レクリエーション関係図書・DVD紹介

大阪市社会福祉
研修・情報センター
図書・資料閲覧室
2026.11



（D-3-4-26・27）

◆DVD『テレビ回想法　新・懐かしい話　柴又散歩

①「ふるさと自慢の巻」・②「寅さん・人情の思い出の巻」』

シルバーチャンネル/ 76分・74分 / 2025年

テレビ回想法は、映像を用いて気軽に「回想法」を行っていただくための「回想法支援ツール」。映画「男はつらいよ」シリーズの舞台として知られる、東京都葛飾区柴又を訪れます。お話を聞かせてくださったのは「葛飾回想法トレーナーの会　ふくろうの会」の皆さん。それぞれの心に残る思い出とは―。映像を参考に、懐かしい話に花を咲かせましょう!



（A264-395）

◆図書『CD付き!　機能向上のための音楽レクリエーション　なつかしの歌で健康体操&脳トレ（レクリエブックス）』

山崎　律子　監修　ほか / 世界文化ワンダーグループ / 2026年

高齢者に人気のヒット曲、童謡、唱歌など17曲を使った、音楽レクのための本。音楽体操、指体操、音楽療法的レク・ホワイトボードレクなど、高齢者介護施設でいすに座ったまま取り組めるものばかり。レク中の言葉かけ例も充実。明日からすぐに使える一冊。



（A264-396）

◆図書『イラストでわかる　介護現場で使えるレクリエーション』

尾渡　順子　著 / 中央法規出版 / 2026年

高齢者施設で利用者の余暇活動として取り入れられるレクリエーションについて、その企画・実施にあたり苦手意識をもつ介護職は多く存在する。本書はこのような介護職に向け、レクリエーションに関する“困りごと”を解決するための考え方、実際に活用できるプログラムを提案。

ここで紹介している資料は一部です。
ホームページから蔵書の検索ができます。

「レクリエーション」「健康体操」「認知症予防」「回想法」などのキーワードから検索ができます。
ぜひご活用ください。

リニューアルしました!

福祉の蔵書検索のページが
使いやすくなりました!
ご利用ください。

図書室では資料探しのお手伝いをしています。
お困りの際はお気軽にカウンターの職員にお声がけください。

◆レクリエーション◆

	タイトル	分	発行年	分類記号
DVD	りつ子式高齢者レクササイズ!	115	2010	D-4-1-10
DVD	高齢者のレクリエーション	41	2009	D-4-1-11
DVD	わくわく動物園	40	2008	D-4-1-12
DVD	知ってる!?日本のお正月	40	2007	D-4-1-13
DVD	高齢者のレクリエーション支援 遊びが福祉を豊かにする	59	2013	D-4-1-14
DVD	大笑い健康プログラム 毎日笑おう! 第1笑・第2笑・第3笑	74・76・69	2010	D-4-1-15～17
DVD	レク担さん必見 もう悩まない! 笑顔を引きだす 介護レク入門 厳選15のレク	40	2024	D-4-1-18
DVD	桂米之助の介護らくごレクリエーションの世界	50	2026	D-14-12

	書名	著編監修者	出版社	出版年	分類記号
図書	介護現場が楽しくなる! 高齢者とつくる壁面かざり 12か月	目白大学 ほか	日本文芸社	2016	A264-333
図書	高齢者のための音楽レクリエーション 部位別体操/機能改善体操/リズム遊び/民謡踊り/音当て遊び	斉藤 道雄 ほか	成美堂出版	2017	A264-337
図書	遊びリテーション大全集 完全図解	土居 新幸 ほか	講談社	2017	A264-341
図書	高齢者が元気になるレクリエーション 介護現場で使える!座ってできる! 認知症予防のためのコグニサイズ収録	三瓶 あづさ	日本文芸社	2019	A264-343
図書	椅子に座ってできるシニアの1,2分間筋トレ体操55	斎藤 道雄	黎明書房	2019	A264-345
図書	高齢者のためのおやつレクリエーション	鈴木 恵	成美堂出版	2019	A264-346
図書	高齢者に喜ばれる「マジック」レクリエーション 現場で使える手品ネタ&実演のコツ	沢 しんや	メイツ出版	2019	A264-347
図書	要支援・要介護の人もいっしょに楽しめるゲーム&体操 新装版	斉藤 道雄	黎明書房	2020	A264-354
図書	新対応これからのレク 離れていてもできるレク	妹尾 弘幸	QOLサービス	2020	A264-355
図書	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	井上 明美	自由現代社	2020	A264-356
図書	認知症の人もいっしょにできる高齢者レクリエーション	尾渡 順子	講談社	2020	A264-357
図書	高齢者のための健康レクリエーション 元気と笑顔を引き出す効果的で楽しいメニュー!	斉藤 道雄	成美堂出版	2021	A264-358
図書	絵づくりしよう壁面おりがみ12か月 お年寄りにもとってもかんたん!	朝日 勇	つちや書店	2020	A264-359
図書	しゃべらなくても楽しい!シニアの超盛り上がるレク体操50	斎藤 道雄	黎明書房	2021	A264-361
図書	脳がみるみる若返る脳活性おりがみ 大きい折り図と文字	新宮 文明 ほか	西東社	2020	A264-362
図書	脳トレで機能向上ホワイトボードレク スキマ時間に!少人数でもできる! (レクリエブックス)	森木 勇一郎	世界文化ライフケア	2021	A264-363
図書	機能向上につながる!高齢者とつくる季節の制作 春・夏編 (レクリエブックス)	世界文化社	世界文化ライフケア	2022	A264-364
図書	鎌田實の大人のわくわく健脳ドリル101	鎌田 實	EDITORS	2022	A264-365
図書	川島隆太教授の健康パズルいきいき脳活パズル120日	川島 隆太	学研プラス	2022	A264-366
図書	機能向上につながる!高齢者とつくる季節の制作 秋・冬編 (レクリエブックス)	世界文化社	世界文化ライフケア	2022	A264-367
図書	昭和の思い出間違い探し 1分見るだけ!記憶脳瞬間強化 1 (毎日脳活スペシャル)	古賀 良彦	文響社	2022	A264-368
図書	高齢者の楽しいレクリエーション 楽しみながら自然に体が強くなる	辻 徹朗	日本文芸社	2023	A264-369
図書	今日は何の日?365 令和版 7―9月編	妹尾 弘幸	QOLサービス	2022	A264-370
図書	今日は何の日?365 令和版 10―12月編	妹尾 弘幸	QOLサービス	2022	A264-371
図書	作りたいを刺激する 簡単・満足クラフト 上巻	QOLサービス	QOLサービス	2022	A264-376
図書	今日は何の日?365 令和版 1―3月編	妹尾 弘幸	QOLサービス	2022	A264-377

	書名	著編監修者	出版社	出版年	分類記号
図書	動物がくれる力 教育、福祉、そして人生（岩波新書）	大塚 敦子	岩波書店	2023	A264-378
図書	作りたいを刺激する 簡単・満足クラフト 下巻	QOLサービス	QOLサービス	2022	D
図書	今日は何の日？365 令和版 4―6月編	妹尾 弘幸	QOLサービス	2023	A264-380
図書	1日3分見るだけで認知症が予防できるドリル 脳知覚トレーニング28問	平松 類	SBクリエイティブ	2023	A264-382
図書	手と指のリハビリレク 作業療法士が監修！ 身近な素材で楽しく機能向上！（レクリエブックス）	錠内 広之	ワンダーウェルネス	2024	A264-383
図書	80歳からでも若返るすごい脳活おりがみ 脳科学でわかった！	伊達 博充 ほか	あさ出版	2024	A264-388
図書	脳トレ・介護予防に役立つ まちがいさがし 日本全国名所めぐり編	篠原 菊紀	ワンダーウェルネス	2025	A264-389
図書	イメージで彩る 癒しのぬりえ 花マンダラ（ユーキャンのおうち時間）	浅見 ハナ ほか	ユーキャン学び出版	2025	A264-390
図書	認知症をもっと知ってレクとケアに生かそう！（レクリエブックス）	―	世界文化ワンダーウェルネス	2025	A264-391
図書	ぬりえBOOK しあわせを呼ぶ和のも（ユーキャンのおうち時間）	ユーキャン学び出版 大人のぬりえ研究会	ユーキャン学び出版	2022	A264-392
図書	お年よりと絵本をひらく	中村 柾子	福音館書店	2025	A264-393
図書	園芸作業療法ガイドブック 園芸×作業がWell-beingな未来を創る	岩崎 寛 ほか	クリエイツかもがわ	2025	A264-394
図書	CD付き！ 機能向上のための音楽レクリエーション なつかしの歌で健康体操&脳トレ（レクリエブックス）	山崎 律子 ほか	世界文化ワンダーグループ	2026	A264-395
図書	イラストでわかる 介護現場で使えるレクリエーション	尾渡 順子	中央法規出版	2026	A264-396

図書「お年よりと絵本をひらく」（A264-393）

大人もやっぱり絵本が好きだった！高齢者デイサービス施設での絵本の読み聞かせ記録をまとめたガイドブック。お年よりならではの絵本の楽しみ方、選書のヒントを紹介。

◆回想法◆

	タイトル	分	発行年	分類記号
DVD	グループ回想法実践ビデオ さあ！みんなで懐かしい話を始めよう	23	2005	D-3-4-4
DVD	懐かしの玉手箱	80	2005	D-3-4-5
DVD	昭和の映像 大阪第一集	44	2008	D-3-4-6
DVD	テレビ回想法 懐かしい話 第1巻	60	2005	D-3-4-7
DVD	テレビ回想法 懐かしい話 第5巻	63	2005	D-3-4-8
DVD	ミッケルアート 1～10	―	―	D-3-4-12～17
DVD	よみうり回想サロン vol.4 昭和から平成編1	75	2019	D-3-4-24
DVD	昭和レトロニュース どこか懐かしい昭和の風景と生活	70	2024	D-3-4-25
DVD	テレビ回想法 新・懐かしい話 柴又散歩①『ふるさと自慢の巻』	76	2025	D-3-4-26
DVD	テレビ回想法 新・懐かしい話 柴又散歩②『寅さん・人情の思い出の巻』	74	2025	D-3-4-27

雑誌紹介

「月刊 DAY」
QOLサービス / 月刊

デイケア&デイサービスの運営お助けBOOK。体操やレク、クラフトなど、現場で役立つさまざまな情報を動画でも紹介！

「レクリエ」
世界文化社 / 年7回

高齢者介護をサポートするレクリエーション情報誌。介護レクやケアの方法など、介護現場で役立つアイデアとノウハウが充実。

◆介護予防・健康体操◆

	タイトル	分	発行年	分類記号
DVD	ごぼう先生といっしょ! 懐かしい音楽でらくらく♪ イス体操	51	2018	D-2-8-42
DVD	3秒から始める腰痛体操 腰痛はもう怖くない	32+特典17	2016	D-2-8-43
DVD	R70ごぼう先生の令和イス体操 1～4	—	—	D-2-8-44～47
DVD	みんなの認知症予防ゲーム 解説付き	136	2020	D-2-8-48
DVD	ごぼう先生といっしょ!春・夏・秋・冬 目と耳で楽しむイス体操	35	2020	D-2-8-49
DVD	ごぼう先生×リリムジカ 昭和のヒット曲で 筋肉をつけよう体操 (レクリエDVDブック)	46	2022	D-2-8-50
DVD	ごぼう先生×リリムジカ 昭和の演歌で 昼食前の誤嚥予防体操 (レクリエDVDブック)	51	2023	D-2-8-51
DVD	ごぼう先生といっしょ! 旅する気分で健康イス体操	48	2024	D-2-8-52
DVD	アロマハンドトリートメント入門 手と腕だけで全身を癒す	41	2024	D-2-8-53

	書名	著編監修者	出版社	出版年	分類記号
図書	脳の専門医が教える 100歳までボケない脳 「ミクログリア」が味方する6つの習慣術	伊藤 規絵	ダイヤモンド社	2026	A264-397
図書	ごぼう先生と楽しむ大人の健康体操	築瀬 寛 ほか	あさ出版	2017	A2666-79
図書	新聞紙体操 もう転ばない!倒れない!老けない!	林 泰史	ワニブックス	2020	A2666-84
図書	在宅時代の落とし穴 今日からできるフレイル対策	飯島 勝矢	KADOKAWA	2020	A2666-85
図書	順天堂大学医学部健康スポーツ室式長生き部屋トレ 高血圧 高血糖 心臓疾患 生活習慣病を予防・改善	順天堂大学医学部附属順天堂医院健康スポーツ室	文響社	2021	A2666-86
図書	地域で取り組む高齢者のフレイル予防	医療経済研究 社会保険福祉協会 ほか	中央法規出版	2021	A2666-87
図書	ロトレ・脚トレで"若返り"! 老化のもと「フレイル」を防ぐ(別冊NHKきょうの健康)	飯島 勝矢	NHK出版	2022	A2666-88

◆歌・娯楽◆

	タイトル	分	発行年	分類番号
DVD	恋するピアニスト フジコ・ヘミング	119	2025	D-13-3-41
DVD	日本の話芸 特撰集 ～ことば一筋、話芸の名手たちの競演会～ 落語編一	116	2006	D-14-1
DVD	綾小路きみまろ爆笑!エキサイトライブビデオ1	31	2003	D-14-2
DVD	みんなでうたおッ!童謡むかしばなし	60	2007	D-14-3
DVD	綾小路きみまろ爆笑!エキサイトライブビデオ 2	50	2005	D-14-9
DVD	綾小路きみまろ爆笑!エキサイトライブビデオ 3	85	2008	D-14-10
DVD	ザ・ハイビジョン 旅情 ～日本の四季 100選	60	2006	D-14-11

DVD「恋するピアニスト フジコ・ヘミング」(D-13-3-41)

世界中から愛され、人々の心を震わせてきたピアニスト、フジコ・ヘミング。2024年もたくさんの公演を控えていた中、92歳で世を去った。本作は2020年からの4年間の旅路を演奏と共に描くドキュメンタリー。多くの観客の心を潤すフジコの音色の魅力に迫る。

	書名	著編監修者	出版者	出版年	分類番号
図書	思い出の歌・日本のうた	成美堂出版編集部	成美堂出版	2011	A264-287
図書	書いて歌って楽しく若返る 懐かしの昭和歌クイズ	緒方 昭一	WAVE出版	2012	A264-311
図書	車いす対応 若い介護職員のための懐メロで歌って踊ろうワクワク12ヵ月	春日 くに子	あおぞら音楽社	2013	A264-315

大阪市社会福祉研修・情報センター2階図書・資料閲覧室では、福祉に関する図書、DVD・ビデオ・雑誌等を
2週間以内に来館して返却が可能な方であれば、無料で借りることができます。
開室時間 月曜日～木曜日・土曜日 午前9:30～午後5:00/金曜日 午前9:30～午後7:00 お問い合わせ 06-4392-8233