

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 287号

2023(令和5年)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



あけまして
おめでとうございます！



去年は、皆さまにとっていかがな年でしたか？

各公民館活動及び地域における活動が少しずつ始まってきました。

しかし、まだまだ心配はありますね。

市レクの活動も少しずつ、自主事業や市民文化ホール、生涯学習課等のイベントをすることができました。

今年も皆さまの力をお借りしながら、うさぎのように飛躍する年になるといいですね！

本年も皆さまにとってよい年でありますように。。。。

どうぞよろしくお願ひいたします。

宮崎市レクリエーション協会
会長 湯浅 健次



2月に講習会をしたい！ 間に合うかなあ～

今年度、最後の市レク主催の講習会を実施します。下記の要項を考えています。
予定なので、変更になるかもです。

「レクリエーションの楽しさを！」

- | | | |
|-------|---------------|------------|
| 1 日時 | 令和5年 2月11日(土) | 9:30～11:30 |
| 2 場所 | 宮崎西地区交流センター | 体育館・学習室 |
| 3 対象 | どなたでも | |
| 4 参加費 | 800円 | |
| 5 内容 | 9:45～10:40 | 体を動かすレク体験 |
| | 10:45～11:30 | クラフト等体験 |

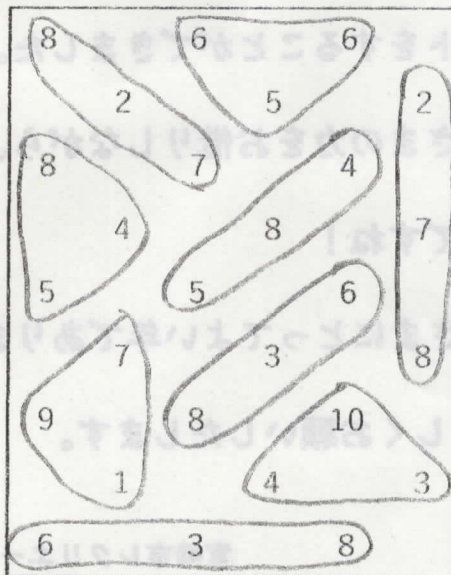
傘寿を迎えた！

「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!】

12月の答え

◆さあ みなさん解けたかな・・・



1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”！

☆ アフリカのある部族が、雨乞いの踊りを踊ると、かならず雨が降る
そうです。

なぜでしょう。

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 | 15日 | お正月フェスティバル | 宮崎市民文化ホール 10:00~14:00 |
| 2月 | 7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~ |
| | 11日 | レク講習会(予定) | 宮崎西地区交流センター 9:30~11:30 |

編集後記

2023年 令和5年がスタートしました。今年は卯年です。今年は、どんな
年になるか楽しみです。充実した年になるようにしたいものです。

今年もどうぞよろしくお願いいたします_(_)_



おまけです！

アクティビティ トイ の紹介！

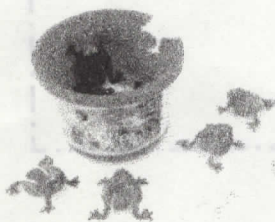
アクティビティ トイ

～ココロが動けば カラダも動く～

アクティビティとは・・・

軽度の運動や遊び、趣味などといった、心身の活性化のための手助けになる活動である。

「かえるさんジャンプ」



かえるは、4色（赤・青・黄・緑）あります。かえるのしっぽの辺りをゆびではじいてジャンプさせます。

4人で1色ずつかえるを持ち、

いくつバケツに入るか、

どのくらいの距離を飛ばせるか

などの競争も出来ます。

指先の巧緻性や力のいれ具合でかえるの跳ぶ距離や高さを調整します。

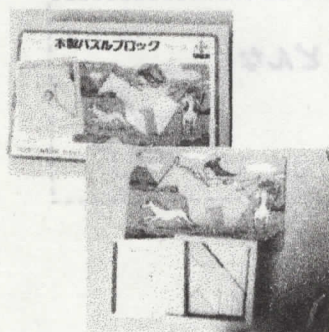
※巧緻性・・・手先の器用さ、巧みに指先を使う能力

「てんとうむしジャンケン」



親てんとうむしカップを、子どもてんとうむしの上からかぶせて勢いよく左右に振り、カップをあけると子どもがひっくり返って、グー、チョキ、パーのひとつがあらわれます。カップを振る動きや、てんとうむしがひっくり返るタイミングに集中しているうちに、自然と手首が滑らかにうごきます。子どもてんとうむしをつまんでひっくり返すジャンケンにしてもおもしろいです。

スピーディーにカップを振る、早くなめらかな動きは、肩、肘、手の細やかな運動が連動した動きで、一般的に難しい運動です。



高齢者の機能回復、子どもための学習ゲームです。写真のような絵の枠の中に7ピースの積み木をうまく使って枠を埋めるパズルです。小さなカードから大きなカードまであります。

一人でもグループでも楽しめます。