

1冊で5回楽しめます!

- ① まちがい探し ② ぬり絵 ③ 歴史上の人物探し
④ 似ている人探し ⑤ お国自慢事典



監修 篠原菊紀 しのはら・きくのり
公立諏訪東京理科大学教授
ぬり絵・パズル 杉井洋一

遊びながら「脳活」、楽しく「脳トレ」

全国47都道府県のイラストまちがい探しで脳活!
ふるさとの風景が五感に働きかけ
なつかしい記憶を呼び覚まし、認知症予防に役立ちます



ぬり絵の参考例です

★ぬり絵のポイント

女性の衣装や空は沖縄らしい鮮やかな色を、赤い首里城の屋根は
陽光を浴びて白く光っているようにぬってみてください。
大きめのコピーがぬりやすいですね。(杉井洋一)

昨年焼失した首里城再建へ向けて、現在各種プロジェクトがすすめられています。
首里城の再建を心より願って、首里城正殿のイラストを掲載します。

本書の使い方は？

まちがい探し。ぬり絵。歴史上の人物探し。似ている人探し。お国自慢事典。

1冊で5回、楽しめます

1 2枚の絵を見比べて、ちがいを探してください。 「認知機能」や「ワーキングメモリ機能」が鍛えられます。

各ページには5つのまちがいがあります。どの問題も、落ち着いて探せば見つけやすい、やさしい問題です。まちがい探しに取り組むと、2つの絵を見比べる中で認知機能が鍛えられます。また、一時記憶をしながら何らかの作業を同時に行うことで「ワーキングメモリ」という機能も鍛えられ、前頭葉や側頭葉をはじめとする脳のさまざまな部位が自然に活性化されます。

2 まちがい探しが終わったら、好きな色でぬり絵をしましょう。 脳が自然に活性化されます。

ぬり絵も脳活につながります。好きな色で、ふるさとの風景をぬってみましょう。ふるさとの懐かしい風景を回想することで、脳が自然に活性化されます。

4 あなた（あるいは誰か）に似ている人を探してみましょう。

本書の中にはたくさんの方々の笑顔のイラストが登場します。あなた（あるいは誰か）に似ている人がきっと見つかるはず。本書の中で、誰かに似ている人探しの旅に出かけましょう。

●まちがい探しのヒント●

あるものが描かれていなかったり、ないものが描かれていたりしませんか？ 人や動物の位置がちがっていませんか？ 落ち着いて探してみましょう。

まちがいが見つかったら、または難しくて見つけられなかったら、本書の巻末の解答編で確認してください。

3 歴史上の人物を探してみましょう。

歴史上の人物や、郷土に関係するものも隠されています。楽しみながら探してみてください。解答は巻末にあります。

5 ぬり絵の後は47都道府県のイラスト事典になります。 お国自慢をすることで脳が元になります。

昔の味の記憶や、訪れたことのある観光地、祭りなどの五感に訴える記憶は、脳活に役立ちます。最下段のワンポイントガイドを参考にお国自慢の会話を交わすことはコミュニケーション向上に役立ち、いっそうの脳活につながります。

ふるさとの風景

岩手県 中尊寺金色堂

上の絵と下の絵で、ちがうところが5つ あります。
見つけてください。



ワンポイント
ガイド

中尊寺金色堂は平安時代後期の1124年、奥州藤原氏初代の藤原清衡公により建立されました。内外ともに総金箔貼りで夜光貝や象牙、宝石で飾られています。国宝。

「中尊寺の金色堂は美しく輝いているのでしょうね」

ふるさとの風景

岐阜県 白川郷の合掌造り

右の絵と左の絵で、ちがうところが5つ あります。
見つけてください。



ワンポイント
ガイド

白川郷と五箇山（富山県）にある合掌造りの集落群は、1995年にユネスコの世界文化遺産に登録。今でも人が住み、かやぶき屋根のふき替えは住民が協力して行っています。

「合掌造りの三角屋根は急な角度ですね」

ふるさとの風景 沖縄県 首里城公園

上の絵と下の絵で、ちがうところが5つ あります。
見つけてください。



まちがい探し 解答編

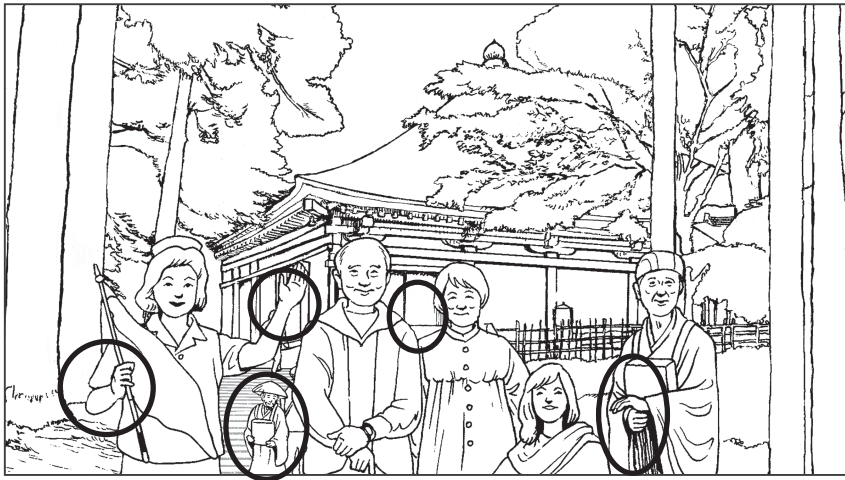
※歴史上の人物・名産・その他の一口メモ

まちがい
探し

岩手県 中尊寺金色堂

1

松尾芭蕉



まちがい
探し

2

岐阜県 白川郷の合掌造り
獅子舞



まちがい
探し

沖縄県 首里城公園

3

琉装、三線

