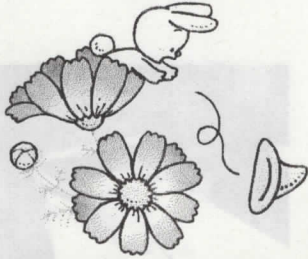


宮崎市レクリエーション協会は、みなさんの「いきいき活動」を応援します！

レク通信 285号

2022(令和4年)11.



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

朝晩は、すっかり秋ですが、日中はまだまだ暑い日もあり、体がなかなか慣れずにいます。しかし、市レクは、10月2日「地域で活かす みんなの元気づくり講習会」10月16日「宮崎の自然と遊ぼう」11月3日「みやざき市民芸術・文化祭」と3つのイベントを体がだましました。ながら(これは わたしです)乗り切ってきました。

11月号は、「地域で活かす みんなの元気づくり講習会」「宮崎の自然と遊ぼう」の2つのイベントの様子をお知らせしたいと思います。

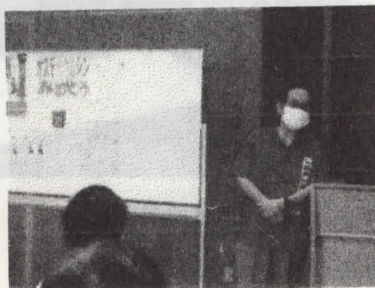
地域で活かす みんなの元気づくり講習会

この講習会は毎年、市レクリエーション協会が年に1回開催する講習会の一つです。今年、10月2日(日)13時~16時に実施しました。

11名の方々に参加していただき、充実した時間を過ごすことができました。休憩時間には、栗村さんが推奨する「かかと落とし」と「スクワット」をおり込みながらすすめていきました。(スクワットはきく~)

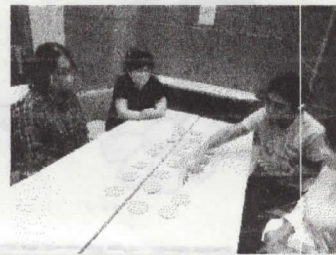
講習会の内容を少し詳しく書いていきたいと思います。

「健康寿命」と「かかと落とし」(担当：栗村さん)



ものすごく勉強家の栗村さんの「健康寿命」のお話は、次々と言葉がでてきて、あっという間に時間が過ぎる内容でした。最後に「かかと落とし」のやり方を教えていただきみんなで実践しました。資料もたくさん準備してくださいました。

ジャンケンゲームであそぼう！（担当：岡元さん）



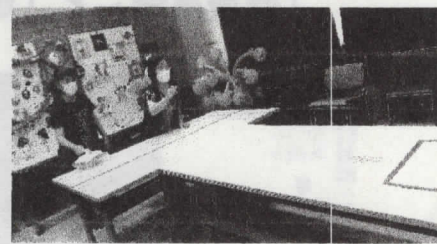
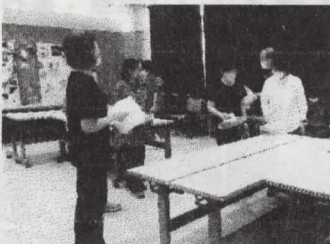
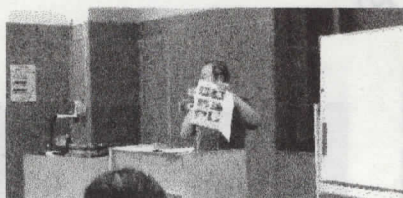
ジャンケンを使っていろいろな遊びを紹介してくださいました。ゴムのリングを指につけ、ジャンケンに勝ったら、次々とリングが移動していく遊び。ジャンケンをして「ももたろう」の登場人物が書いてあるカードをめくり神経衰弱のようにそろえていく遊びなど、みなさん楽しそうに声をあげ、盛り上がっていました。

ストレッチ体操（担当：竹村顧問）



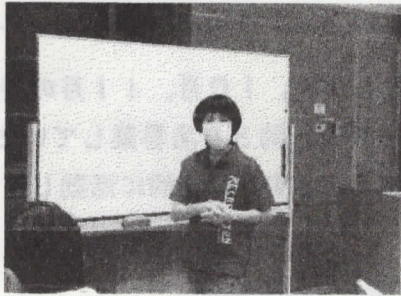
曲によって、簡単なストレッチを紹介してくださいました。竹村顧問は、元体育の先生でもあるので、ストレッチなど大得意です。

ポンポンカーリングを作ってあそぼう！（担当：萩野さん）

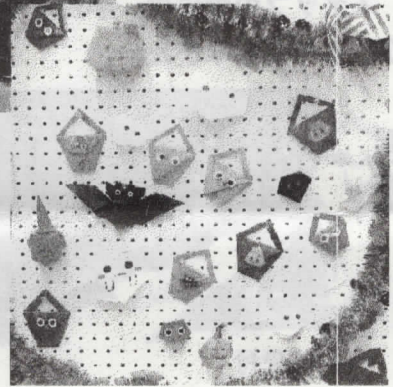


大きめの紙皿とビニール袋でカーリングを作ることができます。出来上がったカーリングをポンポンとするとビニールの袋の中に空気が入り、床などを滑ります。要領を得るまでちょっと時間がかかりますが、滑り始めるとみんなとても嬉しそう！

伝承折り紙をアレンジで ハローウィン作品に変身！ (担当：弘田昌子さん)



折り紙で簡単なお化けとカボチャを折りました。目や口を描くとかわいらしいお化けとカボチャのできあがり。昔から伝わる紙コップを使ってお菓子などをいれるバック(袋)が出来上がります。おまけで、紙風船からちょっとアレンジして指人形を作りました。

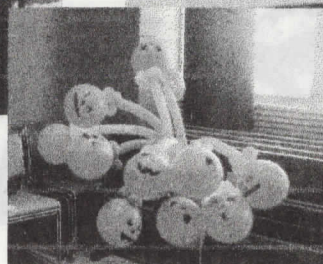
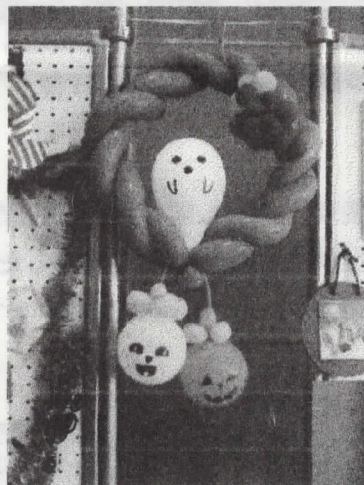
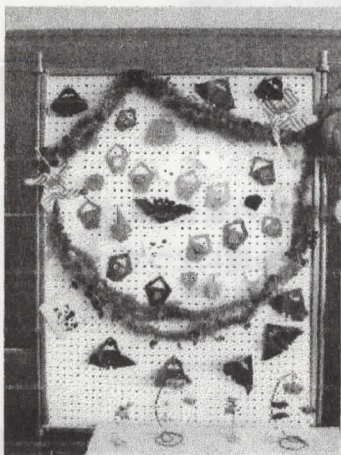


今年の講習会のプログラムはこの5つでした。

参加者方々の感想に

- ・高齢者向けのサロンで紹介したい。
- ・サロン、家族、知人、相手に楽しんでいます。
- ・実践しないとすぐ忘れてしまうので、活動の中にとりいれたい。

このような感想もいただきました。アンケートには、次回の講習会の内容の希望を書いてくださったり、ちょっとしたアイデアをくださったりと和気藹々の講習会でした。



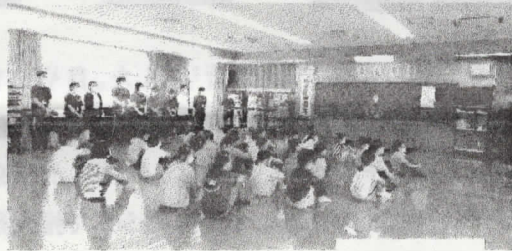
宮崎の自然と遊ぼう！in 青島

宮崎市生涯学習課からの依頼での実施。もう何年目になるでしょうか。10月、11月の時期に実施しているイベントの一つです。市内の小学生（4、5、6年生）約30名募集しています。

スタッフの中には、学生が10名ボランティアで参加してくれています。積極的に活動してくれるのでありがたい。



受付



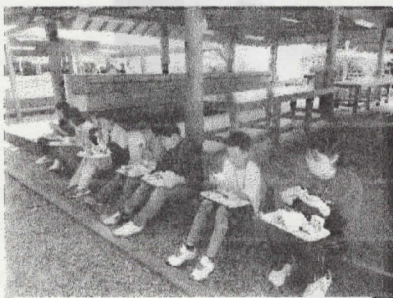
開会式

その後、コミュニケーションゲームがあります。いろいろな学校から参加している子ども達が少しでも気持ちが和やかになり、友達同士おしゃべりができるようにプログラムを考えています。ゲームの中で5つのグループに分け、グループの中に大学生が一人ずつ入ってくれました。後の5人の大学生は、お昼の「カンガルーサンドイッチ」の準備を一緒にしてくれました。

子ども達は、青島の自然の散策に出かけます。午後からの作品作りのための材料集めも考えながら、自然の家のスタッフの方が案内してくださいました。



昼食のカンガルーサンドイッチの準備

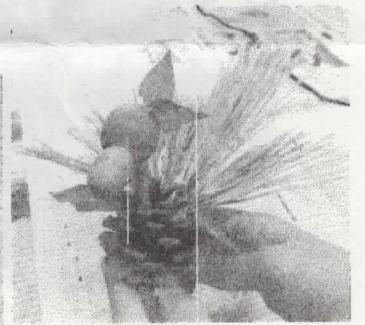
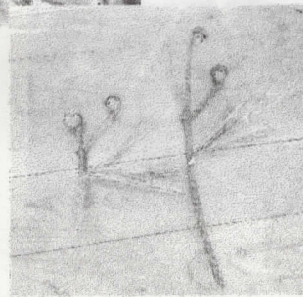
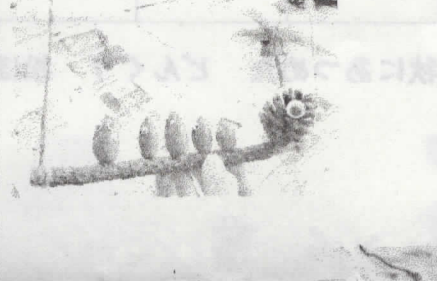


おいしくいただきました！

昼食後は、「竹とんぼ」体験です。竹とんぼ名人の東長さんが毎年担当して下さいます。体験した後は、子ども達に2つずつ竹とんぼをプレゼントして下さいます。大喜びです！



午後からは、散策で集めた材料などを使い、工作の時間になります。今年は、全員で「どんぐりやじろべえ」を萩野さんの指導で作りました。準備が大変だったことと思います。ありがとうございます。バランスをとるのがなかなか難しいのですが、慎重に左右のバランスをとり仕上げていました。その後は、自分達で作りたい作品を作り始めました。子ども達はすごい発想！素敵な作品がたくさんできました。



子ども達の製作意欲はすごい!



傘寿を迎えた!

「昭和の常識」「平成の非常識」「令和の新常識」

【Awa 将の脳トレクイズ!】

10月の答え

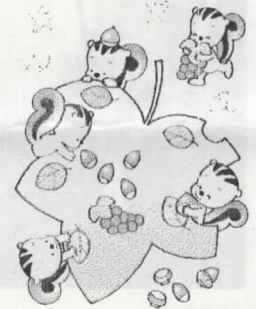
◆さあ みなさん解けたかな・・・

29歳

解説

簡単な解き方として・・・

まず、「7で割って1余る」数字を書き並べていって、その中で適するものを見つけるとよいでしょう。



11月号の問題 挑戦してみましょう。

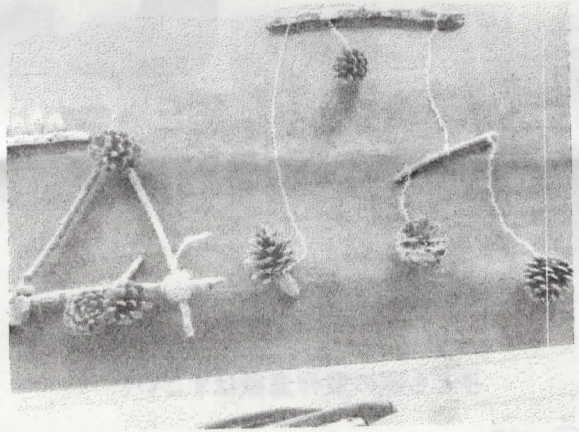
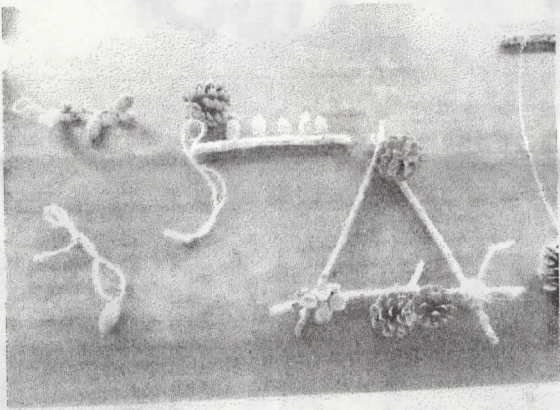
☆ 田中さんは、歯痛で苦しんでいるのに、毎日、病院の皮膚科に通っています。 どうしてでしょうか?

答えは、レク通信 12月号で

宮崎市レクリエーション協会 これからの予定

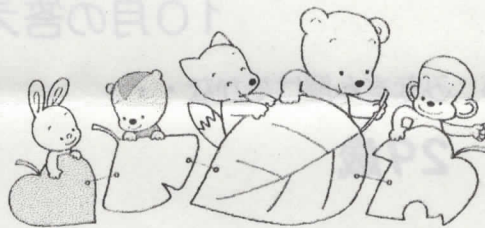
月	日	行事	場所・時間他
12月	7(水)	「夢レク会」 「ミニ勉強会」みんなで学びませんか？	宮崎市民プラザ3階 19:30~

秋にあつめた どんぐり 松ぼっくり 枝 等を使ってこんな作品はどうでしょうか・・・



上の写真は、子ども達への参考になるかと思って担当が作った秋の作品です。左の作品は、市レクの弘田和子さんが作ったお正月の飾りです。

皆さんも作ってみてください。



編集後記

すっかり秋らしくなったとはいええない毎日です。8日は、「月が地球に完全に隠されて、赤く黒く変色した満月が見られる「皆既月食」。今回は天王星食も同時に見ることができ、皆既月食と惑星食が同時に見られるのは1580年以来、442年ぶり」だそうです。神秘的な天体ショーを次は・・・ もう見るできませんね☹

10月から始まった、私のレクマンズリーが無事終わり、ほっとしています。今年もあと2ヶ月になりましたね。(竹井)

