

スコレ

発行日 平成22年1月1日
 発行 特定非営利活動法人
 神奈川県レクリエーション協会
 編集 広報委員会
 事務局 〒221-0855
 横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1
 神奈川県立スポーツ会館内
 電話 (045) 320-2430
 F A X (045) 320-0640
<http://www.kanagawa-rec.or.jp/>

やってよかったしり活動 学んでよかったしり運動 もってよかったこの仲間

あけましておめでとようございませす 皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げませす

「よりよい協会運営をめざして」パートII



特定非営利活動法人
 神奈川県レクリエーション協会
 会長 佐藤 誠治

昨年中は、レクリエーション活動の普及振興に当たり、生涯スポーツ推進に向けた諸事業の実施に加盟団体はじめ多くの関係者にご協力をいただき心から感謝し御礼申し上げます。

今年には役員改選があります。また平成20年から21年度に向け、協会のよりよい運営を目指して検討委員会にて①事務局体制の充実 ②自主財源の確保 ③指導者の人材確保と活用 ④定款、諸規定等の見直しについて熱心に検討を重ねていただき、このほど検討結果が報告されました。

新年を迎えて、その結果を具現化・実のあるものにするかを中・長期計画的に早急にまとめ、理事会・総会に諮る事が重要な事項となっています。

特定非営利活動法人として10年を迎えて益々確かな歩みをしていかなければならないと考えます。そのためには、協会の歩む道しるべを明確にして、前向きに、積極的かつ真剣に取り組んでいただける

役員が選考されることを強く願うものです。

そして、検討結果報告の内容で理事会・総会に諮るべき重要事項として事務局体制の充実が最優先されなければならないと考えています。

協会が時代のニーズに対応していくための事業を計画(P)し、どのように実施・展開(D)するかを詰めるには常に理事会がリーダーシップを発揮して事務局長と一体となって話し合い、局員がサポートするという体制が不可欠と考えます。そのためには人件費を計上した事務局体制の確立が必要であります。

そして実施した事項については常に評価(C)し反省

(A)して次回の計画・実施に生かしていくといった(P・D・C・Aサイクル)姿勢がとれなくては信頼される協会にはならないのではと思っております。

ところで、内閣府が3年ごとに実施している「体力・スポーツに関する世論調査」結果が昨年11月21日に発表されましたが、性別・年齢は別としておおよそ73%の人が運動不足を感じ、しかも増加傾向の実態が指摘されました。

子供の体力問題と併せて、このことに對しても引き続き楽しいレク活動をとおして貢献していきたいと考えます。

どうぞ、例年に増して皆様のご支援・ご協力を心よりお願い申し上げます。



今年は寅年！

寅は始まりを表す縁起のいい動物として、昔から喜ばれています。張子のトラもその一つです。寅年の人の特徴は「決断力と才知」。寅年の人も、寅年ではない人も、いい事ばかりの一年でありますように！

おめでとう！

平成21年度(財)日本レクリエーション協会

レク運動普及振興功労者表彰

第63回全国レクリエーション大会 in 長崎

昨年9月19日(土)～21日(月・祝)の3日間、長崎県で開催された標記大会にて本県から3名の方が受賞されました。

(特定非営利活動法人)

神奈川県レクリエーション協会

会長 佐藤 誠治

レクリエーションの普及振興に尽力した功績として表彰を受けました。このことは、多くの関係者によってなされた「第61回全国レクリエーション大会 in かながわ」の開催が評価されたものと思います。

表彰など縁遠い私は、全国大会に力を注いでくれた方々を代表して受けることにしました。

これからも全国大会の経験実績を基に、関係

団体と縦横の連携

を取りながらレク

リエーション活動

の楽しさを一人

も多くの人に享受

してもらい、生涯

スポーツの普及振

興に努力してい

きます。



受賞の三氏
(右から佐藤さん、小林さん、井上さん)

相模原市レクリエーション協会

小林 尚子

この度、長崎に於いてレクリエーション運動の功労賞を受賞致しました。

県レク、市レクと地域活動に携わって参りました。

古くから大陸や西欧の文化と交流があった

異国と云う長崎の人々は、心あたたか胸打

たれました。会場に入ると皆様の生き生きと

した躍動を感じ、改めてレクリエーションの

みなぎった雰囲気を感じました。「長崎の鐘」

のメロディーを聞き、なぜか涙が流れました。

今後地域に於いて皆様と共に活動したいと

存じます。

ありがとうございました。

愛川町レクリエーション協会

会長 井上 桂

今回、日レクから功労者表彰をいただきまして、皆様から心からお礼申し上げます。また、県レクの諸先輩を始め、県内各地域でご活躍の皆様の日頃からのご支援ご協力があったの表彰だと感じております。

社会人になって直ぐに入ったレク活動、今年でちょうど35年です。節目の年に、このような賞をいただき重ねて喜びを感じております。

「継続は力なり」をモットーに活動を続けてまいります。今後ともよろしくお願いたします。



受賞者を囲んで

知って得するマメ知識

今年こそ、挑戦しようエコライフ!

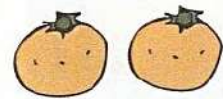


①みかんの皮の再利用

お正月といえば、「みかんとおこた」はベストカップル!

食べ終わったみかんは、そのままゴミ箱に直行していませんか?みかんの皮は掃除に大活躍してくれます。

- (1) 電子レンジに入れて、1分チンすれば、電子レンジのいやな臭いがやわらぎます。
- (2) 皮の黄色いほうでこすれば、床や机についた油性ペンの落書きもキレイに!
- (3) 皮の白い部分で磨けば、水道の蛇口やコンロ、シンク周りがピカピカに!



②コーヒーの出がらしの再利用

- (1) 乾かして、冷蔵庫や下駄箱に入れて、脱臭剤に!
- (2) ペットボトルのキャップを利用して、針山に変身!
(作り方をご希望の方は県レク事務局までお問い合わせください)

③お風呂のお湯の節約方法

寒い冬のお風呂は肩までたっぷりとつかりたいですね。

でも、お湯がもったいない!こんな時、ペットボトルにお湯をいれ、お風呂に2～3本入れましょう。ペットボトルのお湯のぶんだけ、お風呂のお湯が節約できます。さらにペットボトルはタオルにくるんで湯たんぽに再利用!

一人暮らしの20代の女の子が実践中!わずかな節約だけど、もったいない精神にいじらしさを感じます。

(資料提供: 比留川・藤村)

ザ・団体ネットワーク (地域・種目・領域) ⑥

県レク協会加盟 48 団体にスポットをあて、「ザ・団体」シリーズでゲンキ活動をご紹介します。

相模原市レクリエーション協会



会長 磯 隆 司

当協会は、会員約550名が「民踊、フォークダンス、ニュースポーツなど」の講習会や交流会を開催し生涯スポーツを楽しんでおります。また、子どもたちに様々な遊びの指導、高齢者には介護予防のレク指導等と「市民サービス型事業」を推進しています。

「唄って・踊って・若さいっぱい・楽しさ満杯！」一般市民を巻き込み、生涯スポーツをみんな楽しく実践し明るく活力ある協会に行きたいと思っています。



小学校でのニュースポーツ指導

逗子市レクリエーション協会



会長 伊藤 昂

私どもの協会は、50年前に設立され、第14回全国大会において優良団体として表彰されました。加盟する構成団体は、変遷を経て、現在は4団体で設立時から中核のフォークダンスと、後に加盟したゲートボール、グラウンド・ゴルフ、ターゲット・バードゴルフです。協会活動は、大会の開催、講習会、スポーツ教室や地域内外行事への参加など。

他に「スポーツ都市宣言逗子市」の総合型地域スポーツクラブ「うみかぜクラブ」で地域スポーツの普及振興を担っております。



神奈川県インディアカ協会



会長 長谷川 忠 信

わが協会は1993年、県下6市の加盟で元気ハツラツ発足し、レクリエーションスポーツとしてやってきました。

練習・大会・交流を深めていくうちに元気が大きくなり、トップを競う場面も出てきました。競技性を取り入れ、インディアカワールドカップに通じる関東・全日本大会に参加できる予選会に位置づけました。一方で、なごやかに参加者が楽しめる大会も開いています。初めての方も大歓迎です、是非ご参加下さい。



(社) 日本3B体操協会 神奈川県支部



支部長 永井 良 枝

「ジュニア層にも広がりをも」3B体操は赤ちゃんからお年寄りまで、みんなで楽しめる健康体操です。

日頃の教室活動の他に、毎年ジュニアキヤンペーン、シニアキヤンペーンで無料体験を行い、各年齢層に広めております。

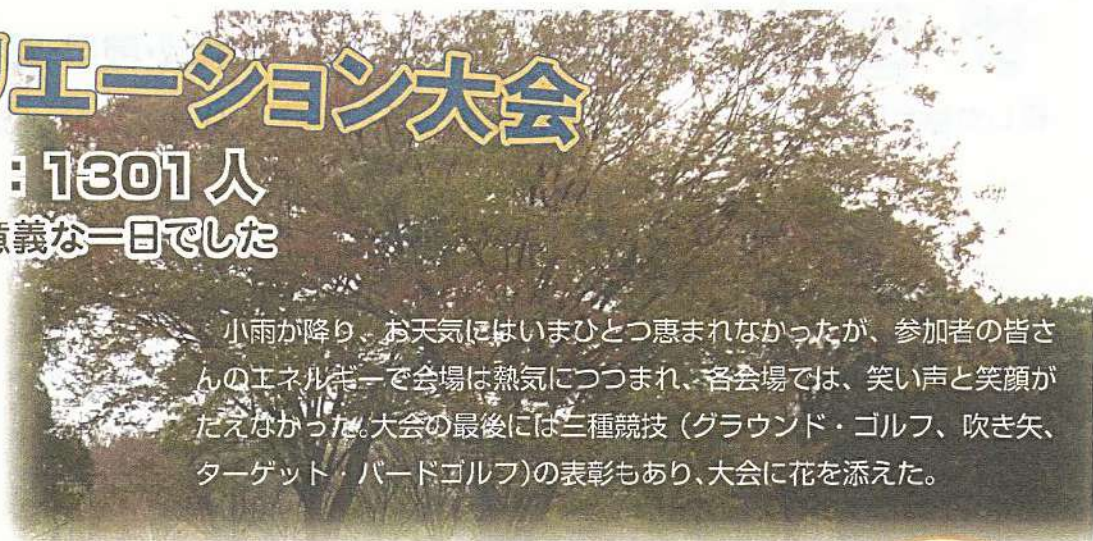
特にジュニアキヤンペーンからは、一昨年、昨年と3校の小学校が運動会の表現発表に3B体操を取り入れて下さいました。いつもは明るく無邪気な子ども達が、発表のために真剣に取り組み上達する姿に感動致しました。



ツ・レクリエーション大会

運動公園 参加者：1307人

れて時間も忘れて！有意義な一日でした



小雨が降り、お天気にはいまひとつ恵まれなかったが、参加者の皆さんのエネルギーで会場は熱気につつまれ、各会場では、笑い声と笑顔がだえなかった。大会の最後には三種競技（グラウンド・ゴルフ、吹き矢、ターゲット・バードゴルフ）の表彰もあり、大会に花を添えた。

ナイスショット＆
カローリングの
正しい持ち方！



ナイススイング！
でも、ボールは？



カッコいいね！
スポーツ
チャンバラ



私はネーチャーゲームの
ピンクコースの答えの木！
可愛いでしょ！

よいしょ！
ペタンクに挑戦！



タッチラグビー
ボールは自分の首を
絞めるように持ちます。
すごくわかりやすい！



クラフトに挑戦



卓球もカッコいい！



雨二毛負ケズ



平成21年度 かながわスポー

2009年11月22日(日) 海老名
やっぱり参加すると楽しいね！寒さも忘



開会式

インディアカの
羽根が・・・
こんなに大きい
わけありません



可愛いでしょ！
フリンゴも
彼女も！



フリンゴの
ネットの張り方。
親指を下に入れ
ましょう

祭りの花！
3B体操・民謡・
フォークダンス



せーの！
ボール2個に
挑戦

チャレンジ・ザ・ゲーム

それ！
1・2・3！
若いね！



見るとやると
では・・・
頑張っ！

色変わりゴマ



おっ！！
お見事！



ちょっと早起き

足柄 てくてく 散歩



ストレッチで肩こり解消



無の心で禅に取り組む

小田原から可愛くてローカルな大雄山線に乗り、終点の大雄山駅に下車。駅では、熊にまたがる金太郎さんが出迎えてくれた。

伊豆箱根バス道を尊行きのバスに乗り、最乗寺を目指す。

箱根外輪山の明神が岳の中腹に立つ曹洞宗の古刹。応永元年に了庵慧明禅師が開山した。僧侶が天狗となって飛び立ったとされる天狗伝説でも知られるお寺でもある。

途中立ち寄った天狗の忍び湯、金太郎の泊まり湯で、美肌の湯と言われる「おんりーゆー」で、しばし休憩。無料で行われている禅やストレッチ・ヨガで疲れた筋肉を解きほぐし、再び、お湯へ。

森林浴と温泉浴を一度に楽しむことができるお勧めコースである。

天狗が履いた!といわれる下駄(左)。現代の僧侶が履いているであろう「ぞうり」と「下駄」。それぞれ生活感があっておもしろい!



トライ! 実験&パズル

紙コップとストローを使って 楽しい実験

「教訓茶わん」



- ① 紙コップの底に穴をあけ、その穴に折り曲げ式のストローを逆U字型にして差し込む。
- ② ゆっくりとコップに水を入れると、ストローが隠れるまでは水はこぼれない。
- ③ さらに水を入れ、ストローが水面に隠れた途端に底から水が流れ出す。

原理：水位がストローの上端に達すると水は重さでストローの先から流れ出す。大気圧に押されて流れ続け、水位がコップの中のストローの最下端に下がるまで止まらない。お酒をいっぱい注ぐと流れ出し、飲みすぎを戒めることから、この名前がついた。

お菓子の空き箱かティッシュペーパーの空き箱などを利用して

ユニークパズル

【作り方】

- ① 8角形の紙を大・中・小とそれぞれ大きさが異なるように3枚用意する
- ② 大・中・小の3枚の紙の中央に穴をあける。
- ③ 3枚を重ね、穴にヒモや針金を通してとめる。
- ④ それぞれの縦のラインを足すと「40」になるように様々な数字を書き込めば完成。

例：小カードには 4・6・9・5・8・8・6・7

中カードには 15・11・13・16・14・13・12・12

大カードには 21・23・18・19・18・19・22・21

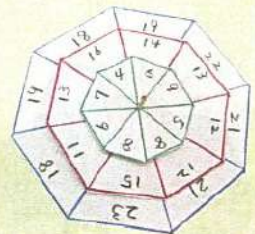
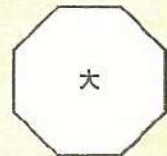
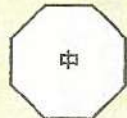
【遊び方】

作ったパズルをくるくる回して縦のラインの数3つを足すと「40」になるようにあわせませす。1箇所だけでなく8箇所の縦ライン全てが一斉に「40」になるポイントを見つけます。8角形の紙を4枚用意して足して「50」になるように作るとさらにレベルアップします。挑戦してみましょう。完成するのに速い人で1分くらいです。

さあ、あなたは何分で完成かな？

30歳代くらいまでなら3分以内。40歳代は4分。50歳代は5分。

60歳以上は10分以内に仕上げられるように頑張ろう。



完成品

神奈川県公共的施設における 受動喫煙防止条例 2010年4月スタート

神奈川県では、不特定または多数の者が出入りする公共的施設において、受動喫煙による健康への悪影響から県民の健康を守ることを目的とした「神奈川県公共的施設における受動喫煙防止条例」がこの4月に施行します。

病院、官公庁施設など
(第1種施設)



禁煙

飲食店、宿泊施設など
(第2種施設)



禁煙か分煙

※小規模な飲食店・宿泊施設などについては、条例の規制が努力義務となっています

- ◆ 施設の入口付近には「禁煙」や「分煙」などの表示が義務付けられます。
- ◆ 喫煙所や喫煙区域には未成年者の立ち入りが制限されます。

吸わないひとには、吸わせない。



神奈川県からなくそう、受動喫煙。

スモークフリー

（スモークフリーとは「禁煙か分煙を両方含む」という意味です）

神奈川県／健康増進課たばこ対策室

電話 045-210-5015・5025 / FAX 045-210-8860

詳しくは県ホームページにて

かながわのたばこ

検索

協会活動報告 (10月以降分)

★理事会の開催

日時 10月3日(土)

場所 県立スポーツ会館

★受託事業「スポーツ緑日」の実施

日時 10月4日(日)

場所 県立体育センター

「県民スポーツ週間中央イベント」

日時 10月11日(日)

場所 中津工業団地第一公園(愛川町)

「あいかわスポレクフェスティバル」

日時 11月29日(日)

場所 平塚競技場周辺施設

「湘南ベルマーレホーム最終戦」

★第22回全国スポーツ・レクリエーション祭への参加

日時 10月17日(土)～20日(火)

場所 宮崎県

★委員長会議

日時 10月23日(金)

場所 県立スポーツ会館

★フットローアップ研修

(介護現場でのレクリエーション)

日時 11月7日(土)

場所 秋葉台体育館(藤沢市)

★フットローアップ研修

(救急法講習会全3回)

日時 11月21日(土)

日時 22日(日)

23日(月・祝)

場所 明治公民館(藤沢市)

★かながわスポーツ・レクリエーション大会

日時 11月22日(日)

場所 海老名運動公園

★加盟団体事務局担当者会議の開催

日時 11月28日(土)

場所 県立スポーツ会館

★課程認定校事務担当教職員合同会議

日時 12月4日(金)

場所 横浜ベイサイドユースホテル

☆フットローアップ研修

(いつでもどこでもレク活動)

日時 1月31日(日)

場所 鎌倉女子大学(予定)

☆委員長会議の開催

日時 2月19日(金)

場所 かながわ県民活動サポートセンター

☆選考委員会

日時 2月23日(火)

場所 かながわ県民活動サポートセンター

☆理事会の開催

日時 3月6日(土)

場所 県立スポーツ会館

☆総会の開催

日時 3月13日(土)

場所 県立スポーツ会館

☆日本レクリエーション協会公認資格者

連携会議

日時 3月13日(土)

場所 横浜市方面

☆チャレンジ・ザ・ゲーム普及審判員等

養成講習会

日時 3月21日(日)

場所 県立スポーツ会館



アドレス
http://www.kanagawa-rec.or.jp/m-kenrec/m-index.html
(携帯電話からもアクセスできます)

<事務局よりお願い>

更新、住所・氏名の変更及び訂正、所属協会の変更は

【公認指導者】⇒

日本レクリエーション協会 人材開発部

電話 (03) 3265-1369へ

【関係機関・団体・賛助・個人・理事】⇒

神奈川県レクリエーション協会

電話 (045) 320-2430へ

《今後の予定》

☆受託事業「親子元氣アップ」事業の実施

(鎌倉市レクリエーション協会と共催)

日時 1月9日(土)

場所 鎌倉体育館

☆神奈川県レクリエーション協会

功労者表彰式、新春のつどい

日時 1月30日(土)

場所 横浜・崎陽軒



「近頃気になるー
「はい、それでは大きい方から」と、一度勘定したおつりを、今度は客の鼻先に突きつけて、五千、六千と数えてみせる。不思議に同じことをどこの店でもやっている。間違いの無いようにとのことだろうがいかにも品がない。
年寄り対策かなとも思うが、どうも素直になれない。
で、この間、小物を買っておつりを貰う羽目になって、例によって「それでは大きい：「あっ 悪いネ。小さいほうからやってくれる」と言ってみた。
中期高齢者(と)

編集後記

「冬將軍到来」と聞くと、いよいよ熱帯に鍋の季節。

私たち、レクリエーションの仲間には寒いときこそ腹の底から思い切り楽しむ季節です。インフルエンザなんのその、レク財をフル活用して平和な日々をすごしましょうネ。

ことしもよろしくお願いたします。

大久保 信敏