

たとえば、こんな資料が  
あります。

- ★『しゃべらなくても楽しい！シニアの元気を引き出す健康体操50』  
黎明書房 2020 369-22
- ★『シニアの爆笑あてっこ・まねっこジェスチャー体操』  
黎明書房 2020 369-20
- ★『高齢者のための健康レクリエーション』  
成美堂出版 2021 369-21
- ★『デイサービス、介護現場ですぐ使える！  
唱歌・懐メロで音楽レク・リズム体操』  
自由現代社 2020 369-20
- ★『認知症の人もしょにできる高齢者レクリエーション』  
講談社 2020 369-20
- ★『脳イキイキ！手あそび指あそび』  
主婦の友社 2020 369-20
- ★『要支援・要介護の人もしょに楽しめるゲーム  
&体操 新装版』黎明書房 2020 369-20
- ★『脳がいきいき元気になる大人の折り紙』  
永岡書店 2019 754-19

こんな資料も役に立つかも！

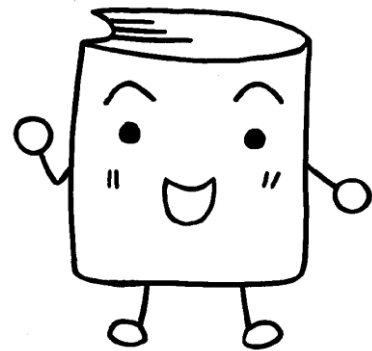
- ★「紙芝居おおわらい落語劇場」シリーズ  
『さらやしきのおきく』他  
童心社 2004～2007 K-P
  - ★「高齢者向け紙芝居」シリーズ  
『曾根崎心中』他  
雲母書房 2010～2019 K-P
- ※紙芝居は、中央図書館・分館では、児童室にあります。検索して、所蔵館・所蔵場所（一般室／児童室）をご確認ください。
- ★ CD 『わたしの抒情・愛唱歌』  
キングレコード 2021 27-ワ
  - ★ CD 『抒情歌・愛唱歌／ベスト 決定盤』  
ポニーキャニオン 2018 27-ジ

このほか、わからないことがあれば、  
お気軽に職員までお声がけください。

## 高齢者のレクリエーションの本

茨木市立図書館バスファインダー

としょかんたろうが  
調べものの  
お手伝いをします！



人生100年時代。  
高齢者が、毎日いきいき生活するのに  
役立つ、体操やゲームなど、  
レクリエーションについての  
調べ方をご案内します。



茨木市立図書館調べかたガイド  
のページ

茨木市立図書館

<https://www.lib.ibaraki.osaka.jp>

令和5年(2023年)2月 第5版

福祉関係施設の方や、サークルや集まりなどで、高齢者向けのゲーム、体操など、レクリエーションを考える際に役立つ、資料の調べ方のコツをご案内します。

### ステップ1

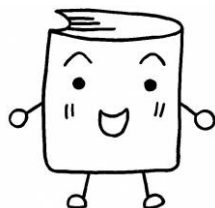
所蔵している本で、役立ちそうな本は、何が、どこにあるでしょう？  
まずは、「検索」してみましょう。  
図書館内にある検索機や、図書館のホームページから、検索できます。

### <検索の手順>

- ① 手がかりとなるキーワードを考えます。  
高齢者のレクリエーションについて関係するキーワードを出してみましょう。  
例) 体操、ゲーム、将棋、囲碁、昔遊び、レクリエーション、紙芝居、折り紙 など
- ② 次に、検索画面の「キーワード」のところに、①のキーワードを入力してみてください。

#### ここでワンポイント！

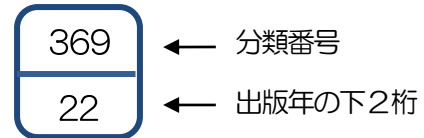
★検索するときに、「体操」だけ入力すると、「高齢者向け」以外の本も、たくさん出てきます。  
今回は「高齢者」という主題で探したいので、「高齢者」(スペース)「体操」と入力してみてください。  
そうすると、「高齢者」と「体操」に関連する本を探することができます。  
ほかにも「認知症」など、絞りたい主題と組み合わせ検索してみてもいいですね。  
★キーワードで「折り紙」や「折紙」など、送り仮名の入れ方で出てくる本の数も変わります。そんな場合は「おりがみ」とひらがなで入力すると、「折り紙」「折紙」など異なる表記のものがすべて出てきます。



### ステップ2

次は実際に、所蔵館の本棚を見て、本を探してみましょう。

図書館の本は、「日本十進分類法」によって、分類された数字の順番に並んでいます。  
茨木市では、本の背に貼っている二段の背ラベルの、上の番号が分類番号です。



高齢者のレクリエーションの本が比較的多くあるのが、次の分類です。

- 369** 社会福祉、老人福祉  
複数人数で行うレクリエーションの本があります。
- 498** 予防医学  
一人で遊べる間違い探しやクイズなど、脳トレに使える本や体操の本があります。

「高齢者向け」となっていなくても、レクリエーションの本があります。興味がある本の棚も、見てください。



- 724** 絵手紙、はがき絵
- 726** ちぎり絵
- 754** 折り紙
- 767** 童謡、唱歌、コーラス
- 780** **781** 体操
- 795** 囲碁
- 796** 将棋
- 797** トランプ
- 798** クイズ (謎解き)