

楽しい情報がいっぱい♪

「楽しいをつくる」お手伝いをします

♡ 笑顔づくり ☆ 健康づくり ✨ 関係づくり

歩育

P-2 歩育例会

1月 西宮～住吉・年の初めは灘の酒蔵めぐりから

2月 大阪・天満天神繁昌亭～高津宮・富亭

3月 なにわ七福神めぐり

P-2 報告：芝生 de 遊ぼう！



イベント・情報

P-3 レクリエーション塾

P-3 報告：朝日民踊大会

P-3 報告：2019 府民スポーツ・レクリエーション事業発表交流会

P-3 報告：中学校運動部活動改革プラン

P-4 レク・リーダー紹介

P-4 傘袋であそぼう！

P-5 受賞者紹介、ねんりんピック「入賞」



年も新たに今年は、令和2年、2020年。会報も201号、干支は子（ね）の年、そして東京オリンピック・パラリンピック開催のスポーツイヤー。

**スポーツ・レクリエーションを通じて
皆様と力を合わせ、健康長寿に向け
実りあるよい年にいたしましょう。**



大阪を元気にする社会貢献活動 「おおさか元気プロジェクト」を展開しています。 RE-CREATION —「心の元気」づくり—

発行：公益財団法人 大阪府レクリエーション協会
〒556-0011 大阪市浪速区難波中3丁目4番36号 大阪府立体育会館 内
TEL.06-6634-1702 FAX.06-6634-1703 時間 9:00～17:45(月～金)
✉ E-mail ora@poppy.ocn.ne.jp URL <http://furec.sakura.ne.jp>



HPIはこちらから



当協会はtotoの助成金を受けて
情報誌を発行しています

当日緊急連絡先 080-3838-8306

おおさか歩育の会 1月例会

西宮～住吉・年の初めは灘の酒蔵めぐりから

日	時	1月19日(日) 9:45受付(雨天決行) 10:00～16:00
集 合 駅		JR さくら夙川駅(改札口前・集合)
コ ー ス		さくら夙川駅⇒西宮戎神社⇒西宮郷酒蔵通り⇒白鷹酒造⇒ 日本盛酒造⇒白鹿酒造⇒(昼食・レク)⇒浜福鶴吟醸工房⇒ 櫻正宗記念館⇒JR住吉駅(解散)

スタッフ参加対象

事業参加対象



白鷹酒造

おおさか歩育の会 2月例会

落語家と熊野街道を歩き富亨で落語を聴こう!

大阪・天満天神繁昌亭～高津宮・富亨

注意 当日、昼食の時間は
ありません

日	時	2月16日(日) 8:45受付(雨天決行) 9:00～14:00
集 合 駅		JR 大阪天満宮駅(改札口前・集合)
コ ー ス		大阪天満宮駅⇒天満天神繁昌亭⇒川端康成生誕碑⇒ 八軒屋浜界隈⇒座間神社⇒釣鐘屋敷跡⇒太閤下水⇒榎大明神 ⇒うだつ六軒長屋⇒冠木門⇒空堀商店街⇒草屋根の店舗⇒ 高津宮・富亨(落語鑑賞)⇒JR鶴橋駅(解散)

スタッフ参加対象

事業参加対象



天満天神繁昌亭

おおさか歩育の会 3月例会

なにわ七福神めぐり

日	時	3月15日(日) 9:45受付(雨天決行) 10:00～16:00
集 合 駅		JR 玉造駅(改札口前・集合)
コ ー ス		玉造駅⇒三光神社⇒長久寺⇒法案寺⇒大条坊⇒大国主神社 (昼食・レク)⇒今宮神社⇒四天王寺⇒天王寺(解散)

スタッフ参加対象

事業参加対象



四天王寺の布袋尊

共通事項

- 定 員：60名(一般30名/学生30名)
- 参加費：当日徴収
会員・50歳以上500円/一般・学生800円
- 持ち物：弁当、飲みもの、筆記用具、雨具、健康保険証(写)等
- その他：申し込みの際、生年月日をお知らせください。
弁当は出発前に準備してください。
- ※但し2月のみ解散まで昼食はとれません。
落語聴講後、自由解散となります。



芝生de遊ぼう!

9月14日(土)に花博記念公園鶴見緑地で、おおさか元気プロジェクト「芝生de遊ぼう!～楽しい・美味しい・心地いい!～」が開催されました。当日は真夏を思わせる快晴となり、ファミリーをはじめ三世代の方々も含め、約2,000名の方々にご来場いただきました。



府レク協会が担当した「レクリエーション体験コーナー」では、風車や紙飛行機を手作りするクラフトコーナーや輪投げなどのニュースポーツ20種目をスタンプラリー形式で楽しんでいただきました。

レクリエーション塾

いきいき 楽しく 元気講座



5月より、毎月1回水曜日に森ノ宮ホールを会場に「レクリエーション塾」を開講しています。毎回、個性あふれる講師の方々の楽しくわかりやすい内容に、参加者の皆さんからもご好評をいただいています。元気と健康をキーワードに幅広いプログラムを展開中です。ぜひご参加ください。

会場 森ノ宮ホール (JR・地下鉄森ノ宮駅すぐ)
時間 18:30～20:30
参加費 1講座につき：1,500円



開催日	テーマ	講師(★印外部講師)
12月18日(水)	元気の源はここから(大阪のおばちゃん学)	★相愛大学 前垣 和義氏
1月15日(水)	笑う門には福来る(落語的発声法)	島野 哲司氏
2月19日(水)	ヨガ風 ゆったり体操	大久保 素子氏
3月18日(水)	レクリエーションは楽しい	片倉 道夫氏 他



9月14日(土)…朝日民踊大会【NHK大阪ホール】

「福祉に愛の手を」のスローガンのもと、大阪府レクリエーション協会と朝日新聞社の主催で、46回を迎えた「朝日民踊大会」が今年も開催されました。46の民踊愛好団体から約550人が出演し、全国各地の民踊66曲が発表され、1,500席のフロアーが埋め尽くされました。

最高齢は94歳。民踊衣装に身を包み、いきいきと踊られていました。踊りは脳や身体の良いトレーニングで、認知症予防にも最適と言われています。皆様も日本民踊を始められてはいかがでしょうか。(皆さまからの募金8,285円を合せて、2万円を朝日新聞厚生文化事業団に寄付いたしました。)



11月4日(月・祝)…2019府民スポーツ・レクリエーション事業 発表交流会【大阪府咲洲庁舎1階フェスパ ATC海辺のステージ】



「発表の場」では、9団体が日頃の練習の成果を演技披露されました。フェスパでの開会式では、歌手の高橋樺子さんの歌唱と歌体操指導で一気に盛り上がりました。特に今年は、空手世界選手権優勝の清水希容選手を迎えての対談や、けん玉の世界2位の記録保持者の小川大賀様のパフォーマンスなどで大いに盛り上がりしました。

「交流の場」では、バグゴ・釣りっこ・輪投げ・ディスGetter9・ラダーGetter・太極柔力球・ディスコンが体験できました。家族連れをはじめ多くの参加者でごったがえすほどにもなりました。

中学校運動部活動改革プラン「スポーツ・レクリエーション活動部創設事業」(大阪府で3校にて展開中)

運動は苦手、きついスポーツは嫌い、家でゲームをするほうが楽しい。そんな生徒に少しでも体を動かして、大人になってもスポーツに親しむ習慣を継続する「持越し効果(トラッキング効果)」につながるようになればよいと考えて、スポーツ・レクリエーション活動部の創設事業を展開しています。

スポーツ庁はスポーツ実施率を65%以上にするを目標に種々の施策を実施していますが、本事業はその一環として、スポーツ庁からの委託を受け本年は東京地区と大阪地区で取り組んでいます。

大阪では、いまみや小中一貫校・此花中学校・真住中学校にて、スポレク指導者や生涯スポーツディレクターの方にご協力いただき、1～3学期の各学期に6～8回ずつ訪問しており、生徒からは、「次はいつですか?」「今度は何ですか?」と大好評を得て継続中です。



真住中学校にてインディアカを楽しむ学生たち



レク・リーダー紹介

私の人生にとって「レクとはよく生きること…」

私とレクリエーション(以下レク)との関わりは、今から約30年前、地域での「レク・インストラクター養成講座」の受講でした。その数年後にレク・コーディネーターの資格も取りました。その後、大阪府レク協会主催の講習会や大阪府レク・コーディネーター会の研修会にも参加し、多くのことを学ばせていただきました。レクとはゲーム・ソング・ダンスのみではなく、人との関わり方や「ありがとう」など奥の深さを感じています。これまで永らく幼児や児童の体育指導、専門学校などでレク教育に携わってきましたが、近年は地域の小学校の放課後子ども・あそび教室も担当。多くの人との出会いから、元気をいただいています。いま、私の人生にとって「レクとはよく生きること…」。

レクに感謝！ 出会いに感謝！ 仲間感謝！ すべてにありがとう。

大阪府レクリエーション協会 公認講師 木下 ちづ代



腹話術パフォーマーとしても活動しています

36年間教師の仕事をしてきたこともあり、元気で明るく人と接することが好きでした。教員時代にレクリエーションと出逢ってから、子育て支援、高齢者施設、放課後デイサービス、子ども会、病院等にボランティアとして訪問しています。現在は腹話術パフォーマーとしても活動しています。

レクリエーションを通じて、私自身も心が元気になる経験をしました。生きる意欲や楽しさをより多くの方に伝えるために、今後も活動していきたいと思います。

大阪府レクリエーション協会 公認講師 足立 朋子



傘袋であそぼう！ あなたの工夫次第で楽しいゲームに使えます。



- 1 傘袋に空気を入れて、パンパンになるようにして口を縛る。
- 2 新聞紙1面分を球にして、セロハンテープ等でまとめる。
- 3 新聞紙の球をセロハンテープで、傘袋に固定し、飾りつけを工夫する。
- 4 布テープ(粘着力が強いもの)を両面テープのようにして球に接着。

遊び方

- * 遠くに思いっきり投げる
⇒ 床に立って貼りつくので面白い！
- * 的に向けて投げて、得点ゲットゲームに。
- * 魚釣り道具にして、遊びを広げよう！



日本レクリエーション協会指導者養成課程認定校研究連絡会議、日本レクリエーション協会 令和元年度研究助成事業



アンケート調査ご協力をお願い

(龍谷大学) 久保和之 (大阪国際大学) 横山 誠

今年度、標記助成事業に「レク・インストラクターの取得動機と活動状況について」を申請し、採択されました。資格をお持ちの方々に資格の取得動機と活動状況等をお伺いし、今後の有資格者増加に関する基礎資料を得ることを目的にアンケートを実施しています。ご協力いただける方は左のQRコードを読み取り、アンケートフォームへの入力をお願いします。また、事業の成果については、本誌でもお知らせしたいと思います。



受賞おめでとうございます

本年度、当協会から推薦の表彰受賞者は以下の通りです。受賞者のお喜びの声をいただきました。

文部科学大臣表彰 生涯スポーツ功労者

(公財)大阪府レクリエーション協会公認講師 **畑中 一一さん**

この度は、栄えある賞をいただき身に余る光栄です。私は幼少時、結核を患う虚弱児でした。医師の薦めで山野をめぐるダム開発地で測量に従事し漸く健康を回復。後に国内外のウォーキングに関わり、皆様のご協力を得て2005年4月「府民運動・歩育」がスタート。以来、「歩くことは人の営みの基本…」をモットーに目下鋭意展開中です。



大阪府知事表彰スポーツ賞

(公財)大阪府レクリエーション協会 課程認定校連絡会議会長 **奥野 孝昭さん**

この度は、名誉ある賞を頂き光栄に思っております。

受賞者の大半が、(公財)大阪府スポーツ協会から推薦された競技スポーツ種目団体の中、(公財)大阪府レクリエーション協会が推薦した生涯スポーツ(レクリエーション活動)推進・指導の実績を評価されたことに責任を痛感しております。これからも、自分らしさを大切に一層の努力をして参ります。ありがとうございました。



(公財)日本レクリエーション協会理事長表彰 レクリエーション運動普及振興功労者

レクリエーション・コーディネーター **横山 誠さん**

この度の受賞に際し、これまでご指導いただきました先生方や関係者の皆様方に深く感謝を申し上げます。この受賞で共に活動し支えてくれた仲間、理解し応援してくれる家族の存在が活力源であることも再認識することができました。今後、少しずつでも恩返しができるよう、また更なるレクの発展に貢献できるよう努力していきたいと思いをします。



ねんりんピック紀の国わかやま 2019

ウォークラリー交流大会「大阪ファイブ」優勝！

大阪府勢が
上位を占める

11月9～12日、全国の高齢者がスポーツや文化活動を通じて交流する「第32回全国健康福祉祭和歌山大会(ねんりんピック紀の国わかやま2019)」が開催されました。

大会のテーマは「あふれる情熱 はじける笑顔」県内の9市12町で、ペタンク、グラウンド・ゴルフ、囲碁、俳句など27種目を開催。約1万人の選手の皆さんが参加されました。由良町でのウォークラリー交流大会では、レクリエーションリーダーで構成された大阪府代表「大阪ファイブ」が見事優勝！

また、大阪市チームが3位、堺市チームが5位と輝かしい成績でした。おめでとうございます！



左から古家さん、二瀬川さん、戸川さん、竹岡さん、長さん

加盟団体紹介

福祉レクリエーション・ネットワーク大阪

2月セミナーのご案内

レクリエーションで健康寿命の延伸
～心と身体を元気にするレクリエーション～

日時 2020年2月16日(日)10時～16時

講師 (公財)日本レクリエーション協会 事業部
プロデューサー 小山 亮二 氏

場所 エディオンアリーナ大阪(府立体育会館)

参加費 福祉レク・ネット大阪会員 2,000 円
一般 3,000 円 学生 1,000 円

申込 : はがき、FAX、メールのいずれかで下記まで

記入事項 : 住所・氏名・電話番号・所属団体

振込 : 参加費は締め切り日までに下記の郵便振替口座に

口座番号 : 00910-8-175928

加入者名 : 福祉レクリエーション・ネットワーク大阪

申込締切 : 2020年1月31日(定員に達した時点で締切)



【研修内容】講師より

介護予防や福祉現場ですぐに使える、心や身体
の元気を引き出しやすいレクリエーション活
動の体験と支援するときのコツ・ポイントを
お伝えします。また、対象に合わせて活動を
アレンジするアレンジ法も学習します。地域サ
ロンや健康教室、福祉施設等で活用できます。

【令和元年度大阪府福祉基金地域福祉振興助成金事業】

((福祉レクリエーションにご興味のある方でしたら、))
((どなたでもどうぞ！一緒に楽しく学びませんか？))

お問い合わせ

事務局 〒661-0014 尼崎市上ノ島町 2-3-25 麻植方

Tel.080-3118-2210 Fax.06-6427-2250

Mail fure294@gmail.com

ブログ <http://fukushiro.blog.fc2.com/>



www.toto-dream.com www.toto-growing.com

※19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。私戻金も受け取れません。
運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター

各種イベントの申込方法 申し込みから当日までの流れ (行事により申込方法が多少異なる場合がございますので必ずご確認ください！)

1 まず、お電話にて空き状況をご確認ください。
TEL. 06-6634-1702

⚠ 電話では、申し込み状況の
確認のみとなります。

2 ハガキ、FAX、E-mail のいずれかで申し込みをしてください。
申込専用メール sanka@ora.ecnet.jp

行事名、氏名、年齢、住所、
電話、所属(学校・会員)を
ご記入ください。

3 参加費は事前払込みをお願いします。

⚠ 通信欄に明細(行事名、開催日、参加者
全員の氏名)を必ずお書きください。

◆ 郵便払込/口座記号番号 **00960-1-63092**

◆ 名義人 **公益財団法人大阪府レクリエーション協会**

* 参加費の納入期日は、1週間前までにお願いします。

4 参加費の支払い受領書を持ち、会場へお越しください。
ご欠席の場合は必ず連絡をお願いします。

開始直前は受付の混雑が
予想されます。
お早めにお越しください。

おことわり

- ・各種イベントの申し込み後には、当協会から受付確認の連絡はいたしません。定員に達した場合のみ連絡します。
- ・事前に申し込み手続きがない方には、参加中の事故や怪我に対する保険は対象になりません。

休日のお知らせ

大阪府立体育会館の休館に伴い、
令和元年12月28日(土)～令和2年1月7日(火)は
休ませていただきます。