

# 北レクだより

第12号

会員のコミュニケーション誌です。

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

21年度事業

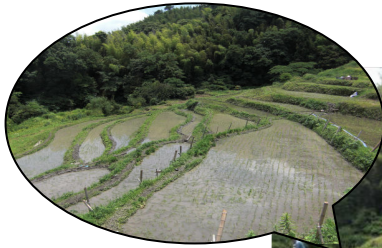


の1つ…

## 自然体験教室

キャンプ協会の方々に教えていただきながら、15組 55名の参加者、スタッフの稲森さん、岸本さん、上原さん、大田さんたちとともに稲作と野菜作りに取り組んできました。郊田の里山で大自然とふれあい、時には環境の勉強もしながら…。とても有意義な活動だったようです。田の整備から始まり約9ヶ月間、みなさん本当にお疲れ様でした。(大塚理事長や上村事務局長が一番張りはりきってたかも・・・)

6月 田植え



9月 赤米の稲穂



12月

“収穫祭”でひとまず終了…



赤米は 約 420kg (精米前) 収穫できました。  
収穫後の「はさかけ」「脱穀」「もみすり」作業も自分たちの手で行い、初めての経験に子どもたちも興味津々！  
収穫祭は、ちょっぴり寒かったけど、赤米入りごはん豚汁で心も体もあったまりました



11月 稲刈りとはさかけ



# レクリエーションまつり 2009

H21. 11.16(日)10:00~15:00 於:新日鉄大谷体育館



お楽しみ!「福引き」です



ユニカール大会



お母さん、頑張って…



上手に、皿回し



みんなで歌おう!

毎年行っているレクリエーションまつりも今回で4回目を迎えました。ニュースポーツ・クラフト・パフォーマンス(トランポリン・手品・大道芸・皿まわし・けん玉・太極柔力球等)・癒しのコーナー、屋外でのうどん・青空市場など年々プログラムも充実してきました。この成果は、実行委員をはじめとする当協会会員・課程認定校学生様・八幡東区老人クラブ連合会様・北九州市福祉事業団様など多くの皆様のご支援・ご協力の賜物です。ありがとうございました。



## 「人間関係講座～グループワークトレーニング～」

11月29日(日)9:00~16:00  
TOTO研修センター

東京より三好良子先生をお招きし、グループワークトレーニングの研修を開催しました。いつもは講師の立場で活躍されている皆さんが受講生となり、新鮮な雰囲気の中、あっという間の6時間でした。参加者の皆さんは、十人十色の感想を持たれたようですが、リーダーとしてのご自身を見つめなおすきっかけにもなったようです…。



レク全国大会の報告会を行いました。

レク大会に参加されていない会員さんへの伝達も含め、会を設定しましたが、残念ながら数人の方が出席できなくなり、全国大会に参加された方々の方々のみの情交換会になりました。しかし、一人ひとりが知りえた情報やレク財の伝達をシェアすることで、また新しいレクの考え方やノウハウを学ぶことができたことはとても有意義な時間でした。

機会があれば、また皆さんへ伝達できる場を設けたいと思います。早く情報がほしい方、遠慮なく事務局へご連絡ください。

～お役たち情報～

冷えとり対策として、注目を浴びている「ショウガ」は、温めることで温め成分(ショウガオール)も増えます。千切りにしたショウガを電子レンジで“チン”(50gの場合、600wで30秒が目安です)して蜂蜜と合わせ「ショウガ蜂蜜」を作りおきしてはいかがでしょうか。飲み物に加えたり、トーストに塗ったり…。あなたのお気に入りを探して、寒さ知らず生活を送ってくださいね。(ショウガ蜂蜜入りホットミルクはおすすめです)

# 北レク事業に関わっていただいた方の声...

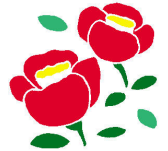
## 初夢に思う

我が部の最大事業は言うまでもなくレクインストラクター養成講座によって、次の時代を担う指導者の育成である。

每期 30 名の受講生を確保したいと願っているが 20 名前後が続いている。次の 66 期こそはそれを実現したいものである。

応募者が定員に達した夢を見た。「やったー」と叫んだ瞬間目が覚めた。夢に終わることなく実現したいものである。

嶺野 吉美



## 親子でチャレンジの事業を終えて

8月に講師を迎えて、ハガキや広告紙を使ったクラフトを企画しました。親子で作っていく中で、楽しいコミュニケーションがかわされている様子やできたもので一緒に遊んでいる様子を見て、参加者は少なかったのですが、企画してよかったと思いました。

今後の課題としては、夏休みに無料の講習会がいろいろな所で企画されていることが多く、

そのような中で、参加者を増やすためには、魅力ある内容を考え、企画していくことが必要だと思いました。



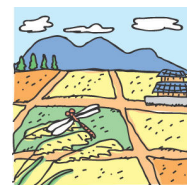
岡村 敦子

## 自然体験教室に参加して...

初めて赤米作りに挑戦しました。日本の棚田百選に選ばれたのもうなづける、さわやかな環境の中での米作り体験でした。

無農薬農法なので、田んぼにはおたまじゃくしや蛙が沢山。横の畑にはミミズ、野菜にも青虫がいて...

久しぶりに会った蝶やバッタ、トンボたち、今年もきっと子どもたちを待っていてくれる



ことでしょう。また、田んぼで泳ぐ子がいるかな〜〜

上原 眞寿枝

## 2009 年度を想う



この1年?ハイ!おもしろかったです。沢山のひとと出会いました。得たものは多大です。特に、“あそびの城”や“落語ひろば”で、辛抱強く関わって下さった方々には心から低頭いたします。また、様々な企画と出会う内、「関わってしまった」から「関わらせていただいた」と思えるようになった自分自身の成長を一番嬉しく思います。出会いの数は我が生涯の宝です。



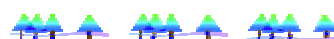
香月 純子

## レクカレ養成講座へのご協力に感謝

今年も 65 期生が当協会よりレクリエーション・インストラクターとして巣立っていきます。会員各位のご協力に心より感謝致します。

新カリキュラムになって2年が経過、現場で即戦力となる人材の育成が目標となっている。結果がついてきているかは会員皆さんの評価にゆだねるとしても、参加者のニーズを十分に考慮しながら講座内容の充実を図っていきたい。

また講座終了後のフォローアップをどう進めていくか議論し、実行に移して行くことが今後の課題である。今後ともよろしくお願い致します。



稲富 實



# 種目団体紹介

団体名 インディアカ若松クラブ  
 会員数 32名  
 代表者 井上 景子

インディアカ若松クラブは、今年で発足 28 年になります。小学校の P T A 行事で始めたのがきっかけですが、今では「深町教室」「小倉健康教室」「若松健康教室」とたくさんの仲間が増えました。子育て真っ最中の私たちでしたが、今ではおばあちゃんになった方も多く時の流れを感じます。でも、変わらないのはインディアカに対する情熱です。膝が痛い腰が痛いといってもコートに入れば夢中になり、若い人たちと一緒に楽しんでいます。いつも練習日の体育館はファインプレー(?)と賑やかな笑い声でいっぱいです。

これからもここにいる仲間と一日でも長く楽しくインディアカを続けられたらいいなと思っている私たちです。



団体名 遠賀レクダンスサークル  
 会員数 80名  
 代表者 梅田 典子

レクリーダーとして北九州市でレクダンスの普及活動に参加していた私に「川の向こうでもレクダンスを踊ってはどうか」(遠賀町には遠賀川という一級河川があります)という指導者の言葉に支えられて遠賀の地にレクダンスサークルが誕生し、早いもので 25 年が過ぎました。当時は幼稚園、保育園の先生や地域のレクリーダーなど指導者が多く参加していましたが、現在では婦人層を中心として活動しています。「笑顔と健康」をモットーに地域にしっかり根ざし、遠賀町のイベントでは欠かせない存在になりました。今では三つの教室の分かれて週 1 回の例会を楽しみ、健康教室として、生涯学習としてレクダンスの輪が大きく広がっています。

これからも会員の笑顔に包まれながら、いつまでもレクダンスを楽しみたいと思っています。

+





## ZOOZ 冒険隊 (冬)

1月9日(水)~11日(祝)

大分 九重青少年の家へ…

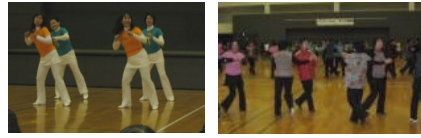
28名の子どもと7名のスタッフが宿泊しました。スキー教室をメインに、牧場でのバター作りも体験しました。



## レクダンス講習会

11月22日(日)

県外のレクダンス愛好家の方々が集まり、164名の盛大な講習会でした。



## 活動報告 11月~1月

### 山歩き健康教室

11月22日(日)

八幡東区の花尾山まで歩きました



## 懐古的落語ひろば

1月24日(日)

『文七元結』という人情味あふれた講談でした。数人の方から「落語を聞いて初めて涙した…」という声もあり、講師の語りにどっぷり浸ってしまいました。



## シリーズ物のイベントが終了しました

### ◆平尾台を歩く

第3回目 11月23日(祝)

春・秋3回ずつ実施。

最終は、貫山まで散策し秋の景色を楽しみました。



### ◆省三先生のコミュニケーション講座

第5回目 11月14日(土)

5回の講座でしたが、毎回参加者から「大変参考になった」と好評でした

### ◆介護レク講座

第4回目 12月19日(土)

4回の設定で、午前午後7講座行いました。

12月は、簡単にできる折り紙クラフトと認知症対策の実技でこの講座も終了しました。



## レク・カレ情報

10回コースのカリキュラムもいよいよ2月の宿泊研修で終了です。受講生、スタッフの皆様お疲れ様でした!



2月14日(日)

福祉レクセミナー

八幡西生涯学習センター

10:00~16:00

「音楽療法」「認知症対策」

福祉現場で役立つレク財の提供とともに、参加者ご自身も癒しのひと時でリフレッシュしていただける内容です。

2月27日(土)

親子であそぼう! パパママキッス  
子育てふれあい交流フラザ

10:00~12:00

未就学児と保護者を対象に、『親子運動遊び』や「保護者調理教室」を行っています。

今回で、6回目になります。親子のふれあいや身体を動かす絶好の機会ですよ!

## イベント情報

2月28日(日)

懐古的落語ひろば

TOTO 研修室

14:00~15:30

いよいよ最終回です。

川笑一座のお囃子も加わります。参加者の皆さんとワークショップで大いに楽しみましょう

2月21日(日)

山歩き健康教室

皿倉山

8:30~15:00

寒い季節ですが…

新芽など、少し早い“小さな春”を探してみませんか

3月7日(日)

親子であそぼう! パパママキッス  
小倉北体育館

10:00~12:00

この事業の締めくくりとして、6回までに参加いただいた方々(毎回参加者は異なります)との交流を図り、皆さんと楽しくすごしたいと思います。(体力測定や保護者向け講話も予定しています)

これらの事業のほかにも、3月も各クラブ(「レクダンス」「インディアカ」)の教室・「ジュニアスポーツ体験教室」・「北レク山歩き」が続いております。

\*講師やスタッフでご協力いただいた皆様、1年間ありがとうございました。

# お 願 い

## 会員募集について

当協会の事業は、会員の皆さんと共に活動・運営がなされています。今後も、「健やかなあそびの機会を市民に提供する」という当協会の指針にご賛同、ご協力頂く仲間を増やし、活動支援者の輪を広げたいと思います。同時に、会員の皆さんが楽しく・喜んでいただける協会でありたいと願っています。多くの方の申込みをお待ちしています。

22年度は、より早く皆さんのもとへ最新の情報を提供できるよう効率的な方法を整理していきます。22年度の会員申込書に「情報提供の手段」の欄を設けましたので、もれなくご記入願います。

不明な点などありましたら、事務局までお問い合わせください。

## いろいろなイベントに 関わってみませんか…

22年度のイベントを検討中です。

「生涯スポーツ」「ネイチャー」「福祉」「指導者育成」「レクワーク（その他のレク）」の分野がありますが、1つの分野に限定せず興味のあるイベントが複数になってもOK!です。

皆さんのアイデアや技術をイベントにいかしていただませんか…。また、勉強中の方も先輩方と一緒に活動できるよい機会です。ぜひ積極的な参加を期待いたします。

\*別紙「スタッフ募集要項」を準備しています。詳細は、事務局へお問い合わせください。

## 第3回 交流会

3月14日 12:00~16:00

会費:1500円(食事・飲み物付)

昨年に引き続き、レカレ卒業後、初めての“企画・運営”を65期の方をお願いしています。詳細は別途チラシにて、お知らせします。乞うご期待!!

太極柔力球を普及させましょう!

「太極柔力球」は、宮崎県の発祥で5年前に紹介されています。北レクとしても3年前、会員さんの数名が講習会を受け資格習得されています。

今年もまた2月7日の技術講習会に5名の方が参加され更なるスキルアップを目指されています。これまで、イベントなどでデモンストレーションや体験コーナーを設けてきました。体験された方の感想は「面白い!」と好評です。まだ体験されていない皆さん、ぜひ1度ラケットに触れ、優雅な動きで健康づくりを目指してみませんか。来年度の5月にはレディーススポーツフェスティバルで大会を開催する予定です。多くの方にご参加いただきたいと思います。



1年に1回…だけでも…  
会員さんと顔をあわせ  
楽しい時間を共有できるとい  
いなアと思います。  
皆さん、ぜひご参加くださいね!

北レクが指定管理を受けている  
三萩野体育館でのこと

体育館は、子どもから高齢者まで多くの方にご利用いただいています。

この寒い季節、深々と冷え切った館内でもスポーツをされている方々はホントに元気です。なかでも、80歳を超える女性が毎月2回行われる健康教室に、毎回欠かさず参加されており、「周りの人たちのように動けないけどここに来ることが楽しみなの…」とお話していただきました。羨ましくもあり、こちらにも励みになります。その女性を見習い、いくつになっても「楽しみ」を失わず健康でいたいものです。



## 編集後記

1月「行く」2月「逃げる」3月「去る」と申しますが、年が明けてあっという間の1ヶ月でした。何かと気ぜわしい時期ではありますが、2月3月の時間を有効に使いながら新年度に向けてのまとめと準備を万全に(?)心がけたいと思います。今回の広報誌もまとめの内容が主でしたが…、今後はいろいろな情報を掲載していきたいと思

(56期卒 村上)