

## 思い出トレーニング

今日の年月日は？  
朝食、昼食、夕食は？  
昨日の服装は？  
昨日は誰と会った？



## 100から引き算

100から7を順番に引いていこう！



## 一人じゃんけん

右手は、グー、チョキ、パーの順に出し、左手はそれに必ず勝つように出してみよう。慣れたらスピードアップ！



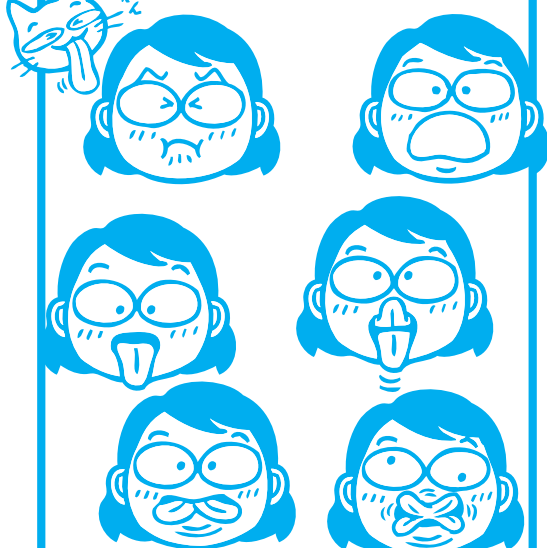
## 指回し

指と指をくっつけた状態で親指から順に内回し、外回しをくりかえそう！



## ベロと口で「むすんでひらいて」

むすんで♪ひらいて♪  
ベロ出して♪むすんで♪  
またひらいて♪ベロ出して♪  
そのベロを鼻に♪  
最後はベロをぐるぐるまわし！



## トイレ体操

便器に座った状態で

- 1 両膝を伸ばして10数える
- 2 足を浮かした状態で足踏み20回
- 3 ゆっくり開脚5回
- 4 足首を内外回し5回



## トイレトペーパーを折る&書く

トイレトペーパーで折り紙してから  
お尻ふき！  
イヤなこと、ストレスを書いたら、  
水に流してスッキリ！

