



〈監修〉

社会福祉法人 秀愛会

障害者入所施設・療養介護施設あゆみの郷

施設長 田淵 英一

(医師・医学博士)

## はじめに

### 現代における 人間の生き方

## 自然とともに生きる生物・人間 パートII

現代人の中には、文明の進歩により、あたかも人間が自然や地球をコントロールできると錯覚している人がいるかもしれません。しかし、自然から発生した生物にとって、それは虫のいい話ではないでしょうか。現代人の祖先である原始人が生まれてから約300万年が経ちますが、人間による近代～現代文明の進歩は数百年程度です。たかだか数百年のうちに、人間の暮らしや環境は大きく変わり、この急激な文明の進歩に私達の心と身体が、追いついていないように感じています。

大量生産や流通改革による食料の安定供給による人口爆発、コンピュータ革新による超情報化社会、産業改革による電化製品、自動車、飛行機などの普及など、年々これらの国際競争力も拍車がかかっています。

### 問題を 解くにあたって

- 1) 目標時間/年齢、得手・不得手の個人差がありますので、時間内に終わらなくても構いません。ちなみに、設定時間は一般中高年者を基準としています。
- 2) 問題番号の下の“級”/ 初級：大抵の人がわかる問題 中級：時間をかければわかる問題 上級：難しく、考えてもわからない人がいる問題
- 3) 全問正解できる方は、日頃から脳をよく鍛えている人です。脳トレーニングの目的は、考えることで脳を刺激することです。したがって、答えがわからなくてもすぐにあきらめないで、深く考えたり、別の日に再び挑戦するなどして、考える時間を増やす努力をしてください。

※解答は8ページに記載してあります。

問題  
1

## 共通一字

出典/上市つるぎ脳トレクラブ

初級

縦・横に単語ができるように□にカタカナ一文字を入れてください。  
また、□に入った7文字を並べ替えて言葉を作ってください。

- |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| ① タ   | ② ナ   | ③ カ   | ④ キ   |
| テ □ ト | サ □ フ | ア □ ン | イ □ コ |
| ス     | フ     | ル     | コ     |
| ⑤ カ   | ⑥ コ   | ⑦ ス   |       |
| ソ □ ト | メ □ ラ | ウ □ フ |       |
| エ     | ラ     | メ     |       |

言葉

□	□	□	□	□	□	□	□
---	---	---	---	---	---	---	---



### 〈解説〉

3文字の言葉は数多にありますが、少し考えているといくつか候補がでてきます。

目標時間 計3分

### 脳活性化部位

前頭前野  
言語理解野



問題  
**2**  
初級

# お菓子の名前

出典／おやべ脳トレクラブ

何というお菓子か、ひらがなで書いてください。

- ① 金平糖                      答 (                      )
- ② 吉備団子                   答 (                      )
- ③ 御萩                        答 (                      )
- ④ 家主貞良                   答 (                      )
- ⑤ 氷菓子                     答 (                      )



〈解説〉

漢字は、通常、外来語由来では当て字を使い、日本古来のときには意味があります。

目標時間 計2分

脳活性化部位

前頭前野  
言語理解野



問題  
**3**  
初級

# 魚がいっぱい

出典／いみず脳トレクラブ

同じ魚を3組探してください。また、周りの数字から同じ数を2組探してください。

3	1	18	24	7	23	15	6	11	21
19									20
25									17
11									13
29									26
4									14
27	5	26	9	12	22	30	10	2	16
	5	26	9	12	22	30	10	2	8



〈解説〉

急ぐ必要はありません。魚のイラストをよく見て癒されながら探してみましょう。

目標時間 計5分

脳活性化部位

前頭前野  
言語理解野





問題  
6

中級

## 計算式づくり

出典／いきいき脳トレクラブ

記載されている数字と+、-、×、÷をつかって数式を完成させてください。  
数字の順番は変えてもかまいませんが、( )は使えません。

$$3 \cdot 4 \cdot 5 \cdot 10$$

①  = 5

$$1 \cdot 2 \cdot 3 \cdot 6$$

②  = 10

$$2 \cdot 2 \cdot 5 \cdot 36$$

③  = 15

$$2 \cdot 4 \cdot 6 \cdot 7$$

④  = 20



〈解説〉

答えは複数あります。  
たくさん答えてください。

目標時間 各2分

脳活性化部位

前頭前野

頭頂葉計算領域

問題  
7

中級

## 博学2択クイズ

出典／富山いきいき脳トレクラブ

AとBのうち、正しい方に○をつけてください。

①11月の国民の祝日の回数は? A. 1 B. 2

②新幹線の駅、富山県には3駅ですが、東京都には何駅?

A. 3 B. 5

③現在、1ドルの為替レートは140円前後ですが、  
昭和20～40年ごろはいくら?

A. 240円 B. 360円

④本来の目的が長さを計るものは? A. 定規 B. ものさし

⑤富山弁で「けなるい」とは? A. だるい B. うらやましい

⑥「秋の七草」に入っているのは? A. クズ B. コスモス



〈解説〉

わかりそうで、つい間違えてしまいます。まさに博学ですね。

目標時間 計5分

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野





問題  
8

中級

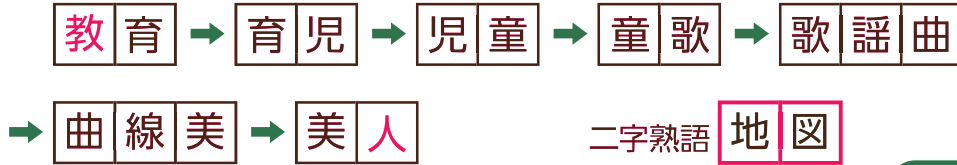
# 漢字しりとり

出典／福岡いきいき脳トレクラブ

リストの漢字を1回ずつ使って漢字しりとりを完成させてください。  
また、リストに残った漢字をつかって二字熟語をつくってください。

リスト(例)

歌 線 謡  
童 美 育  
曲 図 地  
児



二字熟語 地図



〈解説〉  
初めは難しいと感じるかもしれませんが、2～3カ所埋まると意外とスラスラ埋まります。

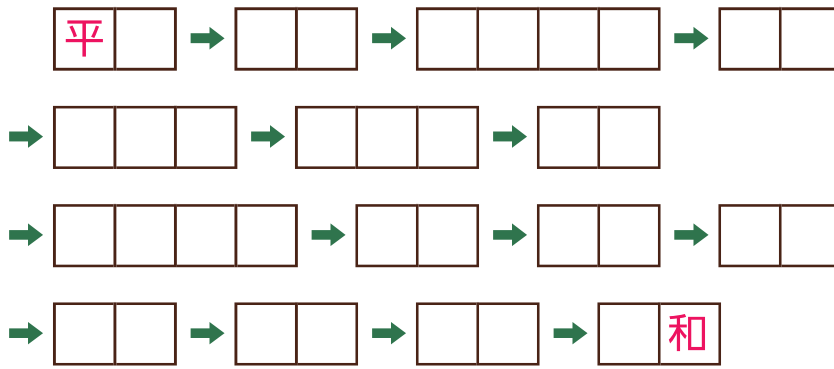
目標時間 計5分

脳活性化部位



リスト(問題)

椅 達 成  
人 合 用  
生 衛 供  
法 記 太  
星 子 令  
学 筆 座  
工 命 陽  
具



二字熟語 [ ] [ ]

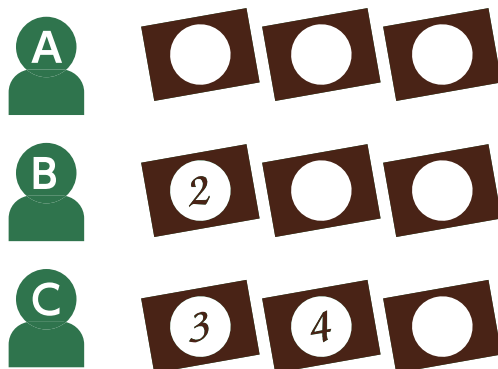
問題  
9

中級

# 9枚のカード

出典／富山いきいき脳トレクラブ

1～9の数字を書いた9枚のカードを、A、B、Cの3人に3枚ずつ配ったところ、3人とも3つの数字の合計が同じでした。Aさんの3枚のカードの数字を教えてください。BさんとCさんのカードの一部は次のとおりです。



答 [ ] [ ] [ ]



〈解説〉  
数字が1～9の9種類しかないことに注目してください。

目標時間 計3分

脳活性化部位



問題  
**10**

ことわざで使う漢字

出典／氷見きときと脳トレクラブ

中級

右側のパーツを組み立てて漢字二字をつくり、ことわざを完成させてください。

例( 雲泥 )の差

雨ニム

シノコヒ

①( )の川流れ

シ一一口

立里

②( )の背比べ

口寸

面木

③( )の剣

言土ノ日

刃

④( )の蓮

シノコヒ

口 |

⑤( )の陣

北月

水



〈解説〉

バラバラのパーツを組み立てていくので、慣れてない方は苦戦するかと思います。

目標時間 計10分

脳活性化部位



問題  
**11**

重なった漢字

出典／氷見きときと脳トレクラブ

中級

重なった2つの漢字でできる二字熟語を答えてください。

①



答 \_\_\_\_\_

②



答 \_\_\_\_\_

③



答 \_\_\_\_\_

④



答 \_\_\_\_\_

⑤



答 \_\_\_\_\_

⑥



答 \_\_\_\_\_

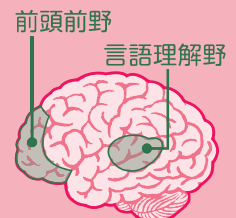


〈解説〉

あなたのイメージ力が問われます。見たままでは答えはできません。

目標時間 計3分

脳活性化部位



問題  
**12**  
中級

# 縦横連立計算

出典／となみ野脳トレクラブ

縦横の計算式が成り立つように、□に0～9の数字を入れてください。

①

$$\begin{array}{r} \square \times \square = 0 \\ + \quad + \\ \square \times \square = 12 \\ \parallel \quad \parallel \\ 6 \quad 2 \end{array}$$

②

$$\begin{array}{r} \square \times \square = 30 \\ + \quad + \\ \square \times \square = 8 \\ \parallel \quad \parallel \\ 7 \quad 10 \end{array}$$

③

$$\begin{array}{r} \square \times \square = 18 \\ + \quad + \\ \square \times \square = 42 \\ \parallel \quad \parallel \\ 16 \quad 8 \end{array}$$

④

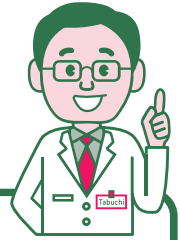
$$\begin{array}{r} \square \times \square = 14 \\ + \quad + \\ \square \times \square = 48 \\ \parallel \quad \parallel \\ 13 \quad 10 \end{array}$$

⑤

$$\begin{array}{r} \square \times \square = 18 \\ + \quad + \\ \square \times \square = 81 \\ \parallel \quad \parallel \\ 11 \quad 18 \end{array}$$

⑥

$$\begin{array}{r} \square \times \square = 15 \\ + \quad + \\ \square \times \square = 56 \\ \parallel \quad \parallel \\ 13 \quad 10 \end{array}$$



〈解説〉

因数分解して数字の組み合わせを考えると、答えがわかりやすいです。

目標時間 計5分

脳活性化部位

前頭前野

頭頂葉計算領域



問題  
**13**  
上級

# 越中おわら節の歌詞

出典／いみず脳トレクラブ

リストから選んで□に言葉を入れて歌詞を完成させてください。

① 越中で□山 加賀では□山 駿河の□山 三国一だよ

② 飲めや□踊れや恵比寿 □の座敷に オワラ 鶴の声

③ あなた□まで わしゃ□まで ともに□の オワラ 生えるまで

④ 加賀では山中、佐渡では□だ、越中の□は実りの唄だよ

⑤ 雪の□ほのぼの開けて 越の□は オワラ 花盛り

⑥ 待てど出てこず、出る時や会えず、ほんにしんきな オワラ □



〈解説〉

越中おわら節が好きな方や八尾在住の方にとっては簡単な問題かもしれませんが、それ以外の方には難問です。

目標時間 計5分

脳活性化部位

前頭前野

言語理解野



リスト

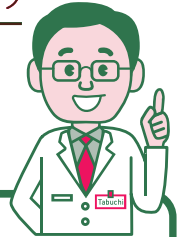
九十九	おけさ	立山	白髪	大黒	野山
蜃気楼	百	富士	立	亀	おわら 白

問題  
**14**  
上級

# ことわざ穴埋めパズル

出典／くろべ脳トレクラブ

リストにある漢字を□に入れてことわざを完成させてください。



【解説】

リストにある漢字の数が多いので、結構手こずります。わかるところから埋めていきましょう。

目標時間 計7分

脳活性化部位



- ① □□の□
- ② □めば□
- ③ □□で□
- ④ □に□□
- ⑤ □は□なり
- ⑥ □に□する
- ⑦ □□に□りなし
- ⑧ □らぬ□の□□□
- ⑨ □□を□いて□る

リスト

金天石捕看狸小住友算猫偽地判  
竹獄叩渡都皮唾橋仏用時板馬

## 県内脳トレクラブ一覧

市町村	名称	連絡先	市町村	名称	連絡先
氷見	氷見きときと脳トレクラブ	0766-74-1800	立山	脳トレ立山	076-463-3356
黒部	くろべ脳トレクラブ	076-432-6010	滑川	滑川キラリン脳トレクラブ	076-475-7000
砺波	となみ野脳トレクラブ	0763-32-0294	上市	上市つるぎ脳トレクラブ	076-473-9300
小矢部	おやべ脳トレクラブ	0766-67-8611	南砺	なんと脳トレクラブ	090-2120-3794
射水	いみず脳トレクラブ	0766-52-5190	魚津	脳鍛錬倶楽部 魚津	076-432-6010

問題12: ①  $0 \times 0 = 0$  ②  $5 \times 6 = 30$  ③  $9 \times 2 = 18$   
 ④  $7 \times 2 = 14$  ⑤  $2 \times 9 = 18$  ⑥  $5 \times 3 = 15$   
 ⑦  $6 \times 2 = 12$  ⑧  $2 \times 4 = 8$  ⑨  $7 \times 6 = 42$   
 ⑩  $8 \times 7 = 56$  ⑪  $9 \times 9 = 81$  ⑫  $8 \times 7 = 56$

問題13: ①立、白、富士 ②大黒、亀 ③百、九十九、白髪 ④おけさ、おから ⑤立山、野山 ⑥雲気様

問題14: ①竹馬の友 ②住めば都 ③地獄で仏 ④猫に小判 ⑤時は金なり ⑥天に唾する ⑦看板に憐れなし ⑧捕らぬ狸の皮算用 ⑨石橋を叩いて渡る

問題15: ①ホウレンソウ・レーズン ②トウモロコシ・カブ 問題16: ①どん ②かん ③ねこ ④はな

問題17: ①B ②A ③B ④B ⑤B ⑥A

問題18: ①法字 → 学生 → 生命 → 命令 → 令和 ② 熟語 / 太陽

問題19: ①子供達 → 達事 → 筆記用具 → 具合 → 合法 ② 平成 → 成人 → 人工衛星 → 星座 → 椅子

問題20: ①河童 ②因栗 ③諸刃 ④泥中 ⑤背水

問題21: ①猛暑 ②適量 ③巨峰 ④銀賞 ⑤時間 ⑥感染

問題22: ①立、白、富士 ②大黒、亀 ③百、九十九、白髪 ④おけさ、おから ⑤立山、野山 ⑥雲気様

問題23: ①竹馬の友 ②住めば都 ③地獄で仏 ④猫に小判 ⑤時は金なり ⑥天に唾する ⑦看板に憐れなし ⑧捕らぬ狸の皮算用 ⑨石橋を叩いて渡る



発行 / 社会福祉法人 富山県社会福祉協議会 富山県いきいき長寿センター  
 〒930-0094 富山市安住町5番21号 富山県総合福祉会館 (サンシップとやま) 3階  
 電話 (076) 432-6010 FAX (076) 432-6009 Eメール vita@wel.pref.toyama.jp  
<https://www.toyama-shakyo.or.jp/vita>