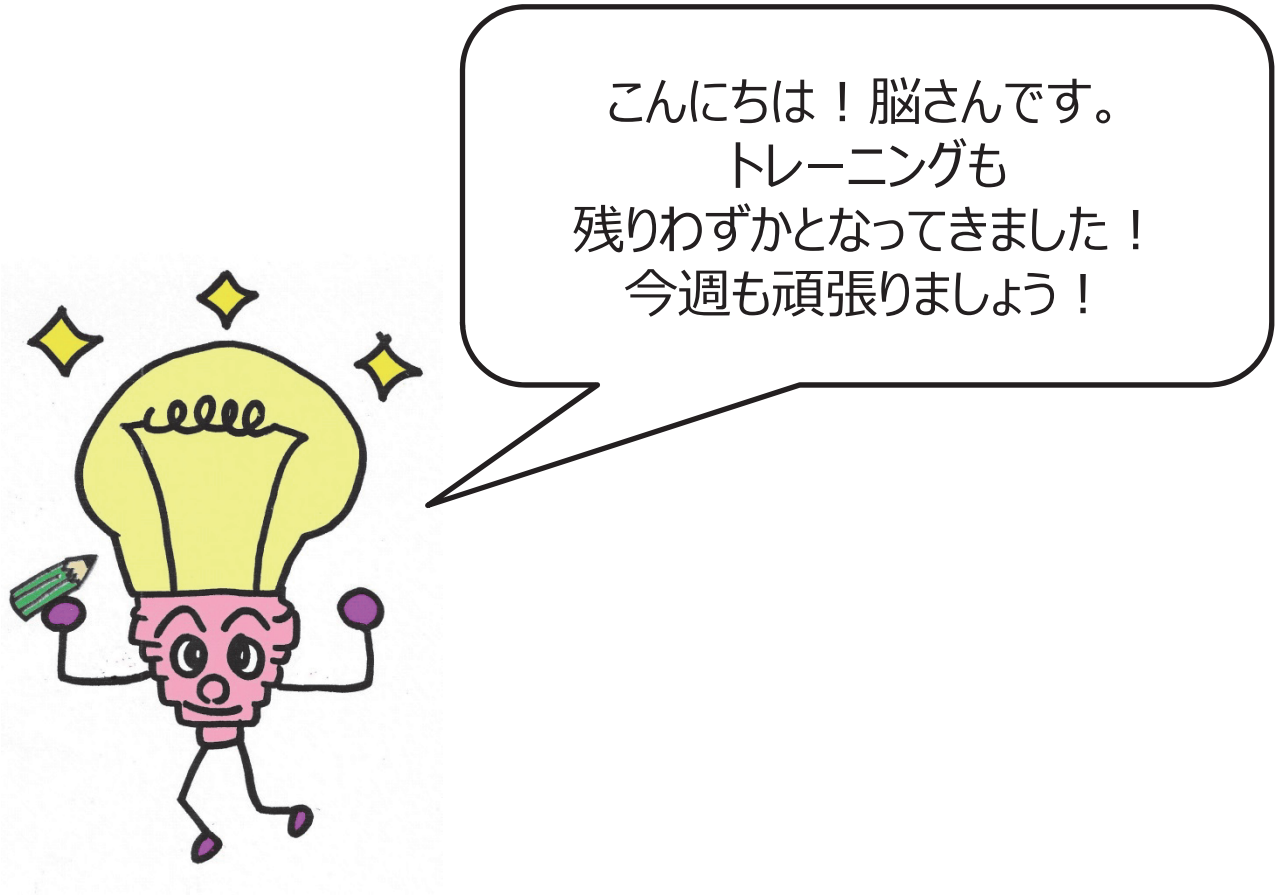
トレーニング
第10週



東京都健康長寿医療センター　リハビリテーション科

＜10週目の課題内容＞

- ■ 買い物メモ
- ■ 仮名ひろい
- ■ 順序関係（並べ替え）
- ■ 文章推理

1日目

10-1
買い物メモ

年　　月　　日

「ピーマンの肉詰め」を作ります。
左の表には、料理で使う材料が書いています。
右の表には、自宅にある材料が書いています。
足りない材料が1つあるので、左右の表を見比べて見つけてください。

＜ピーマンの肉詰めで使う材料＞

ピーマン
ひき肉
玉ねぎ
塩コショウ
片栗粉
サラダ油

＜自宅にある材料＞

ひき肉
玉ねぎ
塩コショウ
片栗粉
サラダ油

足りない材料はなんですか？

回答＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

後で答える必要があるので、足りない材料を覚えておいてください。

10-1
順序関係（並べ替え）

年　　月　　日

「図書館での本の借り方」に必要な手順が書かれています。
順番がバラバラになっているので、正しく並べ替えてください。

例）「電話のかけ方」に必要な手順
ア．相手と話す
イ．電話をかける
ウ．電話を切る

回答 イ → ア → ウ

ア．本を取ってカウンターに行く

イ．借りたい本がどの本棚にあるか調べる

ウ．利用者カードを渡し、本を借りる

エ．調べた本棚まで探しに行く

回答 □ → □ → □ → □

10週目

10-1
仮名ひろい

年　　月　　日

『高瀬舟』を音読しながら、『き』と『ん』に〇をつけてください。
いくつあるか数えて、右下の枠の中に書き込んでください。
なるべく速く行ってください。

たかせぶねは　きょうとのたかせがわを　じょうげするこぶねである。とくがわじだいに　きょうとのざいにんが えんとうを　もうしわたされると、ほんにんの　しんるいが ろうやしきへ　よびだされて、そこでいとまごいをすることを ゆるされた。それからざいにんは　たかせぶねに　のせられて、おおさかへ　まわされることであった。それをごそうするのは、きょうとまちぶぎょうの　はいかにいる　どうしんでこのどうしんは　ざいにんの　しんるいのなかで　おもだったいちにんを　おおさかまで　どうせんさせることを　ゆるすかんれいであった。これは　かみへとおったことではないが、いわゆるおおめにみるのであった、もっきょであった。

き　　個	ん　　個

10-1
買い物メモ

年　　月　　日

「ピーマンの肉詰め」の買い物メモ課題を
思い出してください。
足りない材料はなんでしたか？

回答

10週目

今日の一言

年　　月　　日

トレーニングお疲れ様でした。
トレーニングの内容や今日の出来事について振り返ってみましょう。

☆1～4の中から、当てはまる数字に〇をつけてください。

【今日の体調はどうですか？】
1.悪い　2.あまり良くない　3.まあまあ良い　4.良い

☆線上で当てはまる位置に縦線（｜）を引いてください。

【今日のトレーニングは意欲的に取り組めましたか？】

取り組めなかった ├──────────────────────┤ **取り組めた**

【今日のトレーニングは楽しかったですか？】

楽しめなかった ├──────────────────────┤ **楽しかった**

☆今日の感想、または今日の予定や振り返り（外出、食事、趣味、家族や友人など）を書いてください。

2日目

10-2
買い物メモ

年　　月　　日

「豚肉のしょうが焼き」を作ります。
左の表には、料理で使う材料が書いています。
右の表には、自宅にある材料が書いています。
足りない材料が1つあるので、左右の表を見比べて見つけてください。

＜豚肉のしょうが焼きで使う材料＞

豚肉
玉ねぎ
キャベツ
しょうが
塩コショウ
片栗粉

＜自宅にある材料＞

片栗粉
玉ねぎ
キャベツ
塩コショウ
豚肉

足りない材料はなんですか？

回答＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

後で答える必要があるので、足りない材料を覚えておいてください。

10-2
順序関係（並べ替え）

年　　月　　日

「電車の乗り方」に必要な手順が書かれています。
順番がバラバラになっているので、正しく並べ替えてください。

例）「電話のかけ方」に必要な手順
ア．相手と話す
イ．電話をかける
ウ．電話を切る

回答 イ → ア → ウ

ア．電車に乗る

イ．改札を通って、ホームへ向かう

ウ．切符を買う

エ．目的の駅に着いたら降りる

回答 □ → □ → □ → □

10-2
文章推理

年　　月　　日

文章を読んで、問題に答えてください。

田中さんは、

- 晴れている日は、必ず釣りに行きます。
- 曇りや雨なら、家で本を読みます。
- 釣りに行くときは、必ず相模湖に行きます。

＜問題＞
本日、田中さんは相模湖にいます。
今日の天気は何ですか？

回答 _____

10-2
買い物メモ

年　　月　　日

「豚のしょうが焼き」の買い物メモ課題を
思い出してください。
足りない材料はなんでしたか？

回答

10週目

今日の一言

年　　月　　日

トレーニングお疲れ様でした。
トレーニングの内容や今日の出来事について振り返ってみましょう。

☆1～4の中から、当てはまる数字に〇をつけてください。

【今日の体調はどうですか？】
1.悪い　2.あまり良くない　3.まあまあ良い　4.良い

☆線上で当てはまる位置に縦線（｜）を引いてください。

【今日のトレーニングは意欲的に取り組めましたか？】

取り組めなかった ├──────────────────────┤ **取り組めた**

【今日のトレーニングは楽しかったですか？】

楽しめなかった ├──────────────────────┤ **楽しかった**

☆今日の感想、または今日の予定や振り返り（外出、食事、趣味、家族や友人など）を書いてください。

3日目

10-3
買い物メモ

年　　月　　日

「きつねうどん」を作ります。
左の表には、料理で使う材料が書いています。
右の表には、自宅にある材料が書いています。
足りない材料が1つあるので、左右の表を見比べて見つけてください。

＜きつねうどんで使う材料＞

かまぼこ
長ねぎ
油揚げ
うどん
だし汁

＜自宅にある材料＞

長ねぎ
油揚げ
かまぼこ
だし汁

足りない材料はなんですか？

回答＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

後で答える必要があるので、足りない材料を覚えておいてください。

10-3
順序関係（並べ替え）

年　　月　　日

「お風呂の入り方」に必要な手順が書かれています。
順番がバラバラになっているので、正しく並べ替えてください。

例）「電話のかけ方」に必要な手順
ア．相手と話す
イ．電話をかける
ウ．電話を切る

回答　イ → ア → ウ

ア．服を着る

イ．お風呂から上がる

ウ．服を脱ぐ

エ．タオルで体を拭く

オ．体を洗い、湯船につかる

回答　□ → □ → □ → □ → □

10-3
仮名ひろい

年　　月　　日

『陰翳礼讃』を音読しながら、『う』と『た』に〇をつけてください。
いくつあるか数えて、右下の枠の中に書き込んでください。
目標時間内で終わるように、なるべく速く行い、最後に所要時間を記入してください。

（目標時間　：　2分30秒）
（所要時間　：　分　　秒）

わたしは、きょうとやならの　じいんへいって、むかしふうの、うすぐらい、そうして　しかも　そうじの　いきとどいたいおりへ　あんないされるごとに、つくづく　にほんけんちくの　ありがたみをかんじる。ちゃのまも　いいにはいいけれども、にほんのいおりは　じつに　せいしんが　やすまるようにできている。それらは　かならず　おもやからはなれて、あおばのにおいや　こけのにおいのしてくるような　うえこみの　かげに　もうけてあり、ろうかを　つたわっていくのであるが、そのうすぐらいこうせんのなかに　うずくまって、ほんのりあかるいしょうじの　はんしゃをうけながら　めいそうにふけり、またはそうがいの　にわのけしきを　ながめるきもちは、なんともいえない。

う　　個	た　　個

10-3
買い物メモ

年　　月　　日

「きつねうどん」の買い物メモ課題を
思い出してください。
足りない材料はなんでしたか？

回答

今日の一言

年　　月　　日

トレーニングお疲れ様でした。
トレーニングの内容や今日の出来事について振り返ってみましょう。

☆1～4の中から、当てはまる数字に〇をつけてください。

【今日の体調はどうですか？】
1.悪い　2.あまり良くない　3.まあまあ良い　4.良い

☆線上で当てはまる位置に縦線（｜）を引いてください。

【今日のトレーニングは意欲的に取り組めましたか？】

取り組めなかった ├──────────────────────┤ **取り組めた**

【今日のトレーニングは楽しかったですか？】

楽しめなかった ├──────────────────────┤ **楽しかった**

☆今日の感想、または今日の予定や振り返り（外出、食事、趣味、家族や友人など）を書いてください。

4日目

10-4
買い物メモ

年　　月　　日

「カレーライス」を作ります。
左の表には、料理で使う材料が書いています。
右の表には、自宅にある材料が書いています。
足りない材料が1つあるので、左右の表を見比べて見つけてください。

＜カレーライスで使う材料＞

肉
ニンジン
じゃがいも
玉ねぎ
カレールー
米
福神漬け

＜自宅にある材料＞

米
玉ねぎ
ニンジン
福神漬け
肉
じゃがいも

足りない材料はなんですか？

回答＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

後で答える必要があるので、足りない材料を覚えておいてください。

10-4
順序関係（並べ替え）

年　　月　　日

「お寿司の注文の取り方」に必要な手順が書かれています。
順番がバラバラになっているので、正しく並べ替えてください。

例）「電話のかけ方」に必要な手順
ア．相手と話す
イ．電話をかける
ウ．電話を切る

回答 イ → ア → ウ

ア．チラシを見つける

イ．電話をかける

ウ．注文する

エ．注文するものを選ぶ

オ．お金を払い、品物を受け取る

回答 □ → □ → □ → □ → □

10-4
文章推理

年　　月　　日

文章を読んで、問題に答えてください。

鈴木さんは、

- 毎朝7時に起きます。
- 昼食後、30分してから薬を飲みます。
- 朝起きてから5時間後に昼食を食べます。

＜問題＞
鈴木さんが薬を飲む時間はいつですか？

回答 _____

10-4
買い物メモ

年　　月　　日

「カレーライス」の買い物メモ課題を
思い出してください。
足りない材料はなんでしたか？

回答

今日の一言

年　　月　　日

トレーニングお疲れ様でした。
トレーニングの内容や今日の出来事について振り返ってみましょう。

☆1～4の中から、当てはまる数字に〇をつけてください。

【今日の体調はどうですか？】
1.悪い　2.あまり良くない　3.まあまあ良い　4.良い

☆線上で当てはまる位置に縦線（｜）を引いてください。

【今日のトレーニングは意欲的に取り組めましたか？】

取り組めなかった ├──────────────────────┤ **取り組めた**

【今日のトレーニングは楽しかったですか？】

楽しめなかった ├──────────────────────┤ **楽しかった**

☆今日の感想、または今日の予定や振り返り（外出、食事、趣味、家族や友人など）を書いてください。

5日目

10-5
買い物メモ

年　　月　　日

「餃子」を作ります。
左の表には、料理で使う材料が書いています。
右の表には、自宅にある材料が書いています。
足りない材料が1つあるので、左右の表を見比べて見つけてください。

＜餃子で使う材料＞

ニラ
キャベツ
ひき肉
餃子の皮
塩コショウ
しょうゆ

＜自宅にある材料＞

ひき肉
塩コショウ
ニラ
しょうゆ
キャベツ

足りない材料はなんですか？

回答＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

後で答える必要があるので、足りない材料を覚えておいてください。

10-5
順序関係（並べ替え）

年　　月　　日

「お店での買い物の方法」に必要な手順が書かれています。
順番がバラバラになっているので、正しく並べ替えてください。

例）「電話のかけ方」に必要な手順
ア．相手と話す
イ．電話をかける
ウ．電話を切る

回答 イ → ア → ウ

ア．品物を選ぶ

イ．購入した品物を袋に入れる

ウ．買い物かごを持つ

エ．お店へ行く

オ．レジへ行き会計をする

回答 □ → □ → □ → □ → □

10-5
仮名ひろい

年　　月　　日

『雁』を音読しながら、『か』と『ん』に〇をつけてください。
いくつあるか数えて、右下の枠の中に書き込んでください。
目標時間内で終わるように、なるべく速く行い、最後に所要時間を記入してください。

（目標時間　：　2分30秒）
（所要時間　：　　分　　秒）

　ふるいはなしである。ぼくは　ぐうぜんそれが　めいじじゅうさんねんの　できごとだということを　きおくしている。どうして　としを　はっきりおぼえているかというと、そのころぼくは　とうきょうだいがくの　てつもんの　まむかいにあった、かみじょうというげしゅくやに、この　はなしの　しゅじんこうと　かべひとつへだてた　となりどうしになって　すんでいたからである。そのかみじょうが　めいじじゅうよねんに　じかでやけたとき、ぼくも　やけだされたいちにんであった。そのかじ　のあったぜんねんの　できごとだということを、ぼくは おぼえている　からである。

　かみじょうに　げしゅくしているものは　たいていいかだいがくの　がくせいばかりで、そのほかは　だいがくの ふぞくびょういんにかよう　かんじゃなんぞであった。

か　　個	ん　　個

10-5
買い物メモ

年　　月　　日

「餃子」の買い物メモ課題を
思い出してください。
足りない材料はなんでしたか？

回答

今日の一言

年　　月　　日

トレーニングお疲れ様でした。
トレーニングの内容や今日の出来事について振り返ってみましょう。

☆1～4の中から、当てはまる数字に〇をつけてください。

【今日の体調はどうですか？】
1.悪い　2.あまり良くない　3.まあまあ良い　4.良い

☆線上で当てはまる位置に縦線（｜）を引いてください。

【今日のトレーニングは意欲的に取り組めましたか？】

取り組めなかった ├──────────────────────┤ **取り組めた**

【今日のトレーニングは楽しかったですか？】

楽しめなかった ├──────────────────────┤ **楽しかった**

☆今日の感想、または今日の予定や振り返り（外出、食事、趣味、家族や友人など）を書いてください。

6日目

10-6
買い物メモ

年　　月　　日

「親子丼」を作ります。
左の表には、料理で使う材料が書いています。
右の表には、自宅にある材料が書いています。
足りない材料が1つあるので、左右の表を見比べて見つけてください。

＜親子丼で使う材料＞

鶏肉
玉ねぎ
卵
みりん
しょうゆ
酒
ご飯

＜自宅にある材料＞

卵
酒
みりん
しょうゆ
ご飯
玉ねぎ

足りない材料はなんですか？

回答＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

後で答える必要があるので、足りない材料を覚えておいてください。

10-6
順序関係（並べ替え）

年　　月　　日

「苗の植え方」に必要な手順が書かれています。
順番がバラバラになっているので、正しく並べ替えてください。

例）「電話のかけ方」に必要な手順
ア．相手と話す
イ．電話をかける
ウ．電話を切る

回答 イ → ア → ウ

ア．肥料をまいた後、畝（うね）を作る

イ．耕したところに肥料をまく

ウ．苗に水をやる

エ．畑を耕す

オ．苗を植える

回答 □ → □ → □ → □ → □

10-6
文章推理

年　　月　　日

文章を読んで、問題に答えてください。

- 太郎、加奈子、美代は10個のおまんじゅうを買いました。
- 太郎は、加奈子より3個多くおまんじゅうを食べました。
- 加奈子は、遠慮して1個だけ食べました。
- 美代は残り全てのおまんじゅうを食べました。

＜問題＞
美代はおまんじゅうを何個食べましたか？

回答 _____

10-6
買い物メモ

年　　月　　日

「親子丼」の買い物メモ課題を
思い出してください。
足りない材料はなんでしたか？

回答

今日の一言

年　　月　　日

トレーニングお疲れ様でした。
トレーニングの内容や今日の出来事について振り返ってみましょう。

☆1～4の中から、当てはまる数字に〇をつけてください。

【今日の体調はどうですか？】
1.悪い　2.あまり良くない　3.まあまあ良い　4.良い

☆線上で当てはまる位置に縦線（｜）を引いてください。

【今日のトレーニングは意欲的に取り組めましたか？】

取り組めなかった ├──────────────────────┤ **取り組めた**

【今日のトレーニングは楽しかったですか？】

楽しめなかった ├──────────────────────┤ **楽しかった**

☆今日の感想、または今日の予定や振り返り（外出、食事、趣味、家族や友人など）を書いてください。

7日目

10-7
買い物メモ

年　　月　　日

「山菜そば」を作ります。
左の表には、料理で使う材料が書いています。
右の表には、自宅にある材料が書いています。
足りない材料が1つあるので、左右の表を見比べて見つけてください。

＜山菜そばで使う材料＞

山菜
そば
ねぎ
めんつゆ
七味唐辛子

＜自宅にある材料＞

めんつゆ
ねぎ
七味唐辛子
山菜

足りない材料はなんですか？

回答＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

後で答える必要があるので、足りない材料を覚えておいてください。

10-7
順序関係（並べ替え）

年　　月　　日

「カレーライスの作り方」に必要な手順が書かれています。
順番がバラバラになっているので、正しく並べ替えてください。

例）「電話のかけ方」に必要な手順
ア．相手と話す
イ．電話をかける
ウ．電話を切る

回答 イ → ア → ウ

ア．水を加えて煮る

イ．野菜の皮をむく

ウ．ご飯と一緒に器によそって盛り付ける

エ．フライパンに油をひいて野菜と肉を炒める

オ．野菜と肉を一口サイズに切る

カ．ルーを入れてさらに煮る

回答 □ → □ → □ → □ → □ → □

10-7
仮名ひろい

年　　月　　日

『一房の葡萄』を音読しながら、『い』と『と』に〇をつけてください。
いくつあるか数えて、右下の枠の中に書き込んでください。
目標時間内で終わるように、なるべく速く行い、最後に所要時間を記入してください。

（目標時間　：　2分30秒）
（所要時間　：　　分　　秒）

ぼくは　ちいさいときに　えをかくことが　すきでした。ぼくの　かよっていたがっこうは　よこはまの　やまのてというところに　ありましたが、そこいらは　せいようじんばかりすんでいるまちで、ぼくの　がっこうも　きょうしは　せいようじんばかりでした。そして　そのがっこうの　いきかえりには　いつでもホテルや　せいようじんの　がっこうなどが　ならんでいる　かいがんの　とおりを　とおるのでした。とおりの　うみぞいに　たってみると、まっさおなうみのうえに　ぐんかんだの　しょうせんだのが　いっぱいならんでいて、えんとつから　けむりのでているのや、ほばしらから　ほばしらへ　ばんこくきを　かけわたしたのやが　あって、めが　いたいように　きれいでした。ぼくは　よくきしにたって　そのけしきを　みわたして、いえに　かえると、おぼえているだけを　できるだけうつくしく　えに　かいてみようとしました。

い　　個	と　　個

10-7
買い物メモ

年　　月　　日

「山菜そば」の買い物メモ課題を
思い出してください。
足りない材料はなんでしたか？

回答

今日の一言

年　　月　　日

トレーニングお疲れ様でした。
トレーニングの内容や今日の出来事について振り返ってみましょう。

☆1～4の中から、当てはまる数字に〇をつけてください。

【今日の体調はどうですか？】
1.悪い　2.あまり良くない　3.まあまあ良い　4.良い

☆線上で当てはまる位置に縦線（｜）を引いてください。

【今日のトレーニングは意欲的に取り組めましたか？】

取り組めなかった ├──────────────────────┤ **取り組めた**

【今日のトレーニングは楽しかったですか？】

楽しめなかった ├──────────────────────┤ **楽しかった**

☆今日の感想、または今日の予定や振り返り（外出、食事、趣味、家族や友人など）を書いてください。