

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 295号

2023（令和5年）10. 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

10月に入り、朝晩冷えてきましたね。秋の気配を感じています。つい最近までは、暑くてたまらんと思っていたのに、自然ってすごいですね。このまま、秋になっていくことを願っています。

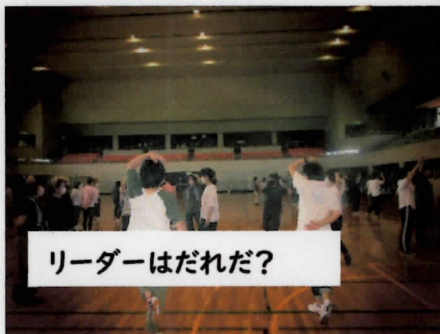
テレビでは、「アジア大会」（アジア版オリンピックと言われるスポーツの祭典）が流れ、日本の方々の活躍に一喜一憂しております。皆さんもご覧になっていらっしゃいますか？

児童クラブ支援員の方々への講習会♪

9月11日（月）、10時～11時半まで宮崎市総合体育館で行われました。岡元さん、萩野さん、弘田（昌）さん、河野さんの4人で担当しました。参加者の人数が多いため事前に打ち合わせをしました。

講習会の内容は ①だれが早く5勝できるかな ②リーダーはだれだ？ ③新聞島じゃんけん ④サッカーじゃんけん ⑤人間っていいなの曲に合わせて体を動かす

です。参加者は、約70名でした。みなさん楽しい時間を過ごされたようです。さすがに市レクのメンバーです！



リーダーはだれだ？



新聞島じゃんけん



サッカーじゃんけん

第2回 レクリエーションの楽しさを！ 講習会♪

令和5年 9月23日（土・祝）13：30～16：00

今年で2回目です。前回の参加者のアンケートや市レクスタッフの反省を生かしながら今回の講習会を計画しました。プレプログラムで、紙ひこうきを飛ばし、みんなでわいわい。前半は、体育館で“体を動かして遊ぼう！”を実施。休憩時間に体育館で、竹とんぼ遊び。後半、学習室で“作って遊ぼう！”のプログラムでした。参加者は、約20名ほど。昨年より増えてよかったです。

① 紙ひこうき（担当：栗村さん）

かならず飛ぶ 紙ひこうきで楽しみました。
まずは、折り方から・・・



② じゃんけんチャンピオン（担当：河野さん）

じゃんけんをして、負けたら勝った人の後につきます。先頭の人じゃんけんして負けたら、じゃんけんした人だけが、相手の列につきます。じゃんけんを何回もできるようにアレンジしたじゃんけん列車です。最後まで勝ち抜いた方が3人 3人でじゃんけんした優勝者がきまりました。河野さんは1位から3位まで折り紙で作ったメダルをプレゼントしました。みんな、嬉しそう!!



③ パスラリー（担当：岡元さん）

タオルと柔らかいボールやお手玉を使っての活動です。2人で持っているタオルの上のボールやお手玉を次の2人組にパスをしていく運動です。気持ちを一つにして、集中して、ボールやお手玉をパスしていきます。結構難しい でも 楽しい!



④ 関所やぶり/ヘイカモン/カモン（担当：竹井）

5～6名のグループに分かれる。グループで関所を一人決め、関所の人他チームの前に立ちます。「よーいドン」で先頭から関所とじゃんけんをします。負けたら、チーム皆を呼び、関所を回って元に戻ります。勝つまでずっと関所とじゃんけんをします。なかなか勝てない人やすぐに次の人と交代する人など笑いの絶えない、楽しい活動です。



竹とんぼ遊び(担当:東長さん)

竹とんぼと言ったら、東長さんしかいません。よく飛びます。いろいろな種類の竹とんぼあります。久しぶりに飛ばす人、初めての人とそれぞれ悪戦苦闘しながら楽しみました。遊んだ後は、竹とんぼのプレゼント! 大喜びです!



⑤ ストロー風車(担当:弘田昌子さん)

曲がるストローと細いストローを使って、くるくる回る風車! 吹いても楽しい! 見ても楽しい!



⑥ エンジョイサイエンス/ヘリコプター(担当:萩野さん)

スズランテープで、不思議な浮遊物を作ります。塩ビの棒を紙で擦り静電気をおこさせて、すずらんテープを空中にふわふわと浮かせることができます。わー わー 言いながら楽しみました。



もう一つの、ヘリコプターは、紙コップを使って皿回しのようによくクルクル回します。



学習室には、弘田和子さん作の“飛び出すカード”を展示しました。素敵な作品ばかりです。



AWA将の脳活クイズ!

霰

◆ヒント

雲から降る直径5mm未満の氷の粒のことです。5mm以上になると「雹(ひょう)」と呼びます。

鼬

◆ヒント

双方で同じようなことのくり返して、いつまでも埒(らち)があかないことを「鼬ごっこ」と言います。

前号の解答です。

- 1 乳離れ(ちちばなれ) 2 貼付(ちょうふ) 3 続柄(つづきがら) 4 礼賛(らいさん)
5 依存心(いぞんしん) 6 漸く(ようやく) 7 早急(さっきゅう) 8 間髪(かんはつ)
9 代替(だいたい) 10 一段落(いちだんらく) 11 ご来迎(ごらいごう) 12 手繰る(たぐる)
13 出生率(しゅっしょうりつ) 14 他人事(ひとごと) 15 代替機(だいたいき) 16 あり得る(ありうる)
17 美人局(つつもたせ) 18 角地(かどち) 19 琴線(きんせん) 20 逝去(せいきよ)

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
10月	28日	自然と遊ぼう! (生涯学習課 協力事業)	宮崎県青島青少年自然の家 9:30~15:00
11月	3日	みやざき 市民芸術・文化祭(協力事業)	宮崎市民文化ホール 10:00~15:00
	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~
	26日	第9回 みんなの元気づくり講習会(市レク主催事業)	宮崎地区交流センター 13:00~16:00

編集後記

10月・11月と私にとって、レクマンズリーとなります。どんぐりや枝を拾いに行ったり、松ぼっくり拾いをお願いしたりします。また、次のレクのために、いろいろと準備をしていきます。

大変ですが、楽しい時間でもあります。

(竹井)

