

レク通信 300号

2024(令和6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

1989年(昭和62年)に設立された「宮崎市レクリエーション協会」。3年後には、40歳を迎えます。働き盛り！？ですね。レク通信も今回で300号になりました。今月号は、今年度の主な活動を振り返り、来年度の活動につなげていけたらと思います。

令和6年度定期総会を4月21日(日)10時~11時30分 市民プラザ4F 小会議室2で行います。多数のご出席をよろしくお願いいたします。

4月15日(土) 「宮崎市レクリエーション協会 総会」(宮崎西地区交流センター)

14名出席。「若い世代にレクリエーションの楽しさを味わってもらいたい!」「若い世代をもっと呼び込みたい!」「仲間づくりをいかにしていくのか?」など、活発な意見交換がなされました。「お楽しみ講座」では、カラフルなミニトートバッグができましたね♪



6月29日(木) 委託 「健康体操と七夕飾り製作」(赤江老人福祉センター)

7名参加。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楽しみました。切り込み飾りを中心に七夕飾りを作り、笹竹に「こより」で結んでお持ち帰りに。「楽しかった~!」「また来てくださ~い」の声が沢山聞けて、出会いに感謝でした。

7月30日(日) 委託 「3児童センター(倉岡、大塚、大塚台)合同レクリエーション」

20名参加。大塚台児童センターのホールをいっぱい使って、「マーク集め」「くるくるヘリコプター」で遊びました。30分という短い時間でしたが、初めて会う子どもたちも、すぐに仲良く交流していました。レクの力はすごい!

9月11日(月) 委託 「児童クラブ支援員研修会(宮崎市社会福祉協議会)」(宮崎市総合体育館)

約70名参加。「だれが早く5勝できるかな?」「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」「人間っていいな♪に合わせて体を動かす」広い体育館に大勢の参加者のレクリエーションは久しぶりでワクワク、ドキドキでしたが、笑い声でいっぱいの楽しい時間(90分休憩含)でした。

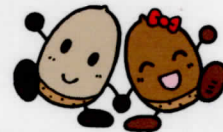


9月23日(土) 主催 「第2回レクリエーションの楽しさを!講習会」(宮崎地区交流センター)

20名参加。レクの原点に立ち戻り、若い世代にもレクの楽しさを!と始めた講習会も2回目!「紙飛行機を飛ばそう」「じゃんけんチャンピオン」「パスラリー(ボール、お手玉をタオルで)」「関所やぶり」「竹とんぼ遊び」「ストロー風車」「エンジョイサイエンス/ヘリコプター」今回この講習会が、レクインストラクター事業認定講座に認められました。

10月28日(土) 委託 「みやざきの自然と遊ぼう in 青島」 (宮崎県青島青少年自然の家)

33名(小学3・4年生)参加。宮崎市生涯学習課からの依頼で、毎年、事前に協議し、打ち合わせをしながら準備をすすめます。毎年反省を活かして、年々、充実した内容になっていると思います。「くるくるヘリコプター」「コミュニケーションゲーム」「青島の自然散策」「作って食べよう～カンガルーサンドウィッチ」「竹とんぼで遊ぼう」「作って遊ぼう～木の枝、松ぼっくり、どんぐりを使って工作」学生3名のお手伝いもあり、大助かりでした。盛りだくさんの内容に、子どもたちも、大満足だったようです。



11月 3日(金) 委託 「第15回みやざき市民芸術・文化祭」 (宮崎市民文化ホール)

クラフト教室として「プラ板」「バルーンでジャンプねずみ」「くるくるとんぼ(折り紙)」「バルーンアート体験(ハートのスティック)」「竹とんぼ」を担当。(学生5名お手伝い)今年も各コーナー100枚の整理券で実施されましたが、混乱もなくスムーズな流れでした。

11月 5日(日) 委託 「ふれあい in 小松台」 (小松台小学校)

全校生が色々なコーナーを回ります。小学3年生～6年生のうち50名が3回に分けて、「ゼムクリップで遊ぼう!」に参加して楽しんでくれました。ゼムクリップをつなぐのに、最初は時間がかかりますが、慣れてくると上手につなぐことができます。出来上がった「投網」で魚を釣って遊びます。毎年、参加させていただいています。

11月26日(日) 委託 「木花小1学年レクリエーション」 (木花小体育館)

小学1年生約40名、保護者約42名参加。みんなで楽しめるものと思い、じゃんけんゲームを中心に組み立てました。みんなで“わいわい”と体育館の中を走り回りました。楽しい時間でした。



11月26日(日) 主催 「第9回「みんなの元気づくり講習会」 (宮崎地区交流センター)

5名参加。「健康寿命について」「お手玉で遊ぼう」「竹ふみ体操」「作って遊べる～つまようじコマ・わかひこうき・ストローとんぼ」「バルーンで作る干支の置物・ハートスティック」「楽しかった」「職場でやってみたい」などの感想に元気がでました。

参加者が少なく、時期の問題なのか、内容の問題なのか、広報の問題なのか…今後の事について話し合う必要を感じました。皆さまのご意見、お知恵を拝借したいです!!

12月 3日(日) 委託 「中央西地区福祉まつり」 (宮崎西地区交流センター)

遊戯室で「くるくるヘリコプター」「バルーンでジャンプねずみ」「お手玉」「皿回し」を担当。ずーっとお手玉に挑戦する子ども、ヘリコプターを親子でキャッチ、ジャンプねずみを追いかけるちびっこ、皿回しがすぐにできて嬉しそうなお母さん…穏やかな時間が流れました。

1月 6日(土) 委託 「第5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」「くるくるヘリコプター」「かさ袋ロケット」「赤おにバルーン」各コーナー整理券100枚(バルーン75枚)で実施。今年も、「干支フォトスポット」で、たくさんの家族の笑顔が見られました。



ふれあい教室 委託 5/7 6/25 8/27 10/15 12/10 2/4

家庭の事情で親元を離れて集団生活を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、交流の場を提供しています。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。2時間程の時間の中で、子どもたちも笑顔になり、やりがいを感じます。

会員のみなさま

毎月のレク通信で、事業報告はしてまいりましたが、年度末にあたり、今年度取り組んだ主催事業と委託事業を振り返ってみました。どの事業も毎月「夢レク会」で話し合い、内容を煮詰めていきました。リハーサルと称して、「ミニ勉強会」の中で、実際にみんなで製作してみたり、体を動かしてみたり…個人で対応した委託事業では、夢レク会で報告し、ミニ勉強会で同じように楽しみました。

平日の夜開催の「夢レク会」(毎月7日夜7時~7日が土日祝の場合は、8日か9日に変更)には、なかなかお出かけが難しい方もいらっしゃるのではないかと思います。以前総会の中で、時々「夢レク会」を昼間開催してほしいとの要望もありましたが、申し訳ありません。今年度も夜のみで開催となりました。

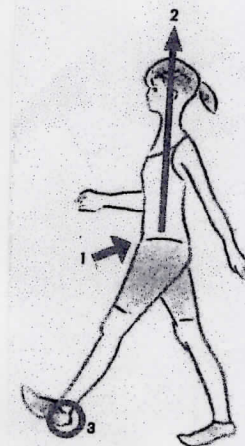
主催、委託どちらの事業も昼間に開催されますので、「昼間は動けるよ!」という方は、ぜひ!ご参加ください。一緒に楽しい時間を過ごしましょう!
「夜も動ける」方はぜひ!「夢レク会」へもご参加ください!

会員の皆様も、それぞれに、色々な分野で活動されていることと思います。
レク通信の中で、皆様の活動をご紹介できたらと思います。
ぜひ!情報を事務局までお寄せください。



レク通信「脳活クイズ」でおなじみのAWA将(あわじゃん)こと栗村さんからおすすめの一冊です。その中から一部抜粋しました。

「病気の9割は歩くだけで治る!」医学博士 長尾和宏著 (ヤマケイ文庫)



現代人は、「歩こう!」と意識しなければ、歩けない。
江戸時代の庶民は、現代人の6倍歩いていたから、健康で幸せだった。

ただ歩くだけで幸せ。ご機嫌にいくつになっても
前向きで若々しい人は
たくさん歩いている。

胃腸を正しく動かすには、
良い食事に加えて、
歩いて自律神経を整えること。
歩けば腸内環境が良くなる。
腸が変われば脳も変わる。

誰もいつかは体のどこかにガタがくる。
それでも、歩ける範囲で歩けばいい。
サポーター、コルセット、足底板、
手すり、誰かの手…
支えになるものを上手に活用しよう。
歩けなくても移動することまであきらめないで。

歩くことは、
認知症の最大の予防法であり、
最強の治療法。
歩かせない、社会との接点を
遮断する認知症ケアは
完全に間違っている!

足だけでなく全身で歩こう。
ポイントは、
肘を後ろに引くこと。
肘を引けば、肩甲骨が動き、
上半身の筋肉を使える。

正しい歩き方は
ストレッチになる。
下腹部を引き締め、
上から糸で引っ張られているように
背筋を伸ばし、胸を張り、
モデルさんになりきろう。

【Awa 将（あわじゃん）の脳活クイズ！】

昭和の常識！令和の新常識！！



鉋

*ヒント
主として材木の表面を削って加工する目的で使われる木工用の工具の一種です。

答え（ ）

門

*ヒント
扉などの建具に設けられる錠の一種です。

答え（ ）

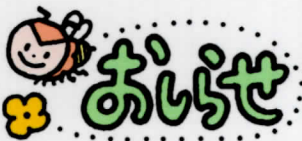
*答えは、このページの一番下にあります。

前299号の答え (おやゆび) (かわうそ)



宮崎市レクリエーション協会これからの予定

- ☆3月7日(木) 夢レク会（「総会」「講習会」に向けて）市民プラザ3階 19:30～
- ☆4月8日(月) 夢レク会（「総会」「講習会」に向けて）市民プラザ3階 19:30～



令和6年度定期総会

4月21日(日)10時～11時30分 宮崎市民プラザ4F(小会議室2)

*開会前の「お楽しみ講座」もおたのしみに！

*同封のハガキに出欠のお返事をよろしくお願いたします。



他団体情報

3月20日(水・祝) 第19回九州ダンスポピーの会主催
「ダンスフェスティバル」
木花の県総合運動公園 ひなた武道館 10時開演 観覧無料
*25団体 360名参加予定



編集後記

皆さん、ご覧になりましたか？ 昨年11月27日夕方「NHK#みやざきノスタルジア部」で萩野さん講師の「宴会ゲーム講習会」（1989年記録）が放送されました。参加者の皆さん、アルコールも入っていないのに、大いに盛り上がっていました。あれから30年以上経った今も、レク活動が楽しく継続されていることに改めて感動しました。（河野）