

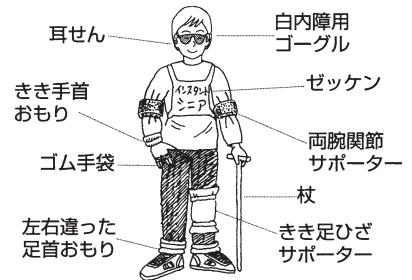
# シニア体験をしよう

年 組 番

## 準備(用具と材料)

**用具：**耳せん1組、白内障用ゴーグル、両腕関節サポーター1組、ウエイトコントロール用おもり二つ(1kg、2kgなど)、ひざ用サポーター、杖、薄手のゴム手袋2～4枚、カッター、はさみ、ガムテープ、電卓、硬貨、コップ、車椅子(キャスターつき椅子)、ゼッケン(インスタントシニア用)

**材料：**紙ばんそうこう、60℃の湯、ぬるま湯



## 方法

体験してそのようすや感想をまとめてみよう。

①耳せんをして5分間そのまま過ごしてみる。そのようすはどうだろうか。

②白内障用ゴーグルをかけて、さまざまなものを見る。たとえば、黒板に書いてあるチョークの文字(白・赤・黄)の見えかたはどうだろうか。

③両腕の関節にサポーターを巻き、きき手首におもり、きき足ひざにサポーターをつけ、左右の足首に重さの違うおもりをつける。ゼッケンをつけ、杖を持って階段を昇降してみる。どんな感じがするだろうか。

④薄手のゴム手袋を二重につけて、指2本ずつ紙ばんそうこうで固定する。その状態で電卓や電話、自動販売機などを使ってみよう。どんな感じだろうか。

⑤60℃程度のお湯とぬるま湯を用意し、指を入れて温度を確かめる。ゴム手袋をはずしてもう一度確認する。

⑥車椅子(キャスターつきの椅子)に乗り、教室への出入りや昇降口、トイレなどを移動してみよう。ようすはどうだろうか。

## 感想・気づいたこと