

# 北レクだより

会員のコミュニケーション誌です。

## 第8号

※この紙面には LITTLE HOUSE(<http://homepage1.nifty.com/kumamis/>)の素材を使用しています。

## 第3回レクリエーション祭り

11月16日(日)

楽しさ満載! 大谷体育館に集まろう!!

企画委員会から実行委員会に移行し、回を重ねる毎に内容も明確になってきました。多くの会員の方の『熱いレクへの想い、熱意、情熱』を第3回レクリエーション祭りに向けて注いでいきましょう!!

### メイン会場(アリーナA面)

開会式、準備運動(レクダンス)  
太極柔力球の実演  
リトミックの実演(東筑紫短大)  
バナナの叩き売り  
民謡  
レクリエーション・ダンス  
福引

### エントランス

創る楽しみ、あそぶ楽しみ!  
・くるくるヘリコプター  
・紙とんぼ  
・びっくりヘビ

### ニュースポーツ(アリーナB面)

☆トランポリン 実演と体験  
☆ユニカール協会によるデモ試合  
☆ニュースポーツ体験コーナー  
・ユニカール  
・シャッフルボード  
・ディスクゲッター  
・ニチレクボール

### 多目的(たたみ)

伝統芸と伝承遊び  
体験して、伝統芸に親しもう!  
南京玉簾や皿回しに挑戦  
お手玉づくり

会員による新企画満載!  
みんなで体験型レク祭へ  
出かけよう!  
見るのもやるのも  
陰の力になるのもOK!  
みんなで創るレク祭です。  
大谷体育館に、  
遠慮しないで集まろう!

スポーツの秋!!  
思いっきり動けば 体が喜ぶ!

今年も楽しさ  
満載です!!

### ウォークラリー参加者募集!!

大谷体育館周辺のコースでコマ図を見ながらポイントを探してゴールを目指します。

- ☆ 参加費無料!
- ☆ 優勝者に賞品あり!
- ☆ 1チーム3~4人
- 10:30 受付
- 11:00 スタート
- 12:30 ゴール

引き続き表彰式  
歩きやすい服装で!

### 屋外

- ☆青空市場  
季節の果物が格安です
- ☆太陽パン販売  
(八幡東区授産施設)
- ☆うどんの販売

売り切れごめん!

### 多目的(床)

ウェルカム健康ランド  
10:30~ 響感健康体操  
11:30~ 医食同源  
13:10~ 響感健康体操  
13:40~ 医食同源

◎見逃せない健康情報が、満載です!

# 全国レクリエーション大会IN岩手

9月13日、14日、15日開催されました。  
 たくさんの温かい出会いに感謝。  
 2009年は『長崎』で逢いましょう。



福岡県・表彰者一同→



あそびの城ポスター→



玄米にぎぎ体操→



長崎県レク会長→

きらめいて 銀河の国から レクの夢 in 岩手

56期 尾中美穂

どんと晴れた、岩手全国大会は、ユーモアたっぷりの笑いの中で開幕しました。オープニングは無音の中での「老女の舞」に始まり、躍動感溢れる高校生による「鹿踊」など、3日間の全国大会を期待あふれる、きらめく銀河へいざなうような輝くステージでした。「笑いは心の癒し、涙は心の掃除」とうなずきの深いホスピタリティマインド。笑エネパワーで日本を燃やそう笑いの人間交流術などもっともっとと食欲に学んだ研究フォーラム、あ〜っという間の3日間でした。そして何より盛岡は宮沢賢治ゆかりの地らしく、緑と心と文化の香り高い街であり、レクで盛り上がる岩手こそイーハトーブそのものでした。私の食欲さにも火がつき、もっと出会いを！、もっと学びを！と私自身のよいお土産になりました。ちなみに、南部鉄フライパン2個、ラフランス9個抱えて帰った深い重い出つきで…。長濱ちゃんお疲れでした！ 来年はぜひ長崎へ重い出づくりに！！

初めての全国レク大会に感動の連続！

62期生 長濱純子

この度、事務局を代表し、遠く盛岡へ旅立つ事となり、相棒、尾中先輩と北九州空港を離陸。早朝九州にいたのが、昼には東京、2時には盛岡にいるのだから、日本は狭い！そんな日本各地から多くのレク仲間達が岩手に集い、開会式が始まった。岩手に限らず、多くの関係者がこの日が来るまで準備に力を注いでくれたのだと思うと、胸が熱くなる。「明日からの出会いと学びを大切にしないで」と心に誓う。

夜は盛岡市内を見て回る。あすからは八幡様のお祭りで、山車が町中を練り歩く。今日は二人で盛岡を満喫よ、と歩く、歩く、まだまだ歩く。さて、日は変わり、フォーラムだ。なんと、レジメの置き引きでカラーテキストが白黒になったなんて。ハプニングはつきものだ。午後のフォーラムでは、会場の方とはアイスブレイキングやグループワークですぐに仲よし。これがレクのよさだ。その後、東京を拠点に活躍する団体『六本木探検隊』の発表を聞きに向かう。発想の柔軟さに大きな衝撃を受けた。最終日は、松戸さんの親力検定。10種目何とかクリア。『やればできる』を伝えるのもレクの使命と感じた。たくさんの出会いと優しさ、楽しさに出会い、希望を抱いて、再び、九州の地に降り立った。素晴らしい出会いに感謝。皆様、来年は、ぜひ長崎へ！いい出会いがあなたにありますよ。きっと。



復活！人間交流術←



街中、山車が練り歩く←

## 福津市生涯学習講座

9月20日

もじ少年自然の家において、福津市生涯学習として午前・午後の2回、レクリエーション講座が開かれました。午前中はレクカレでもおなじみの福中講師による『気象学講座』、午後は中野講師による『太極拳』を実施しました。レクを通して、また、ひとつのつながりが出来ました。



気象学講座



呼吸を調べて太極拳

## ちょっといい話

介護レク講座では、8月より聴覚障害者の介護支援者グループが受講されています。障害を持つ高齢者を支援しておられ、レクの重要性、必要性を感じての受講です。手話通訳者の派遣を手配しており、講義内容も実技も楽しくためになるものばかりと、大変喜ばれております。レクにはバリアがありません。いえ、レクによってバリアが取り除かれる、そんな大事なことを教えられたこの出会いを、これからも大切にしていきたいものです。

### 看護学生 レクリエーション授業終了！

北九州市立看護専門学校でのレクリエーションカリキュラムが終了しました。最後の授業のゲームで学生たちは楽しいレクそのものを体全体で受け止めたようです。尾中講師も「全国レク大会」で、更にパワーアップしましたよ。



☆ 北九州市レクリエーション協会のお知らせ ☆  
 北九州市レクリエーション協会の活動は皆様の会費によって支えられています。会員登録希望者歓迎です。仲間を増やして楽しいレク活動を！

# H.20年度事業計画（第7号 続き）

行動指針 多様で多彩な、そして健やかな遊びの機会を市民に提供する

事業計画 6月～12月（1月以降は第8号に掲載予定）

10月	12日	懐古的落語ひろば②
	18日	平尾台を歩く（秋）② 貫山登山
	18日	介護支援者のためのレク実技講座③
	19日	第46回 市民体育祭 インディアカ大会、関門海峡健康歩キング
	25日	季節の花をテーブルに② 上津役市民センター
11月	3日	平尾台を歩く（秋）③ 大平山
	16日	<b>北レク祭</b>
	22日	コミュニケーション講座④
	29-30日	九州インディアカ・フェスティバル in 北九州
	30日	第3回レクダンス講習会
12月	14日	懐古的落語ひろば③
	20日	介護支援者のためのレク実技講座④
	20日	第17回 年忘れ インディアカ大会
1月	10～12日	ZOOZ探検隊
2月	7日	黒崎ウォークラリー
	8日	北レク協会杯インディアカ大会
	15日	癒しのレクリエーションケア② 八幡西区生涯学習センター
3月	8日	懐古的落語ひろば④
	23～27日	ジュニアスポーツ教室 低学年・後期
6月～3月		第64回 レク・インストラクター養成講座
7月～8月、3月		ジュニアスポーツ体験教室
通年		インディアカ健康教室（若松）（戸畑）（三萩野）（総合 8月～3月）
		レクダンススクール（初級）（経験者）（さわやか健康教室）
		北レク山歩き教室（中級者）親子で集うリトミック体操 あそびの城

## スタッフ募集のお知らせ

### HP作りをやってみませんか？

HP 作成者募集中！！

北レクの年間の事業案内と、イベント終了後の報告をします。  
**現在、1名活躍中！！**  
 パソコンを使って、北レクを広く市民の皆様にご覧いただくチャンス！！ いろいろ工夫を凝らしながら、素適な画面に仕上げさせていただき楽しい作業です。自分の創った画面がネットを通じて世界中に！われこそはと思う方は、ぜひ、ご一報を！！

### 北レク会員大交流会

企画・運営しませんか！！

18年度に開いて好評を博した『北レク会員大交流会』を、あなたの手で企画運営してみませんか。なかなか会えないあの人、この人。楽しい出会いの中から、新しい自分に出会えるかもしれませんよ！北レクがひとつになって、楽しくレクタイムを過ごして親睦を・・・そんな楽しい交流会を、是非、開催しましょう！！

### 北レクだより

北レクだよりを作ってみませんか！！

年3回発行の会員向け機関紙、『北レクだより』も今回で第8号を発行いたしました。イベント情報・活動報告、北レクをもっともっと皆様に知っていただきたくて、毎回、趣向を凝らした内容でお手元にお届けしております。次回からは、あなたの手で作ってみませんか。『北レク通』になれますよ！！



## イベント情報

**11月3日(祝)**  
 秋を求めて平尾台を歩く  
 平尾台吹上峠 駐車場集合  
 8:00~15:00  
 平尾台といえば大平山の羊群原。  
 自然の造詣を楽しみましょう！  
 注意:集合場所が変わっています

**11月22日(土)**  
 省三先生のコミュニケーション講座  
 TOT0 研修室  
 10:00~16:00  
 シリーズ最終回は「報連相」について学びます。職場でも大切な部分です。是非参加を！！

**11月30日(日)**  
 レクダンス講習会  
 大谷体育館  
 9:30~14:30  
 牧野正江先生をお迎えしての講習会です。参加費1500円です。

**12月14日(日)**  
 懐古的落語ひろば  
 TOT0 研修室 14:00~16:00  
 北レクならではの「楽リエーション」。笑いがもたらす健康効果を実講座で実感してみませんか？

**12月20日(土)**  
 介護レク講座④  
 TOT0 研修室 10:00~16:00  
 バランス機能の向上 田村香代子氏  
 介護の世界で注目の  
 笑う門には幸福来る 太刀山美樹氏


**1月10、11、12日(土、日、月)**  
 200Z 冒険隊  
 大分県九重  
 12月1日号市政だよりで募集します。詳細は直接、協会までお尋ねください。お待ちしております。

## 活動報告


ジュニアスポーツ  
 7月14日土曜日  
 小倉北区、南区で実施！本年度は、体力測定を導入。子どもたちの頑張る姿に、汗がきらりと光っていた。



楽しい環境教室  
 8月24日, 30日(日)  
 八幡西区陣山市民センターで開催！ピカチューやキティのロウソク作り、ペットボトル工作を行った。環境問題に真剣に取り組む親子が集まった。




懐古的落語ひろば  
 8月10日、10月12日(日)  
 『落語で楽リエーション。』絵本の読み聞かせ、豆知識、ワークショップと違った角度から落語を堪能！  
 12月14日(日)もお見逃しなく！！



市民体育祭  
 開会式 10月4日(土)  
 レクダンス 9月28日(日)  
 インディアカ 10月5日(日)  
 関門海峡歩キング 10月19日(日)  
 メディアドームの開会式で、オリンピック選手によるデモンストレーションがあり、会場は選手の姿に釘付け。各種目とも終了し、いい汗キラリと光っていました。



レク・カレ情報  
 第64期 レク・カレ初宿泊  
 9月6日(土)~7日(日)  
 9月6日より、もじ少年自然の家で宿泊研修を行いました。12名が参加しこの研修で交流を深めました。

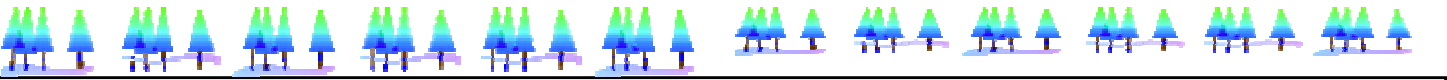


←少しずつレク活動に慣れ親しむ姿が頼もしいですね。

勝山公園大芝生イベント  
 10月12日(日)  
 ニュースポーツとクラフト、スタンプラリーで盛り上がった。スタンプラリーは2度、カードを増刷する程の人気。述べ約4500人とふれあった。全体でも7000人の人出だった。



.....  
 あなたが輝く「北レク」では楽しく活動していただける方、大歓迎！！  
 お気軽に声をかけてくださいね。お待ちしております  
 .....



### 編集後記

たくさんの笑顔に出会う機会が多くなりました。イベントを企画・運営していく中で、たくさんの会員さんの豊かな知恵と大勢の力の結集が、たくさんの人々に「レクの笑顔」をもたらします。楽しく、明るく、元気良く活動して下さる皆様に、改めて『レクの素晴らしさ』を自ら行動することで伝えてくださいました。心より感謝申し上げます。次年度へ向けての取り組みが始まりますが、今年度以上に多くの『笑顔』に出会えることを願っております。  
 (広報誌担当 62期卒 長濱純子)