



いきいき・はつらつ脳トレチャレンジ！

【チャレンジ1】

西淀川区のシニアのみなさん、

次の問題にチャレンジして、脳を活性化させましょう♪

*点数をつけてみましょう 合計 _____ / 100 点

〔難読漢字〕 _____ / 10 点(各 1 点)

大阪の地名です。

①枚 方 (.....)

②四 条 畷 (.....)

③中百舌鳥 (.....)

④箕 面 (.....)

⑤十 三 (.....)

⑥交 野 (.....)

⑦放 出 (.....)

⑧鳴 野 (.....)

⑨吹 田 (.....)

⑩御 幣 島 (.....)



〔うたの題名を当てよう〕

／10点(各2点)

次の歌詞の題名は何でしょう？

迷ったときは
歌ってみて
くださいね！



問題① 答え： _____

めでためでの 若松様よ

枝も (チョイチョイ)



栄えて葉も茂る (ハヤッショマカショ

シャンシャンシャン)

問題② 答え： _____

ただ一面に 立ち込めた

〇〇〇〇の 霧の海

ポプラ並木の うっすりと

黒い底から 勇ましく

鐘が鳴る鳴る かんかんと



問題③ 答え： _____

やねより たかい 〇〇〇〇〇

おおきい まごいは おとうさん

ちいさい ひごいは こどもたち

おもしろそうに およいでる



問題④ 答え： _____

昔昔 (むかしむかし)、 浦島は

助けた亀 (かめ) に連れられて

龍宮城 (りゅうぐうじょう) へ来て

見れば

絵にもかけない美しさ



問題⑤ 答え： _____

夏も近づく

八十八夜 (はちじゅうはちや)

野にも山にも 若葉が茂 (しげ) る

あれに見えるは 〇〇じゃないか

あかねだすきに

菅 (すげ) の笠 (かさ)



【ナンプレ】

／15点(問題①5点、問題②10点)

まだ数字の入っていないマスに、問題①は1～6、問題②は1～9の数字を1つずつ入れましょう。

問題① 1～6の数字が入ります

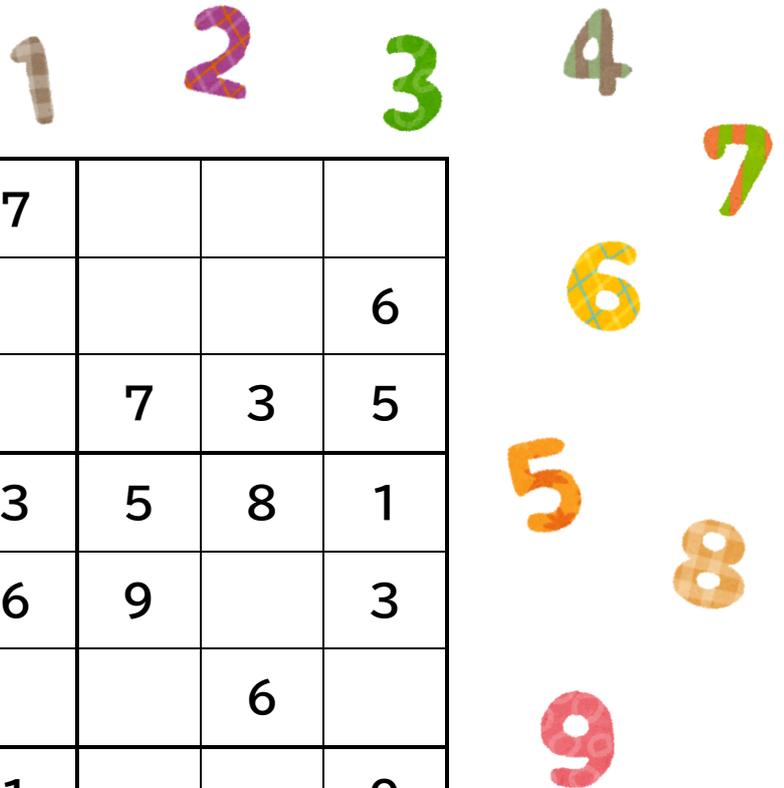
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 6 | 5 | | 2 |
| 5 | 2 | 1 | 3 | 4 | 6 |
| 1 | | | | 2 | |
| | 5 | | 6 | | |
| 3 | 1 | 5 | | | |
| 6 | 4 | | | 5 | 3 |

ルール

- ・0(ゼロ・レイ)は使いません。
- ・縦一列、横一列、太枠で囲まれたブロックのどれにも、問題①は1～6、問題②は1～9の数字が1つずつ入るようにします。

問題② 1～9の数字が入ります

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



〔歴史問題〕 _____ / 10点

西淀川区の歴史を年代順にならべかえてみましょう。

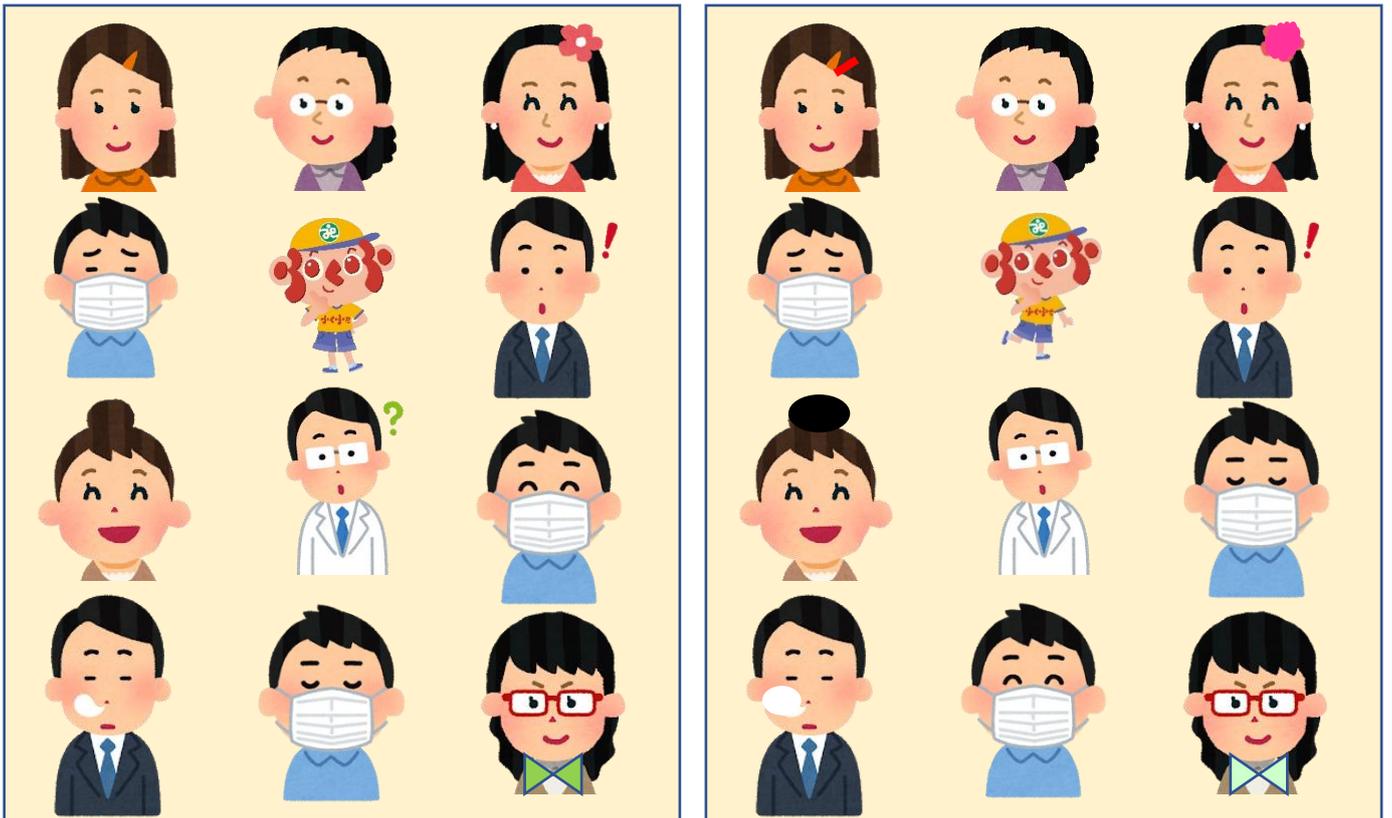
- ①(_____ 年) 第2阪神国道(国道43号)が開通
- ②(_____ 年) JR東西線が開通
- ③(昭和54年) 大野川緑陰道路(大野川遊歩道)が完成
- ④(_____ 年) 西淀川区役所庁舎(現庁舎)が完成
- ⑤(平成12年) 矢倉緑地がオープン



答え: _____ ⇒ ③ ⇒ _____ ⇒ ⑤ ⇒ _____

〔まちがいさがし〕 _____ / 27点(各3点)

右の絵とちがうところを探して○をつけましょう。(9つあります)



〔クロスワード〕 _____ /27点(各3点)

□にひらがな 1文字を入れて言葉を完成させましょう。

①四国・九州でよく獲れる魚



②茹でて食べると美味しい蟹



③子孫繁栄を願う柏の葉で包んだお菓子



④ポピー、コクリコ、虞美人草の名でも知られる花

⑤母の日に贈る花



⑥端午の節句のお菓子

⑦「夏も近づく～」

⑧梅雨入りする前の

5月末に現れる雨

⑨5月の連休



| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ① | き | び | A | ご | | | | | |
| ② | け | が | B | | | | | | |
| ③ | か | し | C | も | ち | | | | |
| ④ | ひ | な | D | し | | | | | |
| ⑤ | カ | ー | ネ | ー | シ | ヨ | E | | |
| ⑥ | ち | ま | F | | | | | | |
| ⑦ | は | ち | G | ゆ | う | は | ち | や | |
| ⑧ | は | し | り | つ | H | | | | |
| ⑨ | ゴ | ー | ル | デ | ン | ウ | イ | ー | I |



A~Iの□のひらがなを続けて読むと・・・ _____ /1点

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E | F | G | H | I |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

ご自宅でできる運動カレンダー

「いきいき・はつらつ運動チャレンジ！」もあります！



★『いきいき・はつらつ運動チャレンジ!』は、西淀川区社会福祉協議会のホームページからもダウンロードできます！



いきいき・はつらつ運動チャレンジ!

【チャレンジ1】大腿四頭筋を鍛えよう! ~初級編~

① 背筋をのばして立つ 背筋をピンと伸ばす
椅子や手すりなどを持つ
足は肩幅くらいに広げる
転倒注意! 椅子は安定したものを使いましょう!

② 4秒かぞえながら ひざを曲げておしりを下げる
ひざがつまみきり期間に出ないように注意!
ひざが曲げられるのは× 腰もしっか下りよう!

③ 腰を落とした状態で止まり 4秒かぞえる
つまみきり・ひざはまっすぐ前を向くように!
内股た・背骨たにならないように注意!

④ 4秒かぞえながら 元の姿勢にもどる
背筋をピンと伸ばす
息を止めないように、声に出してかぞえながら行いましょう!

【1日の回数のめやす】15回×3セット (※自信のある方も、1日30回×3セットを上限にしましょう。一度にたくさんするのはなく、毎日コツコツと継続することが大切です!)

| 月 | 日 | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 | 合計 | 目標の達成率 |
|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|--------|
| 10 | 月 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 火 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 水 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 木 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 金 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 土 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 月 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 火 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 水 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 木 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 金 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 土 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

※西淀川2月 (発行) 西淀川区社会福祉協議会(生活支援体制整備事業) / 西淀川区地域包括支援センター / 西淀川区老人福祉センター / 西淀川区医師会在宅医療・介護連携相談支援室

さらに筋力・体力をつけるためにチャレンジしてみませんか？

『いきいき・はつらつ脳トレチャレンジ!【チャレンジ2】』の問題を募集します!

問題を考えるのも脳トレになります。ご応募、お待ちしております♪

詳しくは、西淀川区社会福祉協議会(生活支援コーディネーター)まで。

問合せ先: 西淀川区社会福祉協議会 TEL.06-6478-2941

発行: 西淀川区社会福祉協議会

編集: 新型コロナウイルス感染症下での介護予防検討委員会

西淀川区社会福祉協議会(生活支援体制整備事業・介護予防「なにわ元気塾」)

西淀川区老人福祉センター

西淀川区地域包括支援センター、西淀川区南西部地域包括支援センター

佃地域総合相談窓口「アイ」、淀地域総合相談窓口

西淀川区医師会在宅医療・介護連携相談支援室

発行年月: 令和3年5月

★答え★ いきいき・はつらつ脳トレチャレンジ!【チャレンジ1】

〔難読漢字〕 各1点×10 (計10点)

- ①ひらかた ②しじょうなわて ③なかもず ④みのお ⑤じゅうそう ⑥かたの ⑦はなてん ⑧しぎの
⑨すいた ⑩みてじま

〔うたの題名を当てよう〕 各2点×5 (計10点)

- ①花笠音頭 ②牧場の朝 ③こいのぼり ④浦島太郎 ⑤茶摘

〔ナンプレ〕 問題①5点+問題②10点 (計15点)

問題①

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 3 | 6 | 5 | 1 | 2 |
| 5 | 2 | 1 | 3 | 4 | 6 |
| 1 | 6 | 3 | 4 | 2 | 5 |
| 2 | 5 | 4 | 6 | 3 | 1 |
| 3 | 1 | 5 | 2 | 6 | 4 |
| 6 | 4 | 2 | 1 | 5 | 3 |

問題②

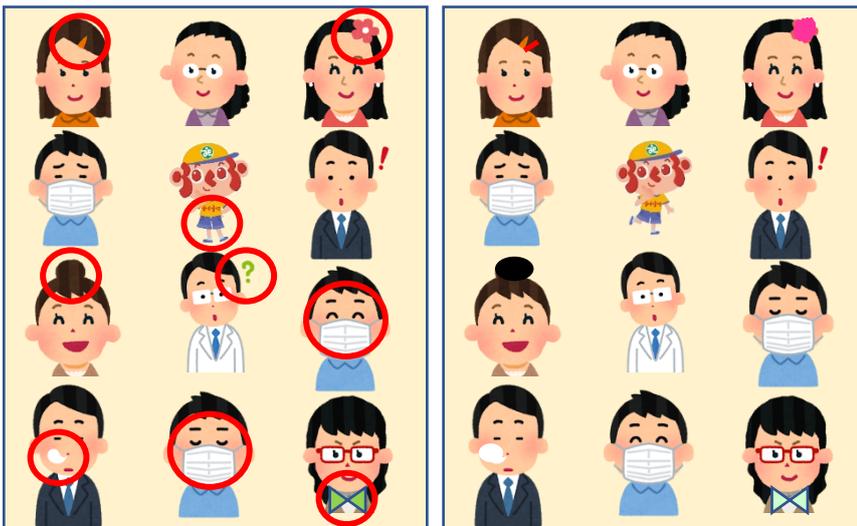
| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 3 | 9 | 6 | 4 | 7 | 1 | 2 | 8 |
| 2 | 1 | 7 | 5 | 3 | 8 | 4 | 9 | 6 |
| 4 | 8 | 6 | 1 | 9 | 2 | 7 | 3 | 5 |
| 6 | 9 | 2 | 4 | 7 | 3 | 5 | 8 | 1 |
| 8 | 5 | 4 | 2 | 1 | 6 | 9 | 7 | 3 |
| 1 | 7 | 3 | 8 | 5 | 9 | 2 | 6 | 4 |
| 3 | 2 | 5 | 7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

〔歴史問題〕 10点

①⇒③⇒②⇒⑤⇒④

- ①昭和 45(1970)年 ②平成 9(1997)年 ③昭和 54(1979)年 ④平成 17(2005)年
⑤平成 12(2000)年

〔まちがいさがし〕 各3点×9 (計27点)



〔クロスワード〕 各3点×9+1点(計28点)

- ①きびなご ②けがに ③かしわもち ④ひなげし ⑤カーネーション ⑥ちまき ⑦はちじゅうはちや
⑧はしりつゆ ⑨ゴールデンウィーク

A~I を続けて読むと・・・『なにわげんきじゅく(なにわ元気塾)』