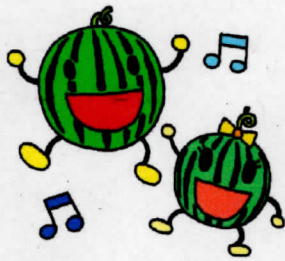


# レク通信 292号

2023 (R5) 7. 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

今年の夏は一足早く来て、毎日暑いですね～台風シーズンがもやってきました。被害の出ない事を祈るばかりです・・・

梅雨が明けるといよいよ夏本番！夏祭り、浴衣にうちわ、花火大会と「夏」ならではの楽しみも盛りだくさんです。子どもたちの元気な声に、セミの声・・・暑さに負けない「夏」にしましょう！

## 9月の講習会のご案内

### 「第2回 レクリエーションの楽しさを！」

- ・期 日：令和5年9月23日（土・祝）  
13：30～16：00（受付13：00）
- ・場 所：宮崎地区交流センター（吉村町ハシテ甲 20-3512）
- ・参加費：1,000円（資料・材料費・保険料込）
- ・内 容：
  - ①体を動かして遊ぶレクリエーション  
アイスブレーキングからだんだんと・・・  
みんなで元気に遊んで楽しい♡
  - ②クラフト講習会  
楽しく運動したあとは、みんなで作ろう！  
遊べる工作・不思議な工作・・・
- ・動きやすい服装と体育館シューズ、飲み物もね！  
はさみ、のりも持ってきて下さい。

★レクインストラクター事業認定講座になります。履修中の人は履修カードを持参してください。実技講習受講の単位になります。

申込は・・・宮崎市レクリエーション協会

FAX 65-2104へ、または、090-4511-7039 岡元まで



# Awa<sup>じゃん</sup>将の脳活クイズ「昭和の常識・令和の新常識」

## ★さあ～何と読むでしょうか？

・No1



# 葬

答え

★★ ヒント★★

ヒルガオ科のつる性一年草で「むくげ」という読み方もあり、その場合はアオイ科の落葉低木のことを指します。

・No2

# 蛸

答え

★★ ヒント★★

二枚貝の一種で、海浅いところに生息しています。

市レクリエーション協会 7月からの予定				
月	日(曜日)	予定内容	時間	場所
7	7日(金)	夢レク会	19:30-21:00	市民プラザ
8	7日(月)	夢レク会	19:30-21:00	市民プラザ

・・・編集後記・・・

ところの中に ポッカリ空いた 部屋がある	そこで私は 言葉にも 形にも ならないものたちと 静かに向き合う	詩の行間のように 日本画の余白のように なんにもないままに いつまでも残しておきたい 大切な私の部屋
----------------------------	---	--

～大好きな星野富弘さんの「花の詩画集～あなたの手のひら」から

慌ただしさの中にいるとつい自分を忘れて、自分の意に反していても相手にとって「良い顔や都合の良い返事や頼まれごと」など、ついしてしまうイヤな自分がいる。この詩のように、なににも揺るがない「自分」が持てたら幸せだろうか？それはそれで単なる我儘なおばあちゃんではないのか・・・

人生とは本当に生き難いものだと感じるが、孫や子ども達にかこまれてにぎやかに過ごす私は、他から見れば「幸せ」だと思われている。「足るを知る」必要も大事なのだろう・・・「大切な自分だけの部屋」を常に持ち、平常心で生きていきたいものである。

(潤)

動画をCHECK!



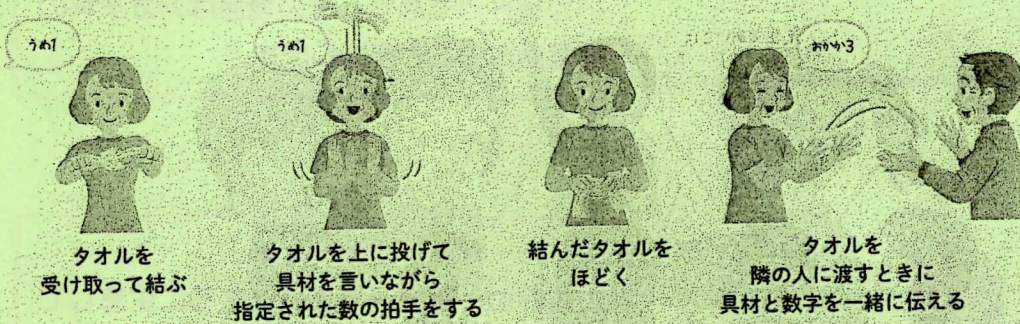
動画

タオルを結んでほどこいて、おにぎりの具材も同時に考える

## お結びゲーム

おにぎり

手指の動き(巧緻性)の維持に役立つ運動と脳トレを同時に楽しむことができます。



うめ1  
タオルを受け取って結ぶ

うめ1  
タオルを上に向けて  
具材を言いながら  
指定された数の拍手をする

結んだタオルを  
ほどこく

うめ3  
タオルを  
隣の人に渡すときに  
具材と数字と一緒に伝える

- やり方
- ① 3~4人組になり、最初にタオルを持つ人を決めます。
  - ② 最初にタオルを持つ人は、必ず「うめ1」とコールして隣の人にタオルを渡します。
  - ③ タオルを受け取った人は、タオルを結び、前の人が言った具「うめ1」を言って、タオルを上に向けてます。この時、指定された数だけ拍手をします。
  - ④ タオルをほどこきながら、思いついたおにぎりの具と1~3のうちのいずれかの数字を言って、タオルを次の人に渡します。
  - ⑤ この流れで続けていき、同じ具を言ったり、言葉に詰まって「5カウント」経過したらゲーム終了となります。



手指の運動と脳トレを同時にしながら、みんなで大笑いできるレクリエーションを紹介し、脳はいくつになっても鍛えられるからこそ、楽しみながら続けることが大切です。

### 盛り上げるコツ

#### 掛け声で参加者のスイッチを入れよう

ゲームをスタートする際に、インストラクターが「お結びゲーム!」と発声し、すべての参加者は「結んで! 結んで!」と、おにぎりを握るジェスチャーをします。「同時発声・同時動作」によってゲームを楽しもうというスイッチが入り、場が自然に盛り上がります。

#### こんな配慮もポイント

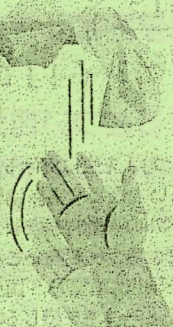
##### 参加者に合わせて 1組の人数を決めよう

このゲームは3~4人で行うことを推奨しています。3人組だと体のねじりや方向変えの動作がないため、タオルを渡しやすくなります。4人組の場合は、体の向きを変える動きが発生するため、少しアクティブになります。

#### アレンジしてみよう!

##### 拍手の代わりに、 上に突いてみよう

結んだタオルを上に向けて拍手をしますが、アレンジとして片手でぼんぼんとトスするように、上に突いてみても楽しめます。



高齢者施設、福祉施設、サロン等の指導者の皆様へ・・・

★「みんなの元気づくり実践講習会」も今年で第9回です！

\*期 日：令和5年11月26日（日）午後（予定）

\*場 所：宮崎市社会福祉総合センター（花山手・市立図書館となり）

・・・近くなったら「チラシ」等で、詳しくご案内します・・・

「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 掬による、認知症にならないための「脳活クイズ」】先月号のこたえ

	卯	兎
音読み	ぼう	と
音読み	みょう	つ
訓読み	う	うさぎ
部 首	口部	儿部
画 数	5画	7画



6月29日（木）レクリエーション活動報告書

赤江老人福祉センターからの依頼「健康体操と七夕飾りの製作」・・・ 参加人数7名+2名

色んな都合で参加者7名という少ない人数でしたが、手指のストレッチから簡単な体操、竹踏み運動、リズムに合わせて簡単エアロなど・・・あそびなども入れて楽しみました。

その後七夕づくりに・・・

今回、折り紙を折って作るのではなく、切り込み飾りを中心に色んな形を切って楽しんだ後は笹竹に「こより」で結んでお持ち帰りに。

短冊の願い事の一番はやっぱり健康で、「仏壇にお供えするわあ～」という人もいたり「楽しかった～！」「また来てください～」の声を沢山聞けて出会いに感謝でした。

