ケアキャスト特選 脳トレ知恵袋プリント

実施日: 2026年　月　日（　）

大人のための集中数独パズル【初級編・Vol.1】【表面】

お名前: ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿様

第1問: 大人の集中数独パズル（ナンプレ）

【ルール】空いているマスに 1から9までの数字を入れます。タテの列・ヨコの列・太線で囲まれた3×3のブロックの中に、同じ数字は重複して入りません。

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

【数字チェック欄】　①[　]　②[　]　③[　]　④[　]　⑤[　]　⑥[　]　⑦[　]　⑧[　]　⑨[　]

※ 余白やマス目は計算・下書きにご自由にお使いいただけます。（裏面にもクイズがございます ➡）

ケアキャスト特選 脳トレ知恵袋プリント

お名前: ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 様

昭和レトロ・回想法 & 言葉のパズル【初級編・Vol.1】【裏面】

裏面のクイズにも挑戦してみましょう

第2問: 懐かしの昭和レトロ & 思い出クイズ

昔の思い出を振り返るクイズです。( )に入る言葉をお答えください。

①【三種の神器】昭和30年代、白黒テレビ・洗濯機と並んで『三種の神器』と呼ばれた電化製品は何でしょうか？ 「（　　）庫」	【 答え: 】
②【昭和歌謡】美空ひばりさんの大ヒット曲「川の（　　）のように」	【 答え: 】
③【昭和の風景】昭和39年（1964年）のアジア初・東京オリンピックに合わせて開業した夢の超特急は何でしょうか？ 「東海道（　　）」	【 答え: 】

第3問: 知恵のことわざ & 慣用句パズル

古くから親しまれていることわざです。空欄に当てはまる言葉をお答えください。

①「笑う門(かど)には（　　）来たる」	【 答え: 】
②「（　　）は熱いうちに打て」	【 答え: 】
③「継続は（　　）なり」	【 答え: 】

第4問: 文字の並び替えパズル(アナグラム)

バラバラになったひらがなを並び替えて、身近な言葉(道具・日本の名所・和菓子)を完成させてください。

①【台所の道具】「ゃ・も・じ・し」➡（　　）	【 答え: 】
②【日本の名所】「ん・さ・ふ・じ・ゃ」➡（　　）	【 答え: 】
③【和のお菓子】「ま・う・じ・ん・ゅ」➡（　　）	【 答え: 】

※ お疲れ様でした。解き終わりましたらスタッフへお渡しください。

【解答・採点編】脳トレ知恵袋プリント Vol.1

スタッフ控え・答え合わせ用

正解一覧シート（拡大コピーして施設内の掲示板にもご活用いただけます）【表面】

答え合わせ一覧

第1問: 数独パズルの正解

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2問: 昭和レトロクイズ 正解

① 電気冷蔵庫（れいぞうこ）
② 流れ（ながれ）
③ 新幹線（しんかんせん）

■ 第3問: ことわざパズル 正解

① 福（ふく）（笑う門には福来る）
② 鉄（てつ）（鉄は熱いうちに打て）
③ 力（ちから）（継続は力なり）

■ 第4問: 文字の並び替え 正解

① しゃもじ（台所の道具）
② ふじさん（富士山）（日本の名所）
③ まんじゅう（饅頭）（和のお菓子）

【シートのご活用について】
・本シートは拡大コピーしてフロアや掲示板の「答え合わせ用」としてもご利用いただけます。
・裏面（4ページ目）には、クイズの題材となった当時の暮らしや時代背景をまとめた【昭和の暮らし・深掘り豆知識ネタ帳】を掲載しています。

【昭和の暮らし・深掘り豆知識ネタ帳】Vol.1

スタッフ用・背景資料

第2問クイズにまつわる時代背景 & 昭和30～40年代の生活文化エピソード
【裏面】

豆知識ネタ帳

■ 1. 電気冷蔵庫の普及と「氷冷蔵庫」の時代

昭和30年代半ばまで、多くの一般家庭では木製の「氷冷蔵庫」が使われていました。上段に大きな角氷を入れ、下段に食材を保管する構造で、冷気が上から下へ降りる性質を自然に活かした仕組みでした。
当時は氷屋さんがリヤカーや自転車に角氷を積み、大きなトングのような「氷バサミ」で挟んで各家庭へ配達していました。ノコギリで氷を切り分ける音や飛び散る氷の粉は、夏の風物詩の一つでした。
昭和30年代後半から電気冷蔵庫が急速に普及し、昭和40年には家庭への普及率が50%を超えました。家で氷が作れるようになったことで、冷たい麦茶やアイスクリームが日常のものとなりました。

■ 2. 昭和歌謡の女王・美空ひばりと音楽の変遷

第2問の『川の流れのように』は、昭和64年（1989年）1月11日に発売された美空ひばりさんの生前最後のシングル曲です。昭和から平成へと移り変わる激動の節目の時代に誕生しました。
昭和の音楽鑑賞といえばレコードでした。昭和初期から中期はSP盤（毎分78回転）と呼ばれる硬くて割れやすい素材のレコードが使われていましたが、昭和30年代以降、塩化ビニール製のLP盤（33回転・長時間録音）やEP盤（45回転・シングル盤）へと移り変わりました。
また、昭和30年代には店内の客全員で流行歌やロシア民謡などを合唱する「歌声喫茶」が全国的に大流行し、人々の日常に歌が深く溶け込んでいました。

■ 3. 夢の超特急「東海道新幹線（0系）」と昭和39年

東海道新幹線は、東京オリンピック開会式の9日前にあたる昭和39年（1964年）10月1日に開業しました。白い車体に青い帯、丸い愛嬌のある「ダンゴ鼻」が特徴の「0系」車両で運行が始まりました。
最高時速210kmは当時の鉄道として世界最速を記録し、それまで在来線特急「こだま」で約6時間30分かかっていた東京～新大阪間を4時間（翌年には3時間10分）へ大幅に短縮しました。
当時の車内にはビュッフェや食堂車が連結されており、速度計が時速200kmを超えると客席から拍手が起こる光景も見られました。駅弁とともに売られていた陶器製の「汽車土瓶」や、緑色のプラスチック容器「ポリ茶瓶」のお茶も、当時の旅の象徴でした。

【音声ラジオ】『ケアキャスト ～介護現場のホンネと知恵袋～』毎週月・水・金 好評配信中
介護保険の改定ポイントや実地指導・監査対策など、通勤・送迎時に聴ける1話3分の音声ラジオです。
【業務改善】介護記録・申し送りAI支援Chrome拡張機能『CareRecordAssist』公式ストアで公開中
公式サイト: https://carecast.jp （右記のQRコードからアクセスいただけます）

※施設内でのコピー・配布はご自由に行っていただけます。