



30分動画、めり絵、脳トレなど
DVDオリジナル素材が満載!

お役立ちツールDVD

12月号対応版



別売
定価
880円

※本誌「素材集」に掲載のめり絵の
色見本の印刷には、インター
ネットへの接続が必要です

公式アカウント

DAY 月刊デイHP



月刊DAY
チャンネル
(YouTube)



Instagram



(旧 Twitter)



Facebook



情報発信しています

CONTENTS

特別企画

年末年始スペシャル 43 ▶

特集

デイサービスの
**口腔機能向上加算の
効果的な算定方法** 67 ▶

- 2 エッセイ | 御木幽石
- 4 300号プレゼント
- 6 介護NEWS
- 12 歳時記 雑学・豆知識
- 14 今日は何の日?
- ▶ 26 今月の楽ラクレク
- ▶ 32 昭和なつかし写真館
- ▶ 34 今月の施設紹介
- ▶ 38 人気デイの取り組みの紹介
- ▶ 40 みんなで作ろう! 季節の壁画
- ▶ 76 加算算定のための 健口プログラム
- ▶ 78 コツコツ続けて元気に! まいにち体操
- 81 どうする!? リスクマネジメント
- 84 BPSDのアプローチ法
- 88 デイの研修&配布資料
- 95 はさみで広がる 切り紙の世界
- ▶ 98 わんにゃんまちがい探し
- 101 自慢のレク・クラフト大集合
- ◉ 109 めり絵の色見本
- ◉ 114 DVDめり絵の色見本
- 116 第2回 ふるさと自慢結果発表
- 118 介護川柳
- 120 今月の俳句作品
- 122 第11回 お題から思い浮かぶ一文字 大募集!!
- 128 12月のパスワード・編集後記
- 別冊 素材集 | めり絵
- 別冊 素材集 | まちがい探し
- 別冊 素材集 | 脳トレ
- ▶ 付録 自宅でできる手指体操
- 付録 はさみで広がる切り紙の世界
「ポイントア」の型紙/
「天使」の型紙
読者アンケート
アンケートはがき、注文はがき

◉ お役立ちツールDVD (別売)
に対応しています
▶ 動画に対応しています



若戸だいご: 四コマ漫画「そふとそば」を
徳島新聞で連載中。

役立つ最新情報をお届け!

介護NEWS



Pick UP

介護給付費10兆5,100億円で過去最高

厚生労働省は、2022年度の介護保険事業状況報告（年報）を公表しました。利用者負担を除いた給付費は前年度より783億円増の10兆5,100億円で、過去最高となっています。

また、第1号被保険者数は前年度より4万人減の3,585万人、要介護（要支援）認定者数は前年度より5万人増の694万人となっています。

給付費の内訳（2022年）

居宅サービス	5兆482億円
地域密着型サービス	1兆7,175億円
施設サービス	3兆2,013億円
高額介護サービス費	2,638億円
高額医療合算介護サービス費	369億円
特定入所者介護サービス費	2,423億円
合計	10兆5,100億円

介護保険事業状況報告（年報）のポイント

- **第1号被保険者数**
3,589万人（22年3月末）
→3,585万人（23年3月末）で、前年度比4万人減
- **要介護（要支援）認定者数**
689万人（22年3月末）
→694万人（23年3月末）で、前年度比5万人増
- **第1号被保険者に占める要介護（要支援）認定者の割合（認定率）**
18.9%（22年3月末）
→19.0%（23年3月末）で、前年度比0.1ポイント増
- **サービス受給者数（1ヶ月平均）**
589万人（21年度）
→599万人（22年度）で、前年度比10万人増

介護職の賃上げ率2.52%、他産業と大きな開き

介護サービス事業所などを運営する9団体が、「介護現場における物価高騰・賃上げ等の状況調査」の結果を公表しました。正社員の2024年度の賃上げ額は平均6,098円で、賃上げ率は2.52%でした。

一般企業の賃上げ率は5.10%（中小企業は4.4%）で33年ぶりの高水準となっており、これと比較すると大きな開きがあります。また、2023年度の職種別平均賃金（月収換算）は、全産業36.9万円に対し、介護分野の職員は30.0万円で、6.9万円の差があります。



ご利用者との **話題** が広がる!



雑学・豆知識

12月31日

大みそか

1年を締めくくる最後の日です。昔は、日没が1日の境目と考えられていたため、大みそかの夜(除夜)は年神(としがみ)様^{*}を迎える新しい年の始めとされていました。

※各家庭に1年間の幸福を運んでくる神様



大みそかの夜は寝てはいけない?

昔は、除夜に年神様をお迎えするために、一晩中起きている「年ごもり」という習わしがあり、寝てしまうと白髪が生えるといわれていました。除夜に神社に参拝して新年を迎える現在の風習は、その名残です。



年取り膳

一部の地域では年神様を迎える準備として、大みそかに豪華な料理を食べる風習があります(年取り膳)。年取り膳には最高のごちそうとして「年取り魚」を用意します。魚は地方によって異なり、東日本では「栄(さか)える」とかけてサケ、西日本では出世魚であるブリがよく食べられます。

12月が旬!

野菜

ネギ、ブロッコリー、コマツナ、ゴボウ、ダイコン、レンコンなど

魚介

ブリ、マグロ、タイ、ヒラメ、カワハギ、ハタハタ、カキ、ホタテなど

花

ポインセチア、サザンカ、ヒイラギ、スイセン、シクラメン、ナンテンなど

なぜ年越しそばを食べるの?

大みそかにそばを食べる理由は、諸説あります。

意味	由来
長寿祈願	そばが細く長く伸びることに由来する
災厄(さいやく)を断ち切る	うどんやそうめんと比べて切れやすいことに由来する
金運上昇	金(きん)を扱う職人が、作業時に散らかった金粉を集めるために、団子状にしたそば粉を使っていたことに由来する

具材の縁起にも注目!

年越しそばに乗せる具材にも、次のような願いが込められています(諸説あり)。

具材	意味
ネギ	1年間の労を ねぎらう
エビ	腰が曲がっていることと長いひげがあることから、長寿の象徴とされ、長生きができるように願う
タマゴ	黄味の色がお金(硬貨)を連想させることから、金運上昇や商売繁盛を願う

活動のヒント

- ・ぬり絵「年越しそば」をしましょう。
→素材集4ページ
- ・まちがい探し「年越しそば」をしましょう。
→素材集18ページ

今日は 何の日?

1~5日



「朝の会」でのネタ帳!人気です!

4巻セットだと
送料無料でお得です!!

令和版
今日は何の日?
365



4巻セット **14,960円**(税込)
送料無料!!

秋 10~12月編 **3,740円**(税込) 1冊
ご注文は
こちらから



1日
(日)

誕生日 ^{ふじこ} 藤子・F・不二雄 (昭和8年:漫画家、『ドラえもん』『パーマン』『キテレツ大百科』)

ほかの記念日 手帳の日、カイロの日

映画の日

1896(明治29)年11月25日~12月1日に、兵庫県神戸市で日本初の映画が一般公開されたことにちなみ、切りがいい日付である今日が記念日に制定されました。当時の映写機はエジソンが発明した「キネトスコープ」と呼ばれる機械で、大きな箱の上に開いた穴をのぞき込んで見るものだったため、一人ずつしか鑑賞できませんでした。

昭和の映画館

映画が娯楽として全盛期を迎えた1955(昭和30)年頃、全国の商店街の映画館は立ち見の客が出るほどの人気ぶりでした。二本立てで上映されることも多く、一本目と二本目の間には、お菓子やアイスクリームなどを販売する売りが館内を回りました。

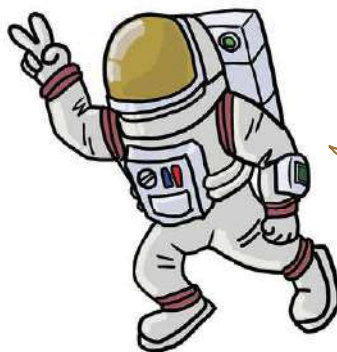
2日
(月)

誕生日 ^{たかみねみ えこ} 高峰三枝子 (大正7年:女優、歌う映画スターの先駆け、ワイドショー『3時のあなた』司会)

ほかの記念日 美人証明の日

日本人宇宙飛行記念日

1990(平成2)年の今日、当時、TBS(東京放送)の社員だった秋山豊寛とよひろが乗ったソ連(現・ロシア)の有人宇宙船・ソユーズTM-11号が打ち上げられ、日本人初の宇宙飛行が成功したことにちなみ、制定されました。搭乗者を選ぶ際、約500人のTBS社員から応募があり、社内選考の結果、虫歯が1本もなく、裸眼の視力が良いことなどが決め手となり、選ばれました。



宇宙にいる秋山さんと中継をつないだラジオも放送されました。打ち合わせより5秒早くアナウンサーから呼びかけられたため、第一声は「これ、本番ですか?」でした

宇宙食になった日本食

- ウナギのかば焼き
- 山菜おこわ
- サバのみそ煮
- わかめスープ
- ひじき煮
- ようかん
- きんぴらごぼう など
- 赤飯

宇宙船内では、ミカンやリンゴ、シャインマスカットなどの新鮮な果物も食べられるそうです

宇宙飛行士として活躍した日本人

- ^{もうりまゐる} 毛利衛 …… 1992(平成4)年、日本人初のスペースシャトル搭乗を果たす
- ^{ちあき} 向井千秋 …… アジア人女性初の宇宙飛行士
- 若田光一 …… 日本人初の国際宇宙ステーション(ISS)船長。宇宙の滞在日数は累計500日以上で日本人最長
- ^{たかお} 土井隆雄 …… 1997(平成9)年、日本人初の船外活動を行う など

今月の

楽ラク

レク

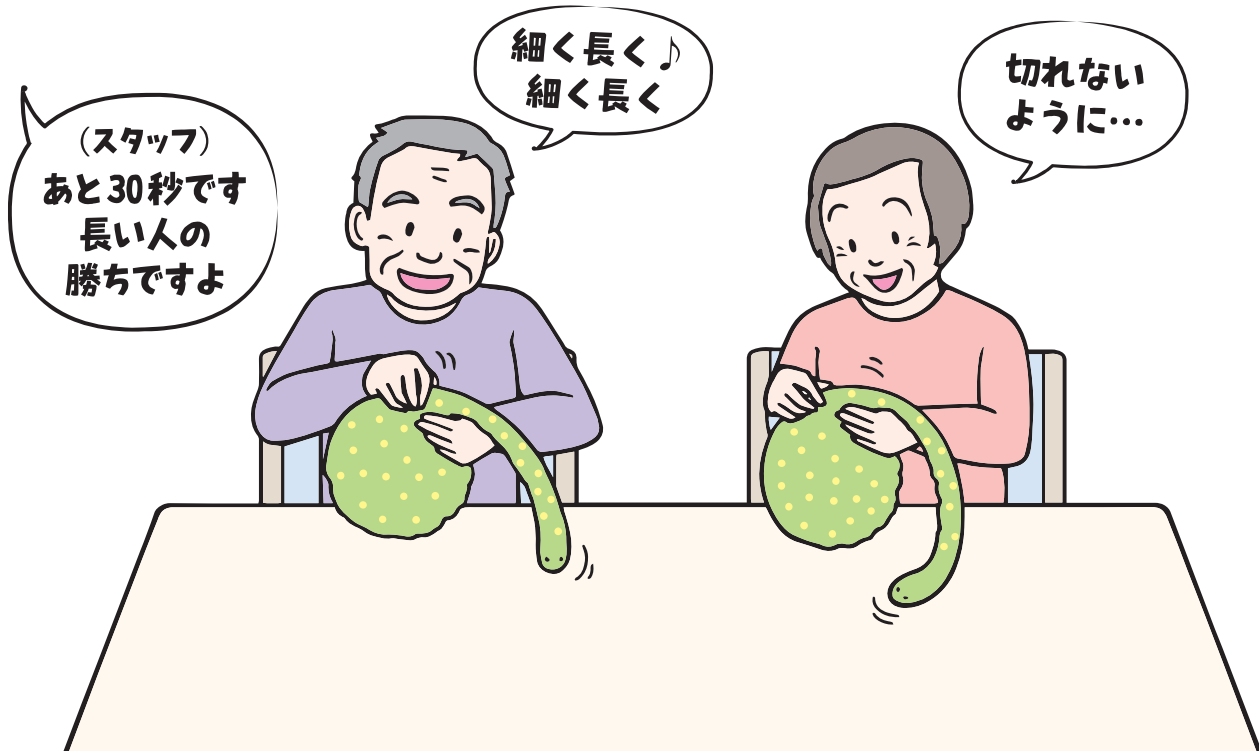
手と指を動かす

来年は巳年!



細く長ーくちぎろう!

ぐるぐるヘビ比ベ



準備

参加者の前に「ヘビシート」を置く。

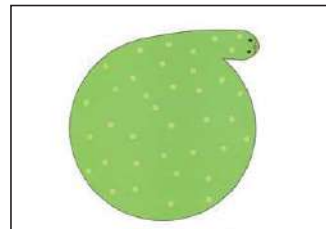
やり方

「ヘビシート」を細く長くちぎる

「ヘビシート」の頭部から、円を描くように細くちぎる。制限時間内に一番長くちぎれた人の勝ち。

準備物 (1人分)

- 「ヘビシート」…1枚
- ※「ヘビシート」を月刊デイのホームページからダウンロードできます。パスワードは128ページに掲載



もう一工夫

- ちぎったヘビの頭を片手で持ち、もう片方の手で尾に洗濯ばさみを挟んでいく。制限時間内に一番多く付けた人の勝ち。重みでちぎれたら、その時点で付いている数を数える



知りたい、トリクミ
今月の**施設紹介**

「I Love you」を
意味する手話
(小指がI、親指と人さし指がL、
親指と小指がY)

きこえない・きこえにくい高齢者が 安心して通えるデイ

新潟県柏崎市にあるデイサービス「宅ろう所 太陽と月（以下、太陽と月）」は、生まれつき耳がきこえない方（先天性聴覚障がい）や難聴・中途失聴者を積極的に受け入れている共生型のデイサービスです。筆談や手話など一人ひとりに合ったコミュニケーション方法で、その方に合わせたプログラムを提供しています。ご利用者全体のうち障がいのある方が45%で、聴覚障がいのある方だけでなく、視覚障がいのある方、特別支援学校の知的障がいや発達障がいのある学生も利用しています。



「太陽と月」の
Instagram

事業所概要

株式会社Deaf Heart

宅ろう所 太陽と月

〔所在地〕新潟県柏崎市西山町別山1589-1

〔営業日〕月～金曜日（祝日を含む）

〔提供時間〕9時～15時

〔利用定員〕19名

（障害福祉サービスの生活
介護・日中一時支援を含む）

〔利用者数〕9名（1日平均）

〔平均介護度〕要介護1～2

職員配置（兼務含む）

- 管理者…………… 1名
- 生活相談員…………… 2名
- 看護職員…………… 3名
- 介護職員…………… 3名
- 運転手…………… 1名



「宅ろう所 太陽と月」の外観

みんなで盛り上がりよう！ /

年末年始 スペシャル



～クラフト・おやつ・季節の遊び～



クラフト編

- ポインセチアのリース
- 張り子の雪だるまランプ
- クリスマスカード
- 開運絵馬
- 破魔矢
- ミニ掛け軸
- 干支の置物
- くねくねヘビ
- 簡単コマ



おやつ編

- フルーツオムレット
- クリスマスドーナツ
- 紅白ようかん
- 練り込みきな粉餅
- 抹茶あんまん
- パリパリせんべい



季節の活動編

- ベストショットでツリー作り
- 変身サンタ
- たらしこみ年賀状作り
- はやり言葉かるた
- 初風呂&おみくじ
- スクラッチおみくじ





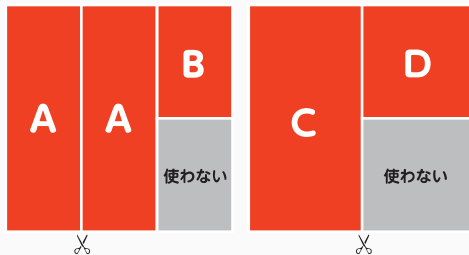
©Cra-Rec Channel

折り紙の準備

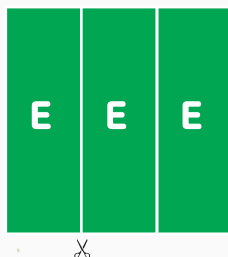
- 折り紙(赤・緑・黄緑)を握ってしわを付け、広げて下のようなパーツに切り分ける(Dにはしわをつけない)。

しわをつけず半分に切ってからCのみにしわを付ける

折り紙(赤)



折り紙(緑・黄緑)



折り紙(深緑)



ポインセチアのリース

折り紙で葉を作るだけで、本格的なリースに仕上がります。クリスマスらしい飾りで部屋を華やかに彩りましょう。

《用意するもの》

- 折り紙 (赤・緑・黄・黄緑・深緑)
- 厚紙
- クラフトはさみ(波型)
- リボン(つり下げ用)

原案/Cra-Rec Channel

Cra-Rec Channelでは、切る・塗る・貼るなどの簡単な工程で作れる季節のクラフトを多数紹介しています。作る楽しさ、没頭する心地よさ、表現する満足感などを感じられる作品を目指しています。ぜひご覧ください!

作り方を動画でチェック!



葉のパーツを切る

A → 【葉(大)】



B → 【葉(小)】



C → 【葉(中)】



E → 【葉(リース用)】



F → 【葉(深緑)】



縁をクラフトはさみで波型に切る

1

折り紙のA・B・C・E・F(上参照)をそれぞれ折って切り、5種類の葉のパーツを作る。

※葉の折り方・切り方は左の動画で確認



フルーツ オムレット

《材料(約8個分)》

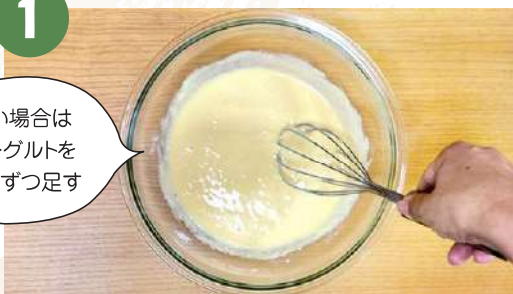
- ホットケーキミックス…150g
- 卵 …………… 1個
- 牛乳 …………… 150ml
- ヨーグルト…………… 大さじ1
- ホイップクリーム …………… 適量
- お好みの果物 …………… 適量

作り方

準備 ● 生クリームを使う場合はあらかじめ泡立てしておく

1

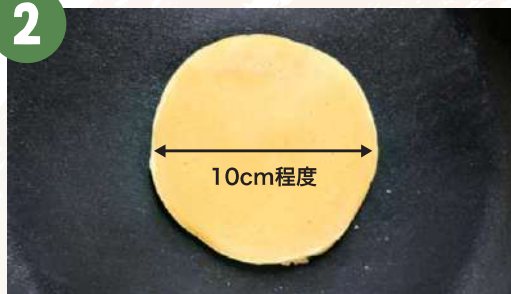
硬い場合は
ヨーグルトを
少量ずつ足す



①をボウルに入れてしっかりと混ぜる。

2

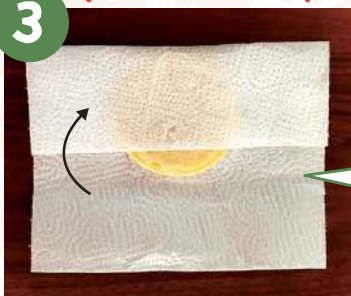
10cm程度



①をフライパンまたはホットプレートに流し入れ、弱火で両面焼く。

3

／ やけどに注意! ／



熱いうちにキッチンペーパーなどで包み、やさしく曲げる。



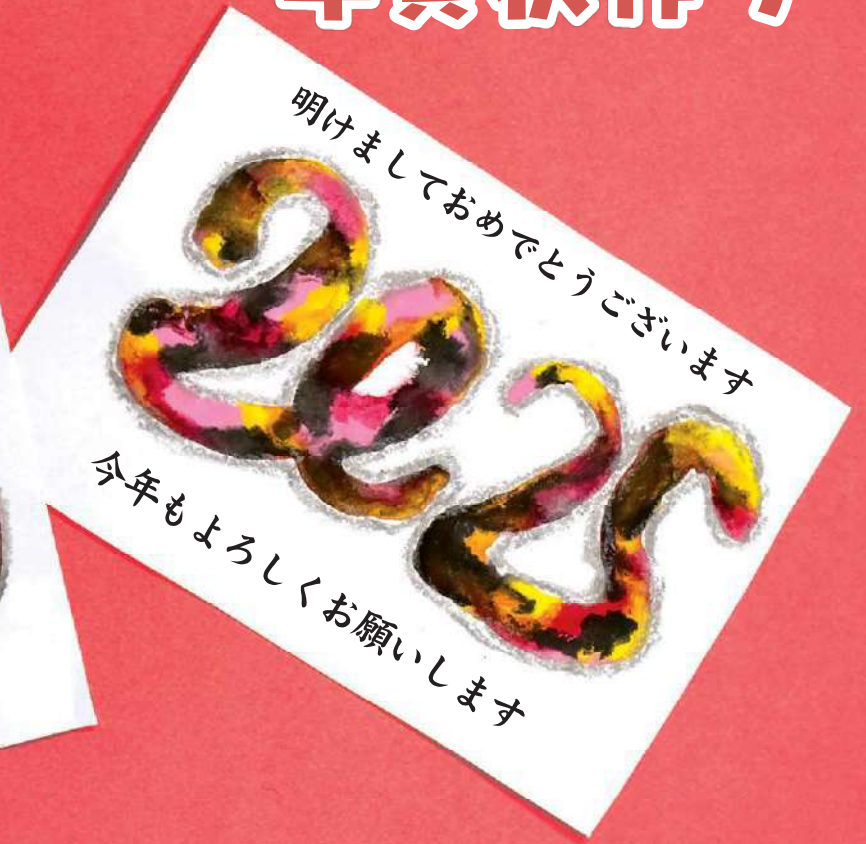
形が分かりやすいようにキッチンペーパーなどで見せています

4



粗熱が取れたらホイップクリームを挟み、お好みの果物をのせる。

たらしこみ 年賀状作り



水彩絵の具と墨汁を使って、
マーブル模様が美しいオリジナルの
年賀状を作りましょう。

《用意するもの》

- 水彩絵の具(お好みの色)*
- オイルクレヨン
- 綿棒
- 墨汁*
- 水
- はがき

※少量の水を加える

作り方

1 オイルクレヨンで、はがきにへび(2025年の干支)や文字などの輪郭線を描く*。

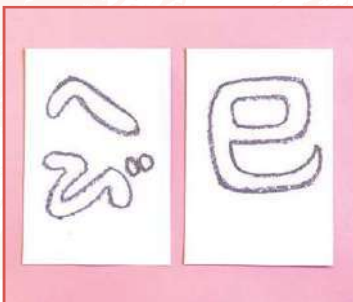
※スタッフが事前に描き、ご利用者に好きなはがきを選んでもらってもOK

2 たっぷりと水分を含ませた綿棒を使い、輪郭線の内側に表面が張るくらい水をのせる。

3 水が乾く前に、綿棒で水彩絵の具→墨汁の順に着色する*。

※使用する綿棒は色ごとに変える

輪郭線の例



淡い色→濃い色の
順の着色がおすすめ



＼ 乾いたら完成！ /

口腔機能向上加算の 効果的な 算定方法



デンタルサポート株式会社 Dキャリアプラス代表
 歯科衛生士 城 明妙

口腔は「食べる」「話す」こと以外にも多くの機能を持っており、健康寿命を延ばし、楽しく人生を送る上でも大変重要です。しかし、令和6年度介護報酬改定前のデイサービスの口腔機能向上加算の算定率^{*}は、(Ⅰ)が7.9%、(Ⅱ)が6.0% (事業所ベース) と非常に低いものでした。

本特集では、誤嚥性肺炎などのリスクを防止し、ほかの加算よりも高い収益を得られる口腔機能向上加算の効率的な算定方法や、効果的な口腔トレーニングを紹介します。

※社会保障審議会 介護給付費分科会(第219回) 参照

【口腔機能向上加算の単位数】

種類	口腔機能向上加算(Ⅰ)	口腔機能向上加算(Ⅱ)
単位数	150単位/回	160単位/回
要点	<ul style="list-style-type: none"> ● 要介護者は月2回まで ● 総合事業対象者[*]・要支援者は月1回まで ● (Ⅰ)(Ⅱ)の併算定は不可 	

※介護予防は、各自治体によって単位数等が異なる場合があります

Before

加算は算定方法がよく分からないし、大変そうだし今のままでいいのでは？



After

デイで口腔ケアをするようになって以前よりご飯がおいしくなったわー！



加算って思ってたより難しくなかったしご利用者に喜ばれるなあ



これだけはおさえておきたい！

加算算定のメリットと仕組み

口腔機能向上加算を算定するメリットは、下記のようにリスク防止と高い収益を同時に実現できることです。

＼ **ご利用者** リスク防止！ /

口腔機能向上
(誤嚥性肺炎などの嚥下機能低下を防ぐ)



＼ **事業所** ほかの加算よりも高い収益！ /

最大**320**単位／月の算定が可能
※要介護者に口腔機能向上加算(Ⅱ)を月2回算定した場合

また、算定するためには、人員配置基準や計画書の作成などの要件を満たす必要があります。

【算定要件】

サービス提供者	
(Ⅰ)	1. 人員配置：言語聴覚士、歯科衛生士または看護職員を1名以上配置(非常勤・兼務可能) 2. 多職種協働で口腔機能改善管理指導計画を作成 3. 上記計画に従ってサービスを提供し、定期的に記録 4. 定期的に評価し、ケアマネジャー、主治(歯科)医に情報提供 5. 通所介護費等算定方法第一号に規定する基準のいずれにも該当しないこと
(Ⅱ)	1. 加算(Ⅰ)の要件(上記)をすべて満たす 2. LIFEの活用：口腔機能改善管理指導計画などの内容をLIFEを用いて厚生労働省に提出 3. PDCAサイクルの運用：口腔機能改善管理指導計画においては、サービスの質の管理を行う

LIFE に提出するデータ内容と頻度

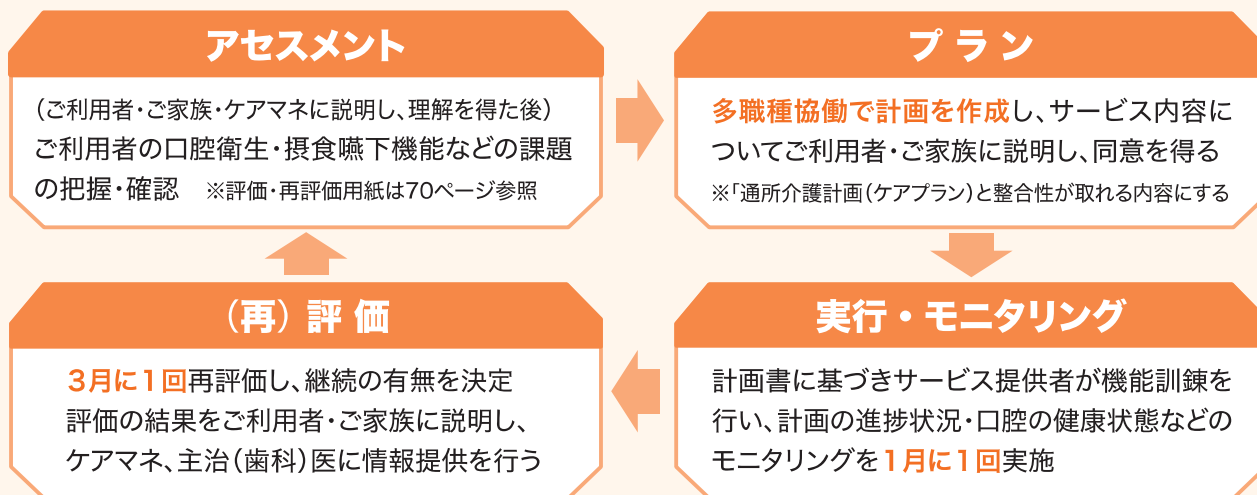
内容：厚生労働省提示の「口腔機能向上サービスに関する計画書」(70ページ参照)を参考に提出

頻度：ご利用者ごとに、以下に定める月の翌月10日まで にデータを提出

- ・新規に計画書の作成もしくは変更を行った日の属する月
- ・少なくとも3月に1回はデータを提出 ※令和6年度報酬改定で変更、改定前：6月に1回



【算定の流れ】



加算を取る際の(ご利用者・ご家族やケアマネへの)同意の取得方法



「口腔機能に対する問題意識が低い」などの同意を得られない理由を把握し、口腔機能を維持・向上させる必要性をスタッフがしっかりと理解することが重要です。「おいしくご飯が食べたい」など具体的な目標設定をし、ご利用者・ご家族と共有し、ケアマネに伝えましょう。

2. 日常生活の中にも口腔トレーニングを習慣化させる

日常生活の中で訓練を習慣化することは、非常に有効です。日常生活においても口腔を意識するように働きかけましょう。例えば、**毎日取り組める簡単なプログラム（訓練動画のQRコード付き）**のポスターなどを作成してご利用者に配布し、自宅でも実施してもらおうと、より効果的です（下記参照）。

いつまでもいい歯
12月18日は
「食べたい」を支える
訪問歯科診療の日



いつまでも自分の口から美味しく食事をするために、
訪問歯科診療の日から新年までの2週間、
自分で簡単にできる口腔ケアプログラムを用意しました。

QRコードから
動きの動画が観れます。
動画と一緒に
やってみましょう。

再生リスト



プログラムの
ダウンロードは
こちらから







デンタルサポート
Dental Support

訪問歯科診療 お問い合わせ・お申し込みは

0120-76-4182

【受付時間】月～土曜日 9:00～20:00



© DS Medical Denタルサポート株式会社 本社：〒100-0001東京都千代田区千代田1-1-1 千代田ビル17F

18日 歯ブラシマッサージ



歯ブラシで口の中を奥から手前へ優しくジグザグにマッサージ。



25日 ポッピング



舌全体を上あごにくっど押し付ける。5秒キープしたら「ポン」と音がするように離す。



19日 唾液腺マッサージ



あご骨の内側の柔らかい部分を耳の下からあご先までやさしく押す。



26日 パタカラ



「パ・タ・カ・ラ」とはっきり大きめに発音する。



20日 咬筋揉みほぐし



奥歯のあたりにある頬の筋肉をよく揉んでほぐす。



27日 首のストレッチ



左右を向く、前後左右に傾ける、右回り・左回りに回すなどゆっくりと大きく動かす。



21日 うーいー体操



唇をすぼめて「うー」左右に大きく引いて「いー」とはっきり大きめに発音する。



28日 肩のストレッチ



上下に動かしたり腕を上にあげて伸ばしたりゆっくりと大きく動かす。



22日 口角を上げる



唇の両端を上へ引き上げて思いっきり笑顔をつくる。上がらなければ手でサポートを。



29日 ハッフイング



お腹に手をあてて「ハッ！」と声に出しながら勢いよく息を吐き出す。



23日 頬の体操



頬を「ぶーっ」と膨らませて内側にすぼめることを繰り返す。



30日 あいうべ



「あ・い・う・べ」とはっきり大きめに発音する。最後は「べー」と思い切り舌を出す。



24日 舌の体操



舌を上下左右の方向に思い切り出す。



31日 歯ブラシ交換



新しい歯ブラシに交換して新しい年を迎えましょう！





「疾患」「人」2つの視点で考える

BPSDのアプローチ法

執筆

株式会社きらめき介護塾
代表取締役

渡辺 哲弘

私たちが目指すケアは、出現したBPSDを軽減するのではなく、認知症の人の焦りや不安を減らすことで、BPSDが出現しないようにかかわることです。認知症の人の行動を理解するためには「疾患（認知症）」と「人」の2つの視点で考えることが重要です。

年間
テーマ
予定

- 4月号 … 帰宅願望
- 5月号 … 職員に対する暴言・暴力
- 6月号 … 送迎でのトラブル
- 7月号 … 他利用者とのトラブル

- 8月号 … 頻回のトイレの訴え
- 9月号 … レクや活動への不参加
- 10月号 … 口腔ケア（歯磨きなど）の拒否
- 11月号 … 物盗られ妄想

- 12月号 … 意欲低下
- 1月号 … 徘徊・離脱
- 2月号 … 入浴拒否
- 3月号 … ご家族の困りごと

第9回

意欲低下

ご利用者のIさんは、以前は食事作りやレクに積極的に参加し、活動を楽しんでいました。しかし、最近は職員が「みんなでお好み焼きを作りませんか？」「一緒に風船バレーをしましょう」などと誘っても、「私はいいわ」と断ることが増えてきました。



どうしてIさんは、さまざまな活動への参加を断るようになったのでしょうか？
Iさんの本当の気持ちを考えてみましょう。

ヒント 以前はさまざまなことに興味を持ち、楽しそうに参加していました

毎月チェック

コピーして使える

デイの研修 & 配布資料

今月のテーマ



研修資料

【通所介護・通所リハなど運営基準で定められている研修項目】

業務継続計画（BCP）に関する研修
感染症の予防およびまん延防止に関する研修
高齢者虐待防止のための取り組みに関する研修

【情報公表調査で確認される研修項目】

倫理および法令遵守に関する研修
プライバシーの保護の取り組みに関する研修
非常災害時の対応に関する研修
事故発生または再発防止に関する研修
緊急時の対応に関する研修
認知症および認知症ケアに関する研修

今月はこれ！

身体拘束等の排除のための取り組みに関する研修

【そのほかの知っておくべき研修項目】

尊厳の保持に関する研修
安全な送迎のための取り組みに関する研修
利用者・家族からのハラスメント対策に関する研修
接遇に関する研修

必要なページをコピーして
研修資料として使いましょう！



ご利用者・ご家族への
配布資料

インフルエンザを予防しましょう

- ・感染防止対策
- ・インフルエンザかもしれないと思ったら…

ご利用者・ご家族への
配布資料に活用しよう♪



はさみで広がる /

切り紙の世界



用意するもの

- 折り紙 (ここでは15cm角を使用)
- 型紙 (巻末ページに掲載)
- はさみ ● 穴あけパンチ
- ホチキス

切り紙作家 **すが みほこ**

1973年生まれ。千葉県袖ケ浦市在住。幼少期より紙切り芸に憧れ、自身の子どもの通う小学校の図書ボランティアがきっかけで切り紙作家になる。ハサミと紙でできる切り紙の楽しさを伝えたいと活動。「切り紙で彩るインテリア」(八重洲出版)など著書複数。Instagram@sugamihoko



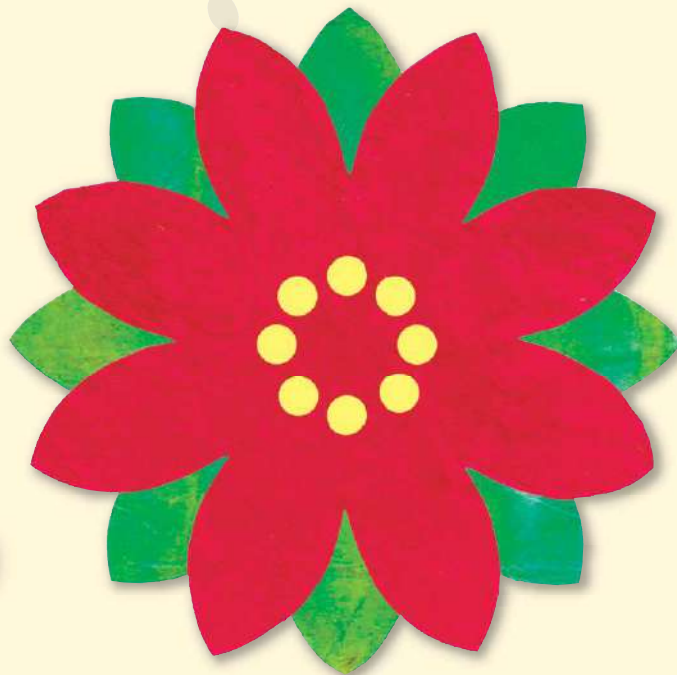
12月は「ポインセチア」と「天使」です。

型紙に合わせて切るだけで、折り紙を開いたときにあっと驚く世界が広がります。集中力を養いながら、日本の1年を彩りましょう。



ポインセチア

クリスマスの花として親しまれています。中心にある黄色の部分が「花」で、花に見える赤色の部分が「葉」です。花言葉は「祝福」です。



天使



中心のハートがかわいらしい天使の女の子です。神様の使者として、人々を守り、幸福を運んでくる存在とされています。

わんにゃんまちがい探し

マシュマロ食べたいなあ

実施日： 年 月 日
名前（ ）

2枚の写真を見比べて
まちがいを探してね



答えは 100 ページ

福丸の日常は
Instagram で配信中！



ぬり絵の色見本

本誌

ぬり絵などの手本や参考として
ご利用ください。

素材集表紙



P.1 マンダラ



P.2 シクラメン

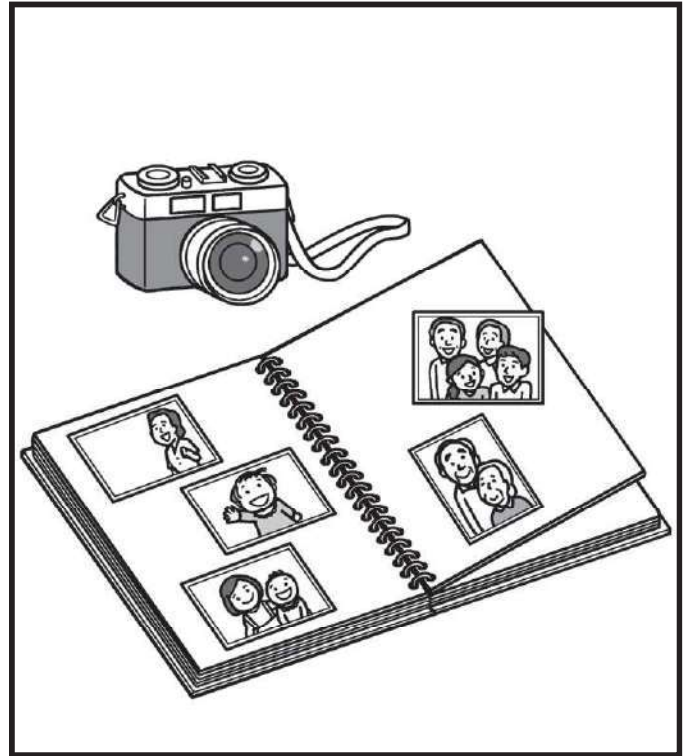
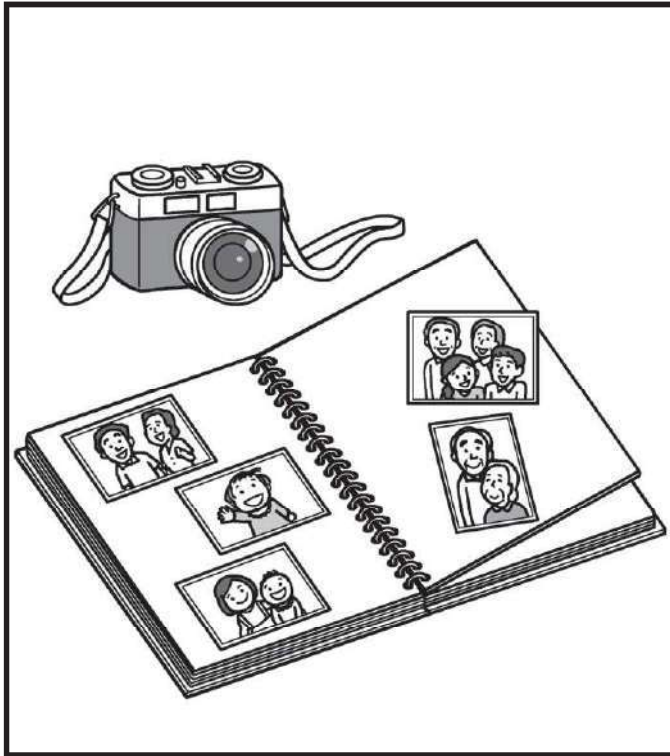


初級 ミニまちがい探し

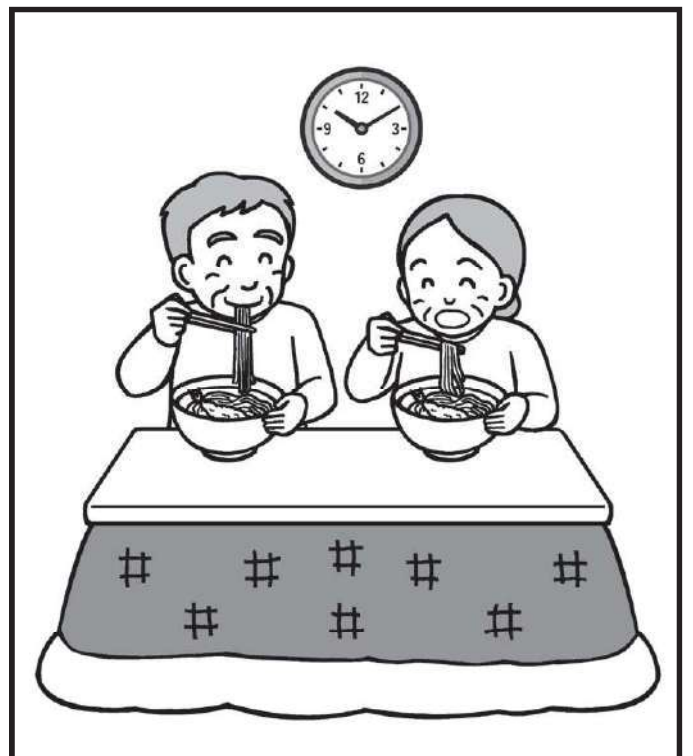
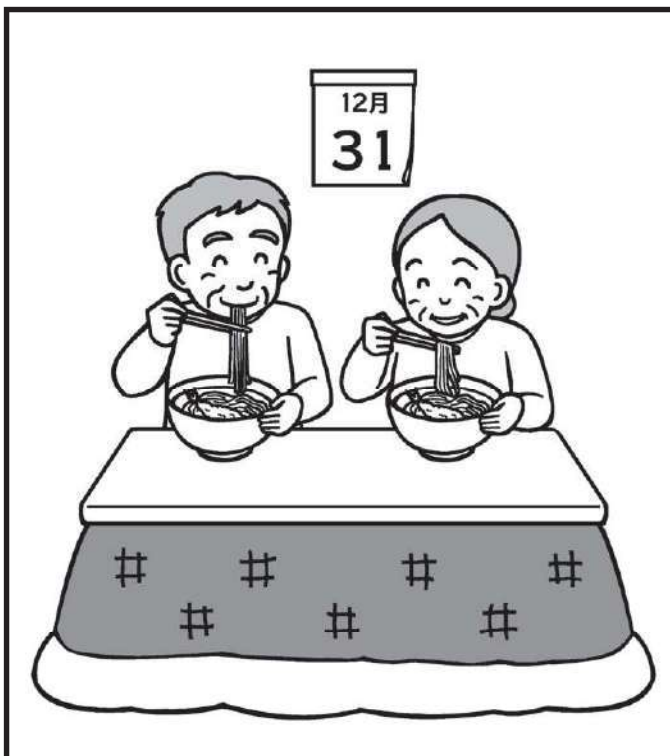
まちがいを3ヶ所見つけて○を付けましょう。

実施日： 年 月 日 名前（ ）

①アルバムの日(12月5日)



②年越しそば



同じ図形はどこ？

同じ図形が2つずつ隠れています(計6つ)。

①～③の図形を2つずつ探して、それぞれ指定の色で塗りましょう。

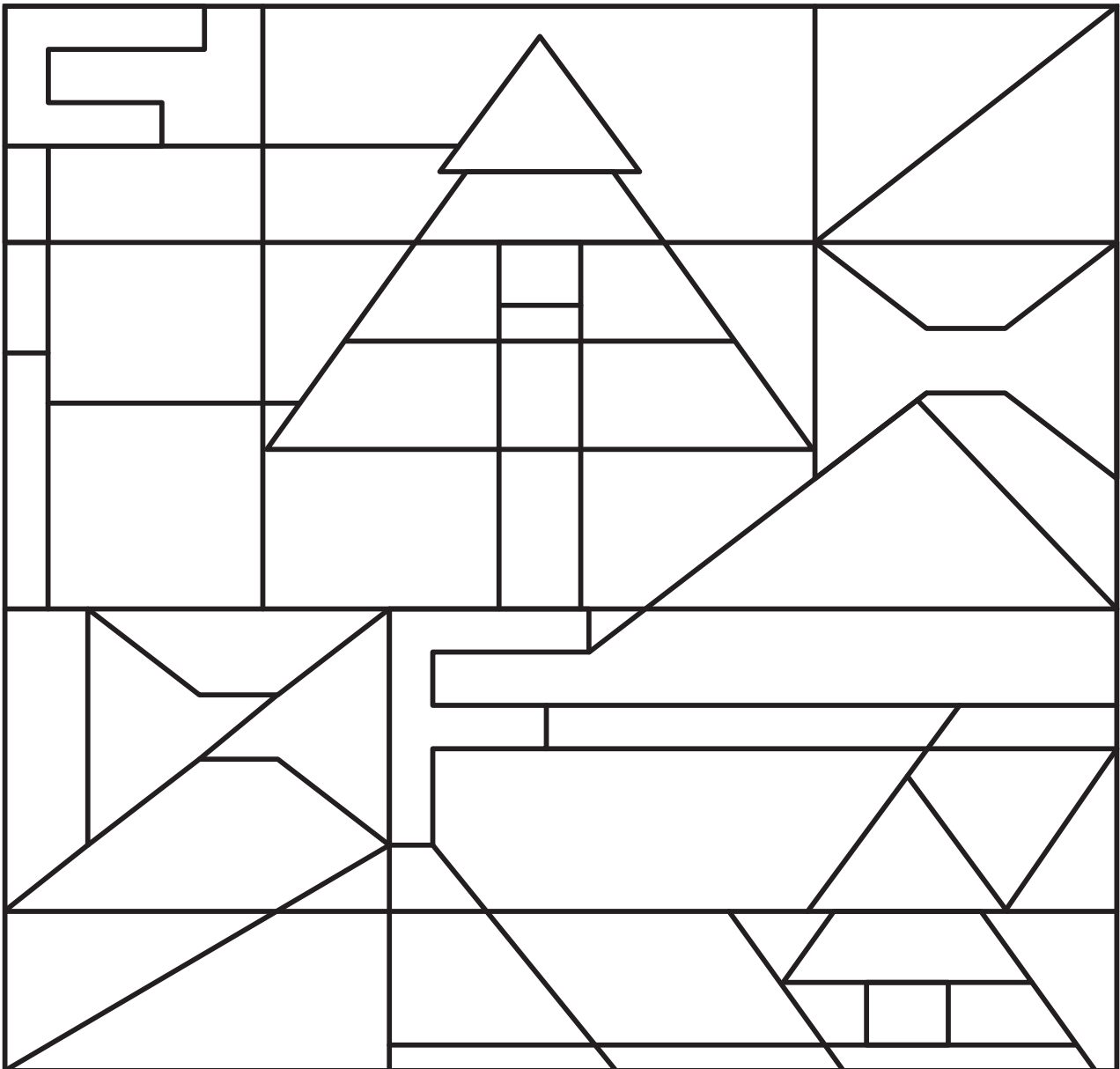
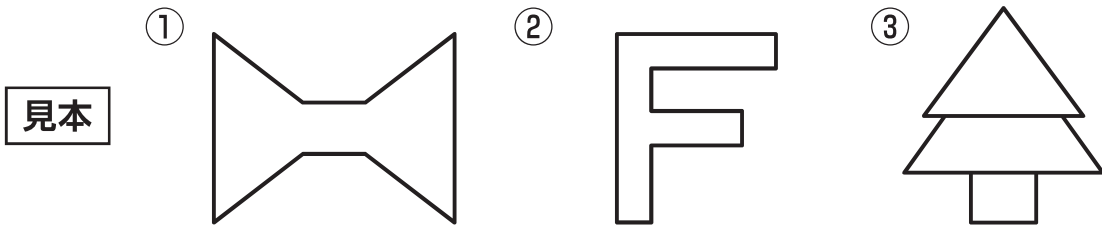
実施日： 年 月 日 名前 ()

【図形を塗る色】

赤

青

緑



※見本と同じ向きの図形を探しましょう

けんこう
健康〇×クイズ

「ヒートショック」について、〇か×で答えましょう。

実施日： 年 月 日 名前（ ）

1

ヒートショック※は
冬にのみ起こる

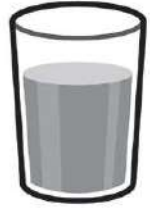
※急激な温度変化による
血圧の変動などで体に
負担がかかること。脳卒
中や心筋梗塞などを起
こす場合もある



〇 • ×

2

入浴前に水分を取
ると、血流が変動して
ヒートショックを起
こしやすくなる



〇 • ×

3

早く体を温める
ため、かけ湯は
肩からかけるの
がよい



〇 • ×

4

お風呂の湯の温度は40℃以下が
よい

40℃以下



〇 • ×

5

浴槽に湯を張る
とき、シャワーを
使って高い位置
から湯を入れる
とよい



〇 • ×

6

トイレでもヒート
ショックが起こる
ことがある



〇 • ×