

宮崎市レクリエーション協会は、みなさんの「いきいき活動」を応援します！

レク通信 283号

2022 (令和4年) 9. 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

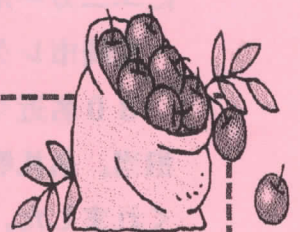
HPは「宮崎市レクリエーション協会」で検索

日中はまだまだ暑いですが、朝夕秋の気配を感じる季節になりました。お元気ですか。相変わらずコロナウイルスが猛威を振るい、旅行やお出かけに良い季節になりましたが今ひとつ気分が晴れないのは私だけでしょうか・・・以前に読んだ登山家で医師の今井通子さんの本の中に「心の健康には自然浴をすすめたい。海でも山でもかまわない。自然の懐に身をあずける時間を持つことだ。」という一文があったことを思い出しました。

自然の中には詩があり、音楽があり、絵があり、すべての芸術がそろっている。それは見る目、聞く耳を持っていればだれでも自由に享受できるものである。そこで得た親しみや感動、非日常的な体験が心のリフレッシュにつながっていくと。

自分を振り返ると愛犬と青島の潮風に身を委ね、韓流、中国のドラマに感涙する事も多い・・・感動の涙が「認知症予防」の一番の特効薬だと聞いたけれど効果のほどは・・・

市レクの近況報告



～地域で活かす みんなの元気づくり講習会～ **10月2日(日)です!**

令和4年、「第8回元気づくり講習会」を 10月2日(日) におこないます!

この状況のなか皆様の安心・安全の為、感染予防対策をしっかりと行います。

★場所：宮崎市総合福祉保健センター（2階） ★時間：午後1時～4時

健康講和、じゃんけんゲーム、ストレッチ体操、工作、折り紙など・・・

～宮崎の自然とあそぼう～ **令和4年10月16日(日)**

宮崎市教育委員会からの依頼で、今年も「宮崎県青島青少年自然の家」で小学生を対象に「自然と遊ぼう!」体験学習レクリエーションを行います。

元気な子どもたちと一緒に自然の中で遊びます～



宮崎レクリエーション協会 30周年記念行事について

宮崎市レクリエーション協会は30周年を迎えた。20周年記念式典と違うことは2名の新しいメンバーが加わり、内容そしてチラシ等についても、より充実した実行委員会で検討され、反省がされたことである。

30周年の副題として”コミュニケーションの輪を広げよう”に決定し取り組む。前半の部として、地域で活かす みんなの元気づくり講習会を開催する。子供から、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ネタがほしかったあなたへ！ の呼びかけで2019年2月17日(日)13:30~16:00 ホテルメリージュ2階琥珀野間にて開催。狭い会場であったが42名近くの参加者があり大盛況。内容は・お手玉遊び(弘田)お手玉を使い歌に合わせて遊ぶ色々。

- ・健康体操(上沖)曲に合わせて、いろいろな動作をする。動きが面白い。
- ・ことば遊び(森)かんたんな並び替えアナグラム。大変楽しくおこなう。
- ・キャップカーリング(竹村)ABチームで競う。ビー玉をキャップにかぶせ紙の上で遊ぶ。キャップを使い、飛ばしたり、的に当てる。
- ・クリップ投げ網(竹井)お魚手づくりを、作った投げ網ですくいあげる。
- ・チューチューチャレンジ(萩野)バルーンを使い1人でも2人でも遊べる

会場が狭いこともありましたが、内容が豊富で盛り上がりを見せました。久しぶりにユニカール会員5名の方も高鍋から駆け付け、皆と一緒にになり、楽しそうに参加。宮崎市レクリエーション協会創立30周年記念パーティーを同じ会場で行う。

30名近くの参加者があり、懐かしい方々が集まり開催。しおり等は岡元さんの担当。名札等も手作りとする。会場を飾るバルーンは昌子さんが行い、盛大にしてくれました。記念撮影場所には大きなハートのバルーンが飾られる。会場内には今迄のレク便り、また、いろいろな作品等を並べる河野さん森さん。岡元さんの司会で会長挨拶。”レクリエーションとは何か。遊びを通して生きる価値を見出し生活が活性化すること。市レクではまず自分が楽しみ、周りの仲間を増やし地域の人々とのつながりを深めていく活動を進めていきたい。”来賓として県レク協会長坂さん挨拶。乾杯を初代会長池本先生。近況報告のスピーチ一人30秒とする。これだけ集まると楽しく面白く進行していく。クイズABCで頭をひねり、みんなでの踊りを上沖さん。竹井さんの3億円ゲームで盛り上がる。景品もたくさん用意される。宮レク創設当時の奥屋さん山田さん、どどんと祭りでの日高さん、横山さん富谷さん、河野さん、講座で講師担当の又木さん、ダンスでの上沖さん、会場作りでの山口さん、ユニカール協会の清さん小松さん等、懐かしい人との話も弾む。宮崎レク協役員の湯浅、萩野、岡元、竹井、弘田姉妹、粟村、河野、森さん。この行事を企画してよかったとの思いであった。

竹村義政 記

第54回宮崎県レクリエーション祭 in 高岡

～日本のひなた宮崎県 高岡青春街道まっしぐら～

・日時 令和4年10月29日(土) 10:00開会

・場所 高岡天ヶ城公園・体育館

10:00 オープニングセレモニー

11:20 スポーツレクリエーション

12:50 交流のつどい (各レク団体発表)

16:00 閉会式



*詳しいお問い合わせは

「高岡町レクリエーション協会坂元さんまで 090-1974-6011 (0985 41-6011)

★宮崎市レクリエーション協会、岡元でもOKです。(090-4511-7039)

【Awa 将による 認知症にならないための“脳活クイズ”】

～「昭和の常識」から「令和の新常識」へ 2025年には5人に一人が認知症・・・～

8月号の問題

マッチを1本だけ動かして数式に
しましょう。

$$3-5=2$$

答 え

$$3=5-2$$

=の棒を1本入れ替えましょう!



【9月号の問題】

「1円玉10トンか、10円玉1トンか
どちらか好きなほうをあげるよ」と言われました。
運ぶのが重い事を別にして、どちらを選んだ方が得でしょうか?

★「答え」は10月号で・・・



☆☆ 「第8回 元気づくり講習会」のお申込みはすみましたか？ ☆☆

健康について知って欲しい講話、レクの基本中の基本！じゃんけんゲーム、そしてイスに座ってできる優しい体操、作って遊べる工作、折り紙と、盛りだくさんです！

一緒につどう事もままならない日常ですが、万全の感染予防体制を整えてみんなで楽しく地域や職場で活かせるレクを学びましょう。 会費：1000円（資料代、材料代、保険料含）

★詳しい問合せと申込は：090-4511-7039（ショートメール可）事務局の岡元まで★
FAXでの申し込みは 0985 65-2104 まで （申込締切：9月25日）

宮崎市レクリエーション協会・関連団体のこれからの予定

月	日（曜）	行 事	場 所 ・ 時 間
9	4日（日）	青島鬼の洗濯板アクアスロン大会	青島ビーチ・6：30～
	8日（木）	9月 夢レク会	市民プラザ・19：30～
	17日（土）	日本レク 第76回全国レク大会	兵庫県姫路市
10	2日（日）	第8回みんなの元気づくり講習会	市総合福祉保健センター13時
	7日（金）	10月 夢レク会	市民プラザ 19：30～
	9日（日）	市立図書館日曜映写会（アニメ）	市立図書館 13：30～
	10日（月）	宮崎市民健康一斉ウォーキング	各10会場 10：00～
	16日（日）	宮崎の自然と遊ぼう	宮崎県青島青少年自然の家10時
	29日（土）	第54回 宮崎県レク大会	高岡天ヶ城公園体育館 10時～

編集後記

後記を書こうと思っていた矢先、我が家での出来事・・・

就職して1年5か月の孫が（彼）「面白かったよ」と読んだ書籍を貸してくれて、しみじみ交わした会話にチョット胸キュン・・・

本の好きな彼は、高校時代には読みたい本があっても、本屋さんで長いこと迷って悩んで1冊を選び、少ないお小遣いから購入する事が日常だったとのこと。ところが先日、久しぶりの本屋さんで読みたい本がたくさんあって、どうしよう・・・と思った時に迷う事なく読みたい本を4冊も買ってしまったと言うのです。彼いわく「これがお給料を貰うって事だよ～、生まれて初めて読みたい本を買うのに迷わなかった・・・」と。

これからも彼は自分の稼いだお金で、本当に欲しいものを買うために頑張るんだろうなあ～って思いました。そんな彼が私の誕生日に西陣織の素敵な「御朱印帳」をプレゼントしてくれました。コロナが収まったらこの御朱印帳を持って全国のお寺を巡りたいものです。

9月担当：岡元

