

ことわざ 問三：人（ひと）（人に親切にすることは、巡り巡ってやがて自分自身の身に良い報いとなって返ってくること。）

並び替え 問一：せんとう（銭湯）

並び替え 問二：ひばち（火鉢）

並び替え 問三：こたつみかん

📋 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（論理推論・空間把握）

中級数独パズルおよびことわざ想起課題を実施。縦・横・ブロックの位置関係を把握しながら着実に空欄を埋められ、視空間認知および論理的思考力の良好な維持が認められた。

② 回想法・コミュニケーション促通（銭湯・街頭テレビの記憶）

昭和の銭湯や街頭テレビの話題を通じ、「風呂上がりのコーヒー牛乳が楽しみだった」「力道山の試合を近所で見に行った」等の明るい回想発話が聞かれた。共通の話題により他利用者様との交流が活発化した。

③ 参加意欲・生活リズム（日中の覚醒・意欲向上）

午後のレクリエーション時間において高い覚醒状態を保ち、全4問に意欲的に参加された。正解を確認する際には笑顔で丸付けを行われ、自己効力感の向上が図られた。

📌 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。

第三号（水曜号）

季刊・大人の教養と回想 脳活グラフ

四季の歳時記と二字熟語しりとりパズル

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｜銭湯の富士山ペンキ絵と「瓶入り牛乳」―― 町の社交場だったお風呂屋さん

昭和30〜40年代の銭湯文化

内風呂がまだ珍しかった昭和30年代、洗面器に石鹸と手ぬぐいを入れて通う『銭湯』は町一番の社交場でした。番台のおばちゃんに湯銭を払い、高い天井の下で富士山のペンキ絵を眺めながら大きな湯船に浸かると、一日の疲れが吹き飛びました。湯上がりに扇風機の風にあたりながら、紙のフタをポンと抜いて飲む冷たい瓶牛乳やフルーツ牛乳は、子どもから大人まで最高のご褒美でした。

> 💬 **司会からの問いかけ例：「昔のお風呂屋さん（銭湯）では、湯上がりに白い牛乳、コーヒー牛乳、フルーツ牛乳のどれを飲むのが一番お好きでしたか？」**

其の二｜火鉢（ひばち）と鉄瓶の音 ―― 灰をならし、お餅を焼いた冬の知恵

昭和の冬の暮らし

エアコンやファンヒーターがなかった時代、冬の部屋を温めたのは『火鉢』でした。きめ細かな灰の上に真っ赤に熾（おこ）した炭を置き、五徳（ごとく）の上に乗せた南部鉄器の鉄瓶からは「シュンシュン」と心地よい湯気の音が聞こえてきました。そのお湯でお茶を淹れたり、網を乗せてお餅やスルメを香ばしく炙ったりと、火鉢の周りには自然と家族が集まりました。

> 💬 **司会からの問いかけ例：「火鉢やストーブの上で、お餅や干し芋、みかんなどを焼いて食べた懐かしい思い出はありますか？」**

其の三｜街頭テレビと力道山 ―― 町中が一つになって沸いた夜

昭和28年（1953年）〜

昭和28年にテレビ放送が始まった当初、テレビ受像機はサラリーマンの初任給の20倍近くする高嶺の花でした。そこで駅前広場や商店街の電気屋さんの店頭に『街頭テレビ』が設置され、プロレス中継の夜には何百人もの人が詰めかけました。力道山が空手チョップを繰り出すたびに街中から大歓声が上がり、知らない人同士でも肩を叩き合って喜んだ熱気あふれる時代でした。

> 💬 **司会からの問いかけ例：「初めてテレビをご覧になったのは、ご自宅でしたか？それとも近所のお宅や電気屋さんの前でしたか？」**

🎙️ 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