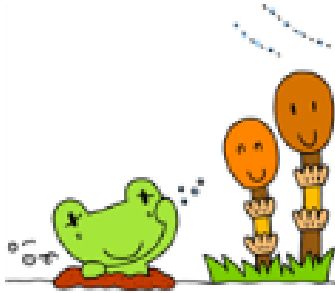


# レク通信 289号

2023(令和5年) 3. 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

1月は「行く」2月は「逃げる」3月は「去る」とは・・・よく言ったものですね！  
皆様は、いかがお過ごしでしたか？

令和5年度定期総会を4月15日(土)10時~11時30分 宮崎西地区交流センター(学習室)で行います。多数のご参加をよろしくお願いいたします。

今月号は、今年度の主な活動を振り返り、今年度新しく取り組んだ「レクリエーションの楽しさを！講習会」(2月11日)の報告をいたします。

☆**4月24日(日) 「宮崎市レクリエーション協会 総会」**

10名の参加。活発な意見交換、新しい活動の提案がいくつかありました。



☆**10月2日(日) 第8回「みんなの元気づくり講習会」**

11名の参加がありました。「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してハロウィーン作品に変身！」・・・講習会に取り組むことが私たちの研修の場になっています。

☆**10月16日(日) 「宮崎の自然と遊ぼう！in 青島」(宮崎県青島青少年自然の家)**

小学4・5・6年生34名参加。事前の入念な準備と学生ボランティア10名の参加もあり、子どもたちに十分な対応ができました。コミュニケーションゲームで和やかな雰囲気になり、「青島の自然散策」へ。「作って食べよう！(カンガルートースト)」「竹とんぼ体験」「作って遊ぼう！(どんぐりやじろべえ、自由に工作)」と盛沢山の内容に大満足の子も達！子ども達の発想の素晴らしさ！制作意欲のすごさ！には、驚かされました。

☆**11月3日(木・文化の日) 第14回「みやざき市民芸術・文化祭」(宮崎市民文化ホール)**

「かざぐるま」「プラバン」「かさ袋ロケット」「バルーン体験」「竹とんぼ」を担当。

昨年、一昨年同様、整理券で人数制限をしましたが、多くの子どもたちに楽しく参加してもらえたのではないかと思います。学生ボランティア3名の参加も有り難かったです。

☆**1月15日(日)第4回「お正月フェスティバル」(宮崎市民文化ホール)**

イベントホールで、遊びの広場を担当。「皿回し」「コマ回し」「缶釣り」「ぶんぶんごまを作ろう」「かさ袋ロケットを作ろう！」「うさぎのバルーンを作ろう！」。「干支のフォトスポット」では、たくさんの家族でにぎわいました。3名の学生ボランティアも一緒に楽しんで活動してくれました。整理券での入場制限がなくなる日が早くきてほしい・・・



昔懐かしい「関所やぶり」や「氷おに」など広いスペースを使って遊ぶ集団レクリエーションが、コロナ禍という事もあるかもしれませんが、なかなか見られなくなりました。子ども達は走って遊ぶ、追いかけてこする等、からだを動かすレクが大好きです。児童館、幼稚園、小学校、放課後児童クラブなどで子ども達に関わるボランティア活動や仕事をされている方、レク活動支援者を対象に今回、レク遊びの原点に戻って「集団で遊ぶレク」に取り組みました。

20代から80代まで幅広く12名の参加がありました。



体を動かして遊ぼう！（9:30~多目的ホール）



オオカミが  
来た！

嵐がきたぞ！



☆「三億円ゲーム」(担当：萩野)

☆「木の中のリス」(担当：竹井)

☆一万円札（本物そっくり！？）を3枚握って、ジャンケンポン！なくなったらリーダーに借りに行き、負けた分を取り返そうと、皆さん必死のジャンケンでした。

☆「木こりが来た！」の掛け声に、逃げる2人の「木」。大きな声を出し、走り回り、体も心もホカホカ！類似ゲーム「行ってらっしゃい！」もおもしろい！



☆「君は大谷選手になれるか？」 ☆「寒さに負けるな雪合戦！」 ☆「立てて倒してGO!GO!GO!」  
(担当：岡元)

☆三人組で勝負！Aさん新聞紙を丸めてBさんにパス、BさんCさんにパス、Cさんゴールへ投げる。Aさんまた丸めてパス・・・慌てるとうまく丸められない、うまく投げられない・・・

☆二組に分かれて新聞紙のボールで雪合戦！相手陣地に投げる！相手からきたら、それを投げ返す！

☆類似ゲームで小さな三角コーンを「倒すチーム」と「立てるチーム」に分かれてのゲームでも、皆さん、汗だく、息が上がっていました！

\*参加者の人数、体力、年齢等を考慮して、時間や距離を短くしたり、色々とアレンジできそうです。

作ってあそぼう！（10：40～学習室）



カエルのピロピロ（担当：弘田昌）



紙コップでっぼう（担当：竹井）



バイキンマン  
をねらって！



かさ袋ロケットを飛ばそう！（担当：萩野）



作品展示（担当：弘田和）～折り紙、紙コップ、トイレトペーパーの芯を使って～

### アンケートより

- ・寒い時間でも動いて体もあたたまりました。手拍子で人数分けも良かったです。
- ・明るく元気で雰囲気良かった。
- ・レクをする場所（施設、公民館）または対象者によって活用できるのではと思います。
- ・簡単で楽しいゲーム、作品作り、楽しかったです。
- ・どれも楽しく、職場に帰って子どもたちに伝えたいものばかりでした。地域でも活動しているので、地域の子もたち お年寄りの集まりの時などにも活かそうと、わくわくしています。
- ・とても勉強になりました。ありがとうございました。自分は、小学校の教員をしていますので、子ども達にも試してみたり、一緒に遊んでみたいと思いました。レクリエーションは子ども達、たくさんの人を笑顔にするだけでなく仲間づくりやルール作り、信頼関係づくりにも、つながると思っています。今回は、その引き出しを自分の中に増やすことができ良かったです。
- ・職場（保育所）にとっても参考になるものが多くありました。楽しく参加できました。

「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”】

単

### 3月の問題

答えは次号のレク通信で～

この漢字は、音読みでは「タン」と読みますが、訓読みでは何と読みますか？  
(ヒント！ 3月3日)



<2月号の答え>

時速 40 キロと答える人が多いはずですよ。

0km 60km  
時速 60km→ 1時間

答え 30 キロ

←時速 20km 3時間

ところが、道のりをたとえば60kmとしてみましょ。行きは、時速60キロで1時間かかり、帰りは時速20キロで3時間かかります。

往復で120キロを4時間で走ったことになり、平均時間は30キロになりますね！

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)

☆3月7日(火) 夢レク会 (今年度の反省) 市民プラザ3階 19:30～

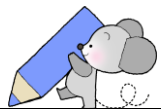
☆4月7日(金) 夢レク会 (総会に向けて) 市民プラザ3階 19:30～



### 令和5年度定期総会について

4月15日(土) 10時～11時30分 宮崎西地区交流センター (学習

室) \*同封のハガキに出欠のお返事をよろしくお願いいたします。



### 他団体情報

3月19日(日) 第18回九州ダンスポピーの会主催「ダンスフェスティバル」  
県武道館 9:30～ 観覧無料 3年ぶりの開催です！！



### 編集後記

「市レクの活動を次世代につなげたい！」「若い世代にレクリエーションの楽しさを伝えたい！そんな講習会ができないだろうか？」・・・昨年の今頃、夢レク会で話し合いました。秋から冬にかけて行事が盛沢山！十分に準備する時間も取れず、でも！「とにかく！やってみよう！」と取り組んだ「レクリエーションの楽しさを！講習会」(2月11日)でした。参加者皆さんの笑顔からたくさんの元気をいただきました。

「みんなの元気づくり講習会」(平成30年から8回目)同様、今後も取り組んで行けたらと思います。皆様、来年度もよろしくお願い致します。 (河野裕子)