

宮崎市レクリエーション協会は、みなさんの「生き生き活動」を応援します！

レク通信 282号

2022(令和4年) 8. 1



宮崎市レクリエーション協会

事務局：宮崎市大字加江田5047-9

電話：090-5745-9494

FAX：0985-65-2104

おばあちゃんの知恵袋「プチ掃除と、無駄なし収納で、家がきれいに！」の本を見つけました。昔の人の「技」がいっぱい

「物を捨てるための判断ポイント」——どこにあるか思い出せない小物、あふれたショップの袋、未使用のアイデアグッズ、1年以上使っていないイベントグッズ、つぎつぎに、やることがたくさんあるようだ。

だからこそ、きれいにするためには、何かを捨てるものです。

参考にして下さい。

♥「第8回 みんなの元気づくり講習会」♥

令和4年10月2日(日)12:30受付

13:00~16:00

{プログラム}

「健康寿命、かかとおとし」

「アイスフレーキング ジャンけんゲームで遊ぼう」

「椅子に座ってストレッチ」

「ポンポンカーリングをつくって遊ぼう」

「伝承折り紙をアレンジでハロウィン作品に変身」

8月8日(月) 夢レク会 ミニ勉強会「折り紙」

宮崎レクリエーション協会 20周年記念行事について

宮崎市レクリエーション協会は平成18年度総会を4月23日(日)13時から宮崎地区交流センターにて23名の参加で開催。12月協会設立20周年記念事業をおこなうことを決めた。

テーマについては”遊びの玉手箱をみんなで開けよう!”に決定。

宮崎市レクリエーション協会は昭和62年3月設立以来20年を迎えました。私たちの活動が多くの方々の未来に笑顔と交流の輪として広がることを心から願い、今まで支援いただいた方々や、共に歩み続けてきた仲間たちに感謝の気持ちを表したいと思い、私達が心から楽しんでいるレクリエーション運動について、もう一度原点に戻って「生き生きと自分らしく輝きたい」と願う仲間たちと未来へ大きく羽ばたくための区切りとしてのイベントを開催することを決定。

20周年記念イベントについて 平成18年12月2日(土)中央公民館大研修室とウエルシティ宮崎にて開催。参加記念品はクルクルレインボウに決定。手作りで会ごとに作成する。40センチの棒に短冊に切ったものを付けクルクルと回して楽しむ。きれいに完成する。しおり担当は岡元さん、印刷端切れ紙を使い見事なしおりを完成。各人の名札を花模様にした別納さん手づくり。会計事務局の萩野さんを悩ます。

記念誌については写真集めから始まる。表紙デザインと看板はレク仲間河野さん。感謝の言葉(竹村会長)あそびをせんとやうまれけむ たわむれせんとやうまれけん(弘田理事長)原稿を元会長、理事長、副会長等に依頼し快諾。過去の写真は各人のアルバムより宮レクの流れのわかるものを取り出すようにした。

記念講演は午後3時から講師として福岡市レク協の佐藤靖典先生にお願いする。先生には宮崎レク協の初期から何度もご指導いただき、私たちに多くの力とレクの楽しさ、素晴らしさを教えていただき、講演も素晴らしく歌、ゲーム、お話しして水戸黄門体操などがあり時間があっという間に過ぎる。

記念パーティーはウエルシティ会場に多数のレク関係者の集いとなる。会場はレクにふさわしい手作りで雰囲気を出す。弘田姉妹でのバルーンで飾り。上沖さん司会で始まる。参加者として県レク関係者。国富町会長村中田さん等。初代会長池本さん、初代理事長奥屋さん、前理事長山田さん、福岡から駆け付けた前副会長足立さん、各種行事にいろいろな道具を提供してくれた赤とんぼのおじちゃんに感謝状、記念品贈呈。どうしてもやりたいこととして弘田姉妹のお父さんお母さんに特別賞として舞台上がってもらいお花の贈呈。参加者全員で記念写真撮影。横山さんの努力で帰りに各参加者に写真を手渡す。乾杯を河野順さん。アロハニワーズのハワイアンバンド萩野さん引きいるメンバー山口さん、山口博子さん作「君に会えてよかった」昌子さんと演じた素敵なパネルシアター。佐藤さん伊豆さん、やっちみろ会(インストラクター講習会の会員)の皿回しを披露。キラキラ光る大きなお皿を回し、皿を回しながら20周年おめでとうの垂れ幕が落ちる工夫を凝らし、みんなで皿回しに挑戦する。抽選会ではTシャツや楽しい景品がいっぱい用意される。美味しいごちそうを食べながら、各人過去のいろいろなことを思い出しながら話が弾む。

終わりは北郷町会長那須さんの一本締めで決める。みんなの協力で20周年記念イベントは無事終了。今まで支援いただいた方々そしてともに歩み続けてきた仲間たちに感謝する。

竹村義政記

♥「宮崎の自然と遊ぼう」in 青島♥

宮崎市教育委員会生涯学習課から市レクへの委託事業。

令和4年10月16日(日)宮崎県青島青少年自然の家

9:40~10:00	受付
10:00~10:15	開会式
10:15~10:45	コミュニケーションゲーム
10:45~12:00	青島の自然を散策しよう!
12:00~13:15	作って食べよう!カンガルートースト
13:15~15:00	作って遊ぼう! どんぐりや木の枝のクラフト
15:00~15:15	閉会式

「昭和の常識」から「令和の新常識」へ!2025年には5人に1人が認知症!
【Awa 将による 認知症にならないための“脳活クイズ”】

8月号の問題

マッチ棒を使ったクイズです。

図で、マッチ棒を1本だけ動かして
ただし意識にしてください。

$$3 - 5 = 2$$

答えは来月のレク通信で。



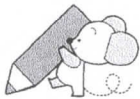
7月号の解答 表のように5回の手順でできます。

回	7ℓ	9ℓ	12ℓ
初め	0	0	12
1	0	9	3
2	7	2	3
3	0	2	10
4	2	0	10
5	2	9	1

これも有名なパズルで「油分け算」といいます。難しいもので
すから、できなくてもがっかりしないでください。この問題の
解けた人は「一見不可能に見えるものを可能にする」能力を持
っているのかもしれませんが。そのコツは、要するに「できるま
でやってみる根性」に尽きると言えるでしょう。

宮崎市レクリエーション協会これからの予定

月	日	行 事	場 所・時間他
8	8(月)	夢レク会 ミニ勉強会「元気づくり講習会ミニリハーサル①」 講習会チラシ作成打合せ	市民プラザ 3階19:30~
9	8(木) 7(水)	夢レク会 ミニ勉強会「元気づくり講習会ミニリハーサル②」 講習会チラシ配布打合せ	市民プラザ 3階19:30~
10	2(日)	第8回みんなの元気づくり講習会	宮崎総合福祉センター 視聴覚室
	16(日)	みやざきの自然と遊ぼう!	宮崎県 青島青少年自然の家



市レク会員の活動等

情報お寄せください。

8月8日(月)、8月22日(月)

「さわやかリズム体操」 10時~11時30分〈会費0円〉

宮崎東地区交流センター：どなたでも参加できます。

8月1日(月)~8月24日(日)

「サイエンスお化け屋敷」宮崎科学技術館主催

3Dや恐怖心を増幅させる音など、科学的な仕掛けが盛りだくさんの不思議なお化け屋敷です。この恐怖に耐えられるかな?

平成31年3月20日「私の恋文支援者の皆様」

和田和子さんからいただいた手紙です。

「40年余りの長きにわたり、「私の恋文」をご支援下さり、本当にありがとうございます。頑張って書いたのですが、集中力が持続せず、大変読みにくい内容になっています。」

和田芳治先生(人間幸学研究所)広島県庄原市、

2019年3月1日NO475(最終号)を出して帰らぬ人となりました。

令和4年7月、読むまでには、まだまだかかるかもしれません。(弘田)

今年も楽しみ！
第8回！！

地域で活かす

すぐに
使える！

みんなの元気づくり講習会

～「健康寿命」をのぼすために！～



子ども、高齢者、福祉施設関係など

地域活動で役立つレクリエーションのアイデアがいっぱい！

興味のある方はどなたでも参加できます。

新型コロナ感染対策を講じて実施します。

日時 令和4年 10月2日(日) 13:00(受付12:30)～16:00

会場 宮崎市総合福祉保健センター 2F 視聴覚室

* 宮崎市民文化ホール 北、宮崎市立図書館 西隣

主催 宮崎市レクリエーション協会

参加費 1,000円 (保険代・資料代含)

内容

☆「健康寿命」と「かかと落とし」

☆ジャンケンゲームであそぼう！

☆ストレッチ体操

☆「ポンポンカーリング」を作ってあそぼう！

☆伝承折り紙をアレンジでハロウィン作品に変身！



準備する物 ハサミ、のり、動きやすい服装、飲料水

※マスク着用でご参加をお願いします。

宮崎市レクリエーション協会 会長 湯浅健次

お申し込み、お問い合わせは、事務局までFAXまたは、お電話でお願いいたします。

FAX0985-65-2104 ☎090-5745-9494 申込締切9月25日(日)

*保険加入のため、氏名、年齢、住所、連絡先をお願いいたします。

※新型コロナウイルスの感染状況により、事業を中止または延期する場合がございます。