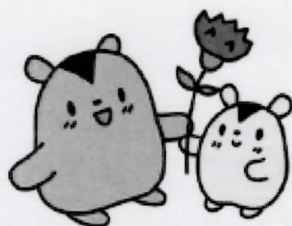


レク通信 291号

2023年6月1日



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

〜レクリエーション新時代〜

「eスポーツとレクリエーションは融合できるか」

これは、日本レクリエーション協会が発刊しているレクルー(Recrew)令和5年2月号に掲載されています。



eスポーツは若者を中心にテレビゲームを用いた対戦競技として世界中で人気を博しており、すでに世界各国に1億人以上の競技人口があるため、オリンピックの新種目としては有力な存在のようです。日本でもテレビ番組が組まれるなどの発展を見せています。このeスポーツは若い人には受け入れられておりますが、高齢者

はテレビゲームになじみが薄く、レクリエーションの一環として果たして受け入れられるのかどうか、疑問や不安が残ります。

しかし、レクルー2月号には老若男女を問わずたくさんの笑顔があふれ、心の元気につながる要素がたくさんあったとのことでした。

実際に実践している施設の紹介もありますが、このeスポーツを行ったときに「オキシトシン」という絆ホルモンが分泌されることで、相手を認める共感などが得られるとありました。但し、オンライン上で他人とつながってプレーしてもオキシトシンは分泌されないようです。

同じ時間、場所、空気感を共有してこそ生まれる絆がオキシトシンの効果だと考えられています。高齢者福祉施設では対面で行うことができ、良い環境にあると言えます。

eスポーツは所詮ゲームではありますが、今後どのように活用されていくのでしょうか、その動向が気になります。

～～～準備に取りかかっています～～～

◆9月23日(土)第2回「レクリエーションの楽しさを！講習会」(主催事業)



前回の第1回の実施プログラムを踏まえながら、新たなプログラムをどう作るかを5月8日の夢レクで検討し、準備を進めていきます。

(写真は昨年の様)

前回はレクリエーション本来のかたちである「ふれあう楽しさ」にウェイトを置き、コロナ禍以前の状態で実施いたしました。

第2回もレクの楽しさを、コロナ禍前のレク本来のかたちで進めていきたいと思っております。今後は、担当者を決め、広報や当日の流れなどを詰めていきます。

◆10月28日(土)「宮崎の自然と遊ぼう!」(委託事業)



宮崎市教育委員会生涯学習課より毎年依頼を受けております「宮崎の自然と遊ぼう」について、6月7日の夢レクにて、今年度のプログラムについて生涯学習課と

(写真は昨年の様)

協議を行います。今回も宮崎県青島青少年自然の家で小学4年生、5年生、6年生が対象で、子どもたちが自然と触れ合いながらコミュニケーションが図れるような工夫をしていきたいと思っております。

～～～依頼を受けたイベントの取り組みについて～～～

◇「ふれあい教室」の指導依頼について

2か月に1回、家庭の事情で親元を離れて集団生活している児童生徒たちに、楽しいレクリエーションを通しての交流の場を提供しています。

子どもたちには、何かを作って遊ぶクラフトを主にレク指導をしています。一つの物を集中的に遊ぶ人もいれば、色々なものに挑戦する人もいますので、プログラムはいくつか準備しています。

2時間程度の中で交流を深めながら進めていくと、子どもたちも笑顔になるので、指導する側もやりがいを感じております。(竹井ひろみ)

◇赤江老人福祉センターからの依頼について

来る6月29日、赤江老人福祉センターの利用者を対象に健康体操と七夕飾り作りの指導をして欲しいと依頼がきております。高齢者の方々に喜んでもらえるようなプログラムを組んでレク指導をしたいと思っております。(岡元潤子)

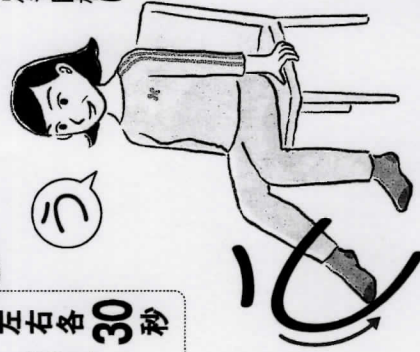
気負わず、笑顔で、楽しく、脳を活性化

ややきついウォーキングや筋トレなどはからだを丈夫にし、生活習慣病を予防するだけでなく、脳も健康に。運動とやや複雑な動作を同時に行い、さらに脳を鍛えましょう。

イスに座って思い出し・足習字

1 イスに浅く座り、両手をシートの横にあててからだを安定させ、右ひざを曲げたまま浮かす。「ととん」など朝食や前日に食べた料理名を思い出し、声に出しながら、右足のつまさきでその文字を空中に書く。左足も同様に。

2 次に右ひざとつまさきをまっすぐ伸ばして浮かしながら、1と同様に「あじのむにえる」などと空中に書く。左足も同様に。



182回

左右各 30 秒
 × 2 セット

◎安定しているイスを使い、平らで滑らない場所に置いて行いましょう。

ココがポイント

できるだけ大きく書く。料理名は「おすし」「すきやき」「めだまやき」「やさしいため」「ぶりのてりやき」など、3〜7文字が目安。

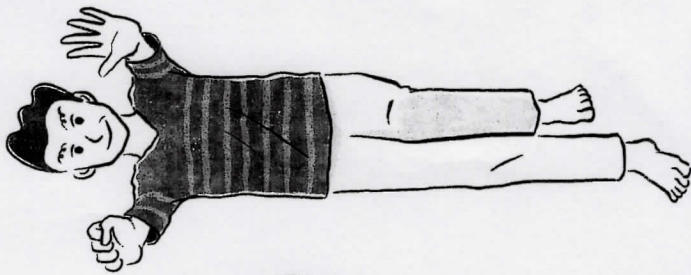
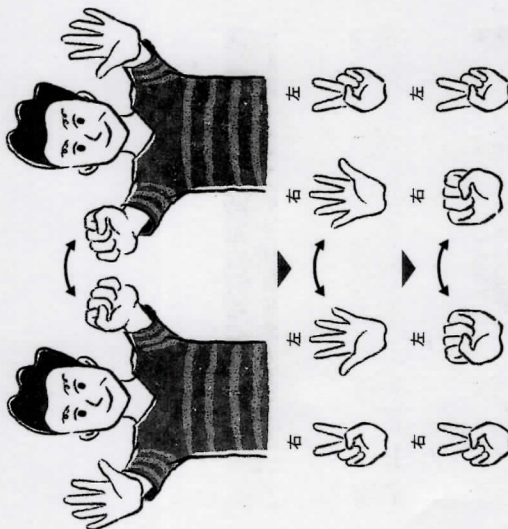
ハチャレンジ!

「きや・ま・だ・め」と逆さごとばにして行う。

グー・パー・チョキ切り替え & その場ひざ上げ歩き

1 まずグー・パー・チョキ切り替えの動きを練習。両手を胸の高さに上げ、右手と左手で「グー・パー」、次に「パー・チョキ」、次に「グー・チョキ」を交互に4回ずつ繰り返す。この3種類の動きをできるだけ素早くチェンジ。

2 次に「その場ひざ上げ歩き」を行う。背筋を伸ばし、おなかに力を入れてへこませ、足を肩幅に開く。1秒に1歩のテンポで左右交互に太ももが床と平行になるくらいまでひざを上げる。次に「その場ひざ上げ歩き」をしながら「グー・パー・チョキ切り替え」を繰り返す。



60 秒 × 2 セット

182回

ココがポイント

手足のバランスをとりながら、リズムカルに行う。

ハチャレンジ!

「グー・パー」「パー・チョキ」「グー・チョキ」を切り替えるときに2回拍手する。

「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”】

令和5年はうさぎ年ですね！

干支では【卯】と漢字で書きますが、動物のうさぎは【兎】と書きます。

【卯】については、年・日・時刻・方位などにあてられます。

- ・西暦年を12で割って7が余る年が卯の年
 - ・旧暦の2月
 - ・十二支の第4番目
 - ・方角は東
 - ・時刻では午前6時
- さてさて、次の?を考えてください。

	【卯】	【兎】
音読み	?	?
音読み	?	?
訓読み	う	うさぎ
部首	?	?
画数	?	?

4・5月号の答え

平々凡々の「々」この繰り返し記号は「ノマ」と読みます。

〜〜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
6	7(水)	「夢レク会」 *「レクの楽しさを！講習会」に向けての 内容検討	宮崎市民プラザ 3F 19:30~
7	7(金)	「夢レク会」	宮崎市民プラザ 3F 19:30~
9	23(土) 予定	第2回「レクリエーションの楽しさを！講習会」(主催事業)	未定
10	28(土) 予定	「宮崎の自然と遊ぼう」(委託事業)	宮崎県青島青少年自然の家

編集後記



〜〜さらっと一句! 私の川柳コンクール上位10作品〜〜

- ①また値上げ 節約生活 もう音上げ
- ②ヤクルト 1000 探し疲れて よく寝れる
- ③店員が 手とり足とり セルフレジ
- ④下腹に 脂肪が集合 「密ですよ」
- ⑤サイフより スマホ忘れが 致命傷
- ⑥「キレイです」 褒めてくれたの レントゲン
- ⑦パスワード つぶやきながら 入れる父
- ⑧送料を 無料にするため ムダ遣い
- ⑨オミクロン 家族全員 株主に!!
- ⑩熱が出て はじめて個室 もらう父

私たちは、こんな現代社会に住んでいることをこの句でしみじみと感じます。これから先「チャットGPT」や「空飛ぶ自動車」などが社会生活を変えようとしています。AIがますます進化する未来はどう変わるのでしょうか。

(萩野政広)