

宮崎市レクリエーション協会は、みなさんの「生き生き活動」を応援します！

レク通信 299号

2024(令和6年) 2月1日



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

今年早くも2月に入りました。

「一月往ぬる二月逃げる三月去る」という言葉がありますが、十二月の寒い時期になると早く正月休みが来ないかなあと待ち遠しいですが、実際になるとあっという間に過ぎ去っていき、やがて春がやってきました。

日本レクリエーション協会発刊の RECREW(レクルー)1月号に「仲間っていいね」という言葉が書いてあります。

人の心を元気にするレクリエーション、仲間と行うレクリエーションが心身にどのようなポジティブな影響をもたらすのかを横井透さん(小児科医)が次のように述べています。

「身体の健康とメンタルヘルスはお互いに影響しあう心身相関にあり、その両方を維持するために、「睡眠」「食事」「適宜の休息・楽しみ」の3つがあり、特に仲間と行うレクリエーション活動は体や脳に刺激があり、「適宜の休息・楽しみ」に効果があります。

そして、レクリエーション活動が役立つと考えられる状態は、少し心が疲れている状態、落ち込んでいる時など、メンタルが不調に陥る前の揺らいだ状態などです。

そんな時は好きなものを食べて、適度に休憩を入れながら、好きなことに集中することで、健康な心身の土台を整え、思考の悪循環を断つことが期待できます。」

私たちも、普段からレクリエーションに慣れ親しんでいます。改めて原点を思い起こすのも良いかもしれません。

♥ 「お正月フェスティバル」の実施報告について ♥

「第5回 お正月フェスティバル(宮崎市民文化ホール自主事業)」が令和6年1月6日(土)に実施されました。これは毎年開催されておりまして、お正月感いっぱいのイベントになっております。

宮崎市レクリエーション協会もこのイベントに毎回協力させていただいており、市民文化ホールの担当者から、イベントホール全面を使ってどのような雰囲気のエベン

トにしたいかなどを聞いたうえで、プログラムを組み立てました。その後、市レクの各コーナーの担当者を決めて準備万端で臨みました。

内容は、人気が根強い昔遊びの皿回し、コマ回し、空き缶釣り、そしてクラフトコーナーとして、クルクルヘリコプター、傘袋ロケット、赤鬼バルーン、また、今年の干支(辰年)のフォトスポットコーナーなど7つのコーナーを設置しました。

市レクのスタッフ14名、アルバイトが4名で実施しましたが、これでも大忙し・・・、でも、親子で各コーナーに参加し楽しんでいる姿を見るとやりがいもあって、お正月早々良い気分で終わることができました。

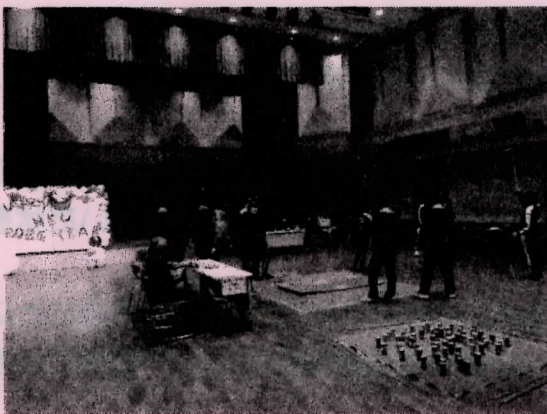
♡ お正月フェスティバル模様です、ご覧ください。 ♡



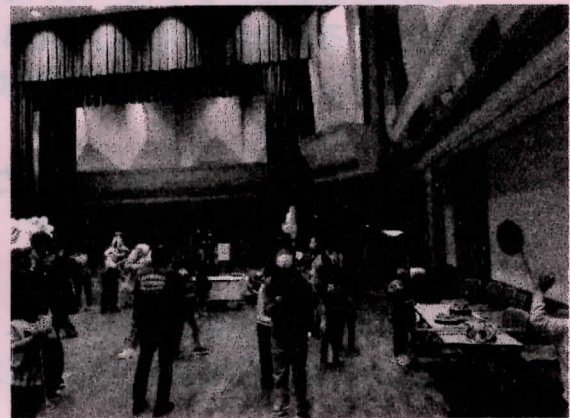
① 市民文化ホールのエントランス



② イベントホールでスタート前の打合せ



③ 空き缶釣り、コマ回しの準備



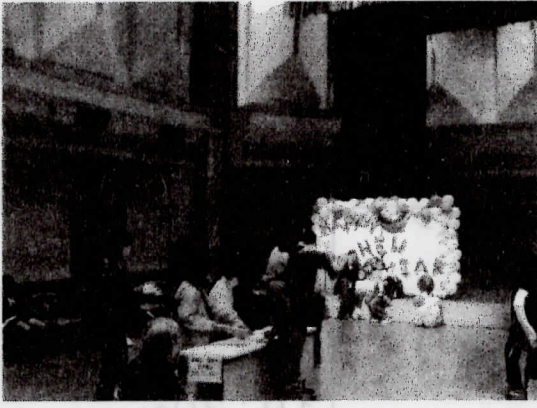
④ クルクルヘリコプター、皿回し



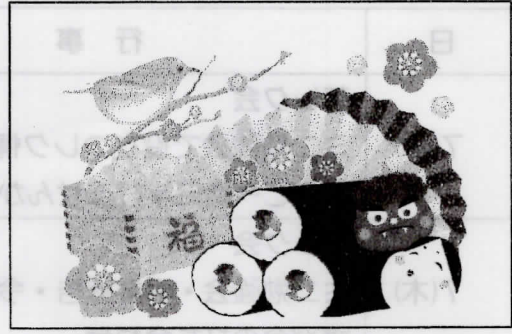
④ コマ回し



⑤ 空き缶釣り



⑥千支のフォトスポット



AWA 掬(あわじゃん)の脳活クイズ!

「昭和の常識」「平成の非常識」「令和の新常識」

拇

*ヒント

手足の5本の指のうちの1本は、この指の先に墨や朱肉を付けて指紋を印として使うことを「拇印」という。

答え

獺

*ヒント

水上でも陸上でも活動することができ、水族館や動物園ではその愛くるしいしぐさが大人気となっています。

答え

*前 298 号の解答です。

えくぼ

えび

宮崎市レクリエーション協会 今後の予定

月	日	行 事	場 所・時間他
2	7(水)	夢レク会 ミニ勉強会で役立つレク情報、新しいクラフトなど一緒に学びませんか。	宮崎市民プラザ3階 市民活動センター 19:30~
3	7(木)	夢レク会 ミニ勉強会・事業報告・今後の事業講習会の打ち合わせ	宮崎市民プラザ3階 市民活動センター 19:30~
4	21(日)	宮崎市レクリエーション協会 総会	宮崎市民プラザ4階 小会議室2 10:00~11:30



空き缶を使ったゲームの紹介

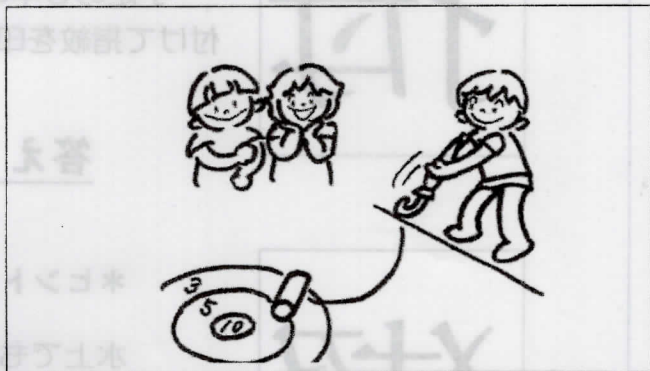
◇ホールインワン

長机の上に空き缶を滑らせてゴミ箱に入れる遊び。①空き缶を立ったまま進めるのがコツ! ②最初は机の途中から行い、少しずつ長くしていく。



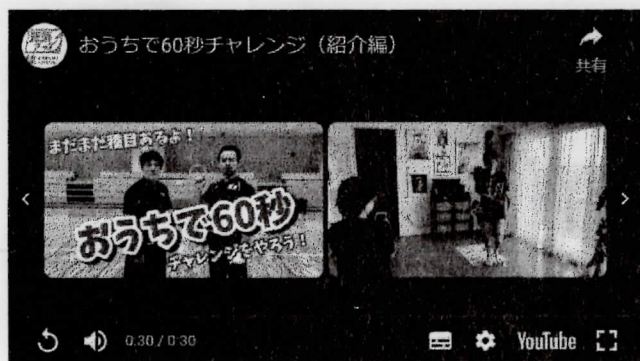
◇缶点取り

横向きの空き缶を傘で打って得点図に入れる遊び。①傘の代わりにほうきや棒でも面白い。②打つ位置は年齢によって変える。



編集後記・・・日本レクリエーション協会ホームページは、とても参考になります！

おうちで60秒チャレンジ 紹介動画



日本レクリエーション協会のホームページに「おうちで60秒チャレンジ紹介動画」というのがあります。例えば

- ・ペアスティックチャレンジ
- ・パンパンパスチャレンジ
- ・アシカチャレンジ
- ・スポーツ天下チャレンジ(クロスキャッチ編)

詳しい内容はホームページでご覧ください。なんだか見ていると和やかで楽しいですよ。(萩野)