

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 286号

2022 (令和 4 年) 12.



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

2020年もあと1ヶ月で終わろうとしています。12月に入り、ほんとうに寒いー❄️
これ乗り越えるためには、どうするか・・・ 歳をとると、本当にいろいろなことが大変になって
きます。

11月3日「みやざき市民芸術・文化祭」を12月号でお知らせしたいと思っています。

みやざき市民芸術・文化祭

毎年、ありがたいことに市民文化ホールより依頼が来ます。

今年は、11月3日(木) 市民文化ホールでありました。

今回も、子ども達向けに、かざぐるま、プラ板、かさぶくろロケット、バルーン体験、竹とんぼをしました。今年も学生さんが3名お手伝いをしてくださいました。助かる～ ありがたい！

今回は、記録係の竹井が写真を取り損なっており、少ない・・・ ごめんなさい(._.)

「かざぐるま」(担当：岡元さん・弘田和子さん・林さん)



10時にスタートした途端、子ども達が集まり、あっという間に20個の素敵なかざぐるまが子ども達の手でくるくる回っていました。足りるのか不安になる中担当の3人で、仕事分担をして、14時まで乗り切りました。

かざぐるまが回ると子ども達の顔が、ぱっと明るくなりました。



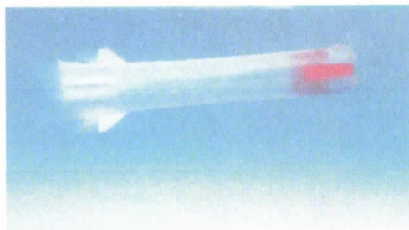
プラ板 (担当：湯浅さん・河野さん・学生さん)



毎回大人気のプラ板。子ども達は好きな絵をじっくりと描き上げ、スタッフにトースターに入れ、熱を加えてもらいできあがりです。

出来上がったプラ板を持ってニコニコで帰ります。絵の色がわからないとお父さんやお母さんが携帯で調べてくれます。

かさぶくろロケット (担当：粟村さん・竹井・学生さん)



スーパーなどにおいてあるかさぶくろを使ってロケットを作ります。尾翼をつけ、前方がちょっと重くなるように絶縁テープで飾りをつけます。小さい子ども達も飛ばすことができ楽しそうでした。

バルーン体験 (担当：弘田昌子さん・学生さん)



子ども達が喜びそうなバルーンを毎回考えてお父さん・お母さんに手伝ってもらいながらのバルーン体験でした。準備でバルーンを膨らませるのが大変そうですが、子ども達の嬉しそうな顔を見ると苦勞も吹っ飛ぶかな。

竹とんぼ (担当：東長さん・萩野さん・学生さん)



竹とんぼ名人の東長さん。毎回子どもから大人まで大人気です。手作りの竹とんぼを惜しみなく子ども達にプレゼントしてくれます。



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!】

11月の答え

◆さあ みなさん解けたかな・・・

皮膚科のお医者さんだから!

解説

正解できなかった方、ばかばかしいと言なかれです。発想の落とし穴というのは山ほどあります。それに気付く事が発想の第一歩ですから!・・・脳を柔らかく!



12月号の問題 挑戦してみましょう。

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!

認知症にならないための“脳活クイズ”!

例

1	2	1	
2	1	2	1
1	2	1	1
1	2	1	
2	1	2	1

<ルール>

8	6	6
2	5	2
8	7	4
4	8	7
5	5	6
7	3	8
9	8	10
1	4	3
6	3	8

<ルール>

- ① 3つの数字の合計をすべて同じにしてまとめてください。
- ② 3つの数字は、それぞれ枠で囲んでください。(例を参照)
- ③ 全部で9つの囲みになりますが、あまらないように枠づけをしてください。

答えは、レク通信 1月号で

宮崎市レクリエーション協会これからの予定

(状況により変更される場合があります。)

月	日	行事	場所・時間他
2023年 1月	10日	「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～
	15日	市民文化ホール 冬のイベント	宮崎市民文化ホール 10:00～



このような本を見つけました。子ども達にいいかなあ～と思って。。。でも、中を読んでみると大人である私達にもいいのでは！と思いました。

“ヨガってなんだろう？”

著者の「太田千瑞さん」によると左記の絵がヒントになるそうです。

「馬車が安定的に進むためには、馬使いが手綱を握り、馬をコントロールしなければいけません。馬使いと馬が一体となるように、自分で心や体をコントロールできている状態を、ヨガでは“一つになる”とか“悟り”と表現する場合があります。



編集後記

すっかり冬です🌨️ 2022年もあと1ヶ月となりました。12月は、サッカーファンにとっては、寝不足の日々ではないでしょうか。日本すごいですね。決勝進出です。私は、スペイン戦の後半をいつも起きる時間の試合だったので見ました。決勝戦は、残念ながらPK戦での敗退でしたが。。。ほんとうに スポーツってすごい！
今年もいろいろとありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願いいたします。(竹井)

