

楽しい情報がいっぱい♪

RE-CREATIONで心を元気に!!

♡笑顔づくり ☆健康づくり ✨関係づくり

今こそレクリエーションの真価を発揮!

～笑顔の交換で、交流を深めよう～

3年前から蔓延した新型コロナウイルス感染症の勢いがやっと落ち着いてきました。コロナ禍において、生活様式が大きく変化し、リモート会議やテレワーク、オンラインでのコミュニケーションが大幅に進みました。

その反面、人と人が直接交流する機会が減ってきました。そこで、今こそ解放感をもって楽しみながら交流できるスポーツ・レクリエーション活動を通じ、皆さまと力を合わせ、さらに心と身体の元気づくりを実践することが重要となります。

この3年間に於けるスポーツ・レクリエーション事業の自粛はやむを得ませんでした。いよいよ今年は例年レベルの事業計画をもとに、「おおさか元気プロジェクト特別プログラム」、「大阪府民スポーツ・レクリエーション事業」、さらに「レクリエーション学苑」等、多くの事業も推進してまいります。

皆さまのご支援をよろしくお願いいたします。



いつも変わらぬ ご支援をいただいております

日本生命保険相互会社 / 大阪ガス株式会社 / パナソニック ホールディングス株式会社 /
関西電力株式会社 / 株式会社クボタ



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 10:00～17:00(月～金)
(コロナ対応のため)

☑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

▶第2回オンラインを活用したレクリエーション・コンテスト◀

(公財)日本レクリエーション協会が認定するレクリエーションの専門資格者を養成する課程認定校(大学・短大・専門学校)は大阪府下に14校あります。第27回目となる本年度の「レクリエーション交流大会」も、昨年に引き続き対面での開催が難しかったため、オンラインを活用したレクリエーション・コンテストを開催しました。

内容は… ①: エントリーした学生がオリジナルのレクリエーション活動を動画撮影

②: 動画を視聴、評価・投票して優秀な作品を決定するというものです(動画を作成した学生は、自らの動画には投票できません)。

提出された27チームの動画をDVDに収録。脳トレクイズ系、身体活動ゲーム、コミュニケーション重視のゲーム等、アイデア満載のレクリエーション活動が発表されました。

各学校の学生による視聴・投票の結果、以下の3チームのレクリエーション活動が上位に入賞しました。なお、2月22日にオンラインで表彰式が開催されました。



大阪体育大学

山田グループ「秘密の暗号ゲーム」

① チームごとに人数分の文字数の暗号を決める。

例: 3人の場合

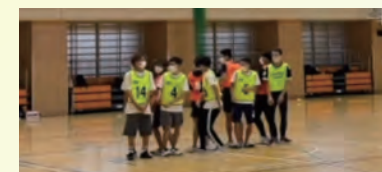
② 1文字ずつ紙に書いて背中に貼る。



③ 2チームで競う。

最初は背中合わせでスタート!

相手チームの暗号を読もうとしながら、自分の背中の文字を隠して逃げる。



④ 制限時間: 1分半。

バスケットボールコート使用。

後ろにいる人に「見て!」と声かけがありました。
このような声かけもチームで協力しましょう!



ゲームが終わったらすぐ自分の背中の文字を外す。相手チームの暗号が何かをチームで1分間話し合い、発表しあう。



大阪体育大学

チーム戸上「サッカーヤード」

基本ルールはビリヤードに似ている。サッカーボールを蹴り、柵の中にある10個のバレーボールを柵の隙間(6ヶ所)から出し、より多く出したボールの数で得点を競う。



大阪体育大学

チーム岡本「線から逃げろ!!」

6人対6人の2チーム制で行い、制限時間内に上下左右ランダムに動く線(2本のロープを2人ずつで十字方向に持ち、移動させる)から逃げ、ロープにさわらず最後まで残っていた人数の多いほうが勝ち。



当日緊急連絡先 080-3838-8306

「歩育の日」記念特別例会

500円

スタッフ参加対象

事業参加対象

春の水辺を歩く・大阪城～中之島

日	時	4月16日(日)	9:45受付 10:00～13:00頃
集	合	駅	JR大阪環状線大阪城公園駅 改札口前
コ	ー	ス	大阪城公園駅⇒天満橋⇒八軒屋浜⇒難波橋⇒高麗橋⇒ 釣鐘屋敷跡⇒大阪城大手門⇒大阪メトロ谷町四丁目駅

釣鐘屋敷跡



おおさか歩育の会 5月例会

500円

スタッフ参加対象

事業参加対象

堺ぶらり散歩 旧堺灯台～千利休屋敷跡・方違神社

日	時	5月21日(日)	9:45受付 10:00～15:00頃
集	合	駅	南海阪和線堺駅 西口
コ	ー	ス	堺駅⇒旧堺灯台⇒千利休屋敷跡⇒与謝野晶子生家跡碑⇒ 瓦町公園⇒堺市役所 21 階展望台⇒方違神社⇒ JR 阪和線三国ヶ丘駅・南海高野線三国ヶ丘駅（解散）

旧堺灯台



おおさか歩育の会 6月例会

500円

スタッフ参加対象

事業参加対象

城下町・尼崎を散策～蘇った尼崎城

日	時	6月18日(日)	9:45受付 10:00～15:00頃
集	合	駅	阪神尼崎駅 西口・噴水前
コ	ー	ス	阪神尼崎駅⇒尼崎戎神社⇒尼信記念館⇒尼信世界の貯金箱博物館 ⇒尼崎城（昼食）⇒大物川歴史散歩道⇒阪神尼崎駅（解散）

尼崎城



共通事項

- 定員：50 名（一般 25 名 / 学生 25 名） ●参加費：当日徴収（会員・60 歳以上 500 円 / 一般・学生 800 円）
- 雨天決行 ●持ち物：弁当、飲み物、筆記用具、雨具、健康保険証（写）等
- その他：申し込みの際、年齢をお知らせください。弁当は各自出発前に準備してください。

歩育年間スケジュール

●歩育例会 ※内容は変更になる場合もございます。

開催日	テーマ
9月17日(日)	大迫力のジェット機着陸シーン・大阪国際空港
10月15日(日)	大阪市内の 2 つの低山に登る 天保山～昭和山
11月19日(日)	北摂唯一の天皇陵「継体天皇陵」を訪ねる
12月17日(日)	酒蔵のまち・伏見を散策
1月21日(日)	大阪ご利益めぐり PART 1 縁結び、学力向上、出世祈願
3月17日(日)	大阪ご利益めぐり PART 2 家内安全、子授け、安産、商売繁盛

●ふれあい歩育

開催日	テーマ
10月29日(日)	鶴見緑地で草遊びやゲーム・クラフトを楽しもう！

詳細が決まり次第、
当協会ホームページに
掲載いたします。

歩育例会年間パスポート

会員募集中！

会費
新規会員 3,000円
継続会員 2,500円



（年間9回開催予定なので全参加で
継続会員（60歳以上）は2,000円お得！）

【有効期間】2023年4月から2024年3月まで
【お申込期間】2023年6月まで

レクリエーションダンス講習会 当日緊急連絡先 080-3053-5632 (小西)

500円

事業参加対象

日	時	5月27日(土) 10:00受付 10:30～16:30		
講	師	日本フォークダンス連盟大阪支部理事 前田 和弘 大阪府レク協会公認講師 小西 基陽子		
会	場	都島区民センター(JR大阪環状線「桜ノ宮」駅、「京橋」駅より徒歩約10分) 大阪市都島区中野町2-16-25		
費	用	学生 1,500 円	会員 2,000 円	一般 2,500 円
定	員	50 名		

「いつでも、どこでも、だれでも」できる
レクリエーションダンス

子どもから高齢の方までみんなで楽しめるダンスをご紹介します。ひとりで、ペアで、椅子に座って！レクリエーションダンスはいろいろなアレンジができます。



ウォークラリー指導員養成講習会 当日緊急連絡先 090-3826-4523 (東山)

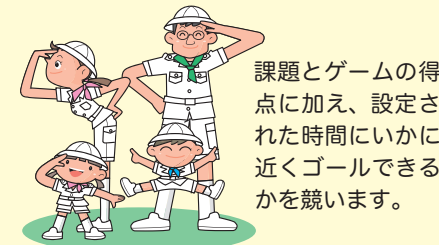
500円

事業参加対象

日	時	7月2日(日)	9:45受付 10:00～16:00
講	師	大阪府レク協会公認講師 東山 和子 ウォークラリー指導員 小川俊尋	
会	場	ゼット株式会社 3Fホール(JR桃谷駅南口下車徒歩3分) 大阪市天王寺区烏が辻 1-2-16	
費	用	一般 3,000 円 学生 2,000 円 会員 2,000 円 (指導員登録料は別途 2,000 円が必要)	
服 装 ・ 持 ち 物		動きやすい服装(コース作成で歩きます) 雨具(雨天決行)、筆記具一式、ものさし(20cm くらい) テンプレート(お持ちでない方には当日販売 450 円)	
定	員	30名(新規10名、更新20名)	
そ の 他		お申込みの際に新規か更新かを明記してください	

あなたも野外活動ゲームの
ウォークラリー指導員資格を取得し、
活動範囲を広げませんか！

ウォークラリーとは、グループで課題を解決しながら歩く野外ゲームです。



課題とゲームの得点に加え、設定された時間にいかに近くゴールできるかを競います。

次世代を担うスタッフを広く募集

次世代を担う新たな歩育スタッフ養成のための

500円

歩育講座

日 時	4月16日(日) 9:30受付（10:00～15:30） 午前：「歩育の日記念特別例会（P3 に案内掲載）」に参加し体験 午後：「歩育講座：理論・実技」に参加（会場：アネックスパル法円坂8号室）
会 場	JR 大阪環状線大阪城公園駅 ⇒ 大阪城～中之島 ⇒ アネックスパル法円坂
内 容	①「歩育」とは～楽しく役に立つ府民運動「歩育」の理解～（理論） ②「歩育」の実践を学ぼう（実技） ③ 歩育スタッフの役割および今年度の予定等について
参加費	1,500 円（資料・保険代を含む）
持ち物	昼食、飲み物、筆記用具、雨具、健康保険証（写）等

昨年に引き続き、「歩育講座」を開催いたします。本講座を受講いただくと、年間9回実施している「歩育例会」のスタッフとして活動していただくことができます。
「歩くことが好き!」「歩きながら、交流を深めるお手伝いをしたい。」方々など、多くの皆さまのご参加をお待ちしております。

日本レクリエーション協会公認指導者資格更新手続きのご案内～「2023年6月30日」有効期限の皆さま

2023年6月30日の有効期限の更新対象の方に、右記写真の更新のご案内が間もなく郵送されますので、以下の内容をご確認のうえ、お手続きをお願いします。

日本レクリエーション協会公認指導者資格の有効期限は2年間です。

※更新された方には引き続き、レクレや所属する都道府県レク協会の会報等をお届けするほか、用具・書籍の割引、Web サイト「レクほ」での情報提供等も受けられます。



	資格名	更新料
更新料	1 ○レクリエーション・インストラクター ○余暇開発士 ○スポーツ・レクリエーション指導者	12,100円[税込]
	2 上記1の資格＋レクリエーション・コーディネーター 福祉レクリエーション・ワーカーのいずれかを登録する場合	17,600円[税込]
	3 上記1の資格＋レクリエーション・コーディネーター 福祉レクリエーション・ワーカー資格の2資格を登録する方	22,000円[税込]

70歳以上の
方の割引制度 指導者資格の登録更新時（6月30日時点）に70歳以上の皆さまで、レクリエーション・コーディネーターまたは福祉レクリエーション・ワーカー資格をお持ちの方は、資格の登録数にかかわらず、上記1の金額（12,100円[税込]）となります。

レクリエーション・インストラクター養成講座

第161期レクリエーション学苑 開講

レク・リーダー資格を取得して活躍しませんか!?

ファミリーに、子どもに、高齢者の方に、障がいのある方に、自分自身の心の元気づくりのために、レクリエーション・リーダーの活動の場が、あそこにもここにも!

元気づくりの支援者 受講生募集



レクリエーションは「元気」「楽しい」「笑顔」をつくります!

様々な対象者や領域において「笑顔づくり」を推進するレクリエーション・インストラクター。身体を動かしたり、音楽にあわせたゲームなどの「アクティビティ」を効果的に活用し「集団をリードする」「コミュニケーションを促進する」「楽しい空間をつくる」といったふれあいの中で人と人をつなげます。



こんな方におすすめ!!

- スポーツ指導者 ●保育士、幼稚園教諭 ●小中高等学校教諭 ●介護福祉士、社会福祉士など福祉現場の方
- ボランティア ●職場等でレクリエーションを担当する方
- 地域活動に関わる方(介護予防、子育て支援、子ども会活動、子どもの居場所づくり等)



8月から2月まで、毎月1~2回のペースで講習があります。

8/19(土)、9/9(土)、10/1(日)、10/22(日)、11/18(土)、12/3(日)、12/16(土)、1/13(土)、2/4(日)、2/25(日) 予定

5月初旬には詳細が決定します。詳しくは、当協会ホームページをご覧ください。また資料をご希望の方は、ご連絡ください。日程調整が難しい方は、ご相談に応じます。(一括払いの場合、受講料は2年間有効です。)

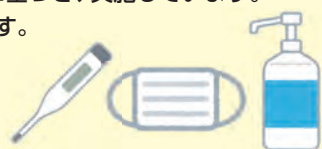


(((コロナ禍だからこそ、レクリエーションの力で)))
心のふれあいを広げましょう!



主催事業の感染予防対策 「新しい生活様式」に合わせたレクリエーション活動を!

- ・日本レクリエーション協会策定の「新型コロナウイルス感染拡大予防対策ガイドライン」に基づき、実施しています。
- ・講習会等の開催にあたり、新型コロナウイルス感染拡大予防対策に配慮して実施いたします。
- ・参加者の皆さまには「マスクの着用」をお願いします。
- ・熱がある方、体調のすぐれない方の参加はご遠慮願います。
- ・当日は、受付で検温の実施、体調チェックシートの記入をお願いします。



レク・リーダー紹介

レクに出会えて

障がい者施設をオープン以来、25年の間「楽しく協働!観客参加型お笑い劇」という「楽笑・まんぼうショー」公演を行って参りました。「捨てればゴミになる物を、舞台で衣装や、小道具、大道具として再利用する」そして、誰もができる小さな日々の積み重ねで「ゴミを減らして温暖化対策をする」ことに関心を持ってもらうきっかけになればと願って活動を行いました。この公演では、府レク協会の皆さまにたくさんのご協力を賜わり、本当にありがとうございました!心から、感謝申し上げます!

レクに出会えて、いつもたくさんの方の発見と学びがあり、何より楽しい時間を共に過ごさせていただき「元気の素」となりました。後期高齢者となり体力は衰えましたが、気持ちは孫と同じ(笑)。好奇心と感謝でこれからもゆっくり後からついて行きたいと存じます。どうぞ、よろしくお願い致します。

福祉レクリエーション・ワーカー、レクリエーション・コーディネーター、
準上級レクリエーション・インストラクター 西村 マコト



夢とロマン そして 笑顔の花咲く大阪に!

学生時代に「大阪市立伊賀青少年野外活動センター」でキャンプリーターをしたのをきっかけに、社会人となりレク・インストラクター資格を取得しました。地元の千早赤阪村では「青少年リーダー会」を主宰しながら、井上欣宏先生らと「富田林市レクリエーション協会」を立ち上げ、南河内では青少年指導員やスポーツ推進委員として地域のイベントを支援。レクリエーションを楽しんでくださる皆さま方から元気をいただいています。そのイベントもコロナ禍で全てが止まってしまいましたが、幸いにも「大阪市立信太山青少年野外活動センター」に勤務しながら、ご利用者様からステキな笑顔をいただき続けることができました。

「心に夢とロマンを」とおっしゃってくださった学生時代の恩師の「弾ける笑顔」を思い出しつつ、レクリエーション活動を通じて楽しい時間を過ごしていただくお手伝いのできたらと思います。

レクリエーション・コーディネーター、
準上級レクリエーション・インストラクター 千福 明子



和太鼓の演奏活動から広がる人の輪

私がレクリエーションと出会ったのは大学生の講義のひとつにあったことがきっかけでした。最初は単位の為に何気なく受けていた授業でしたが、授業の回数を重ねるごとに楽しいと感じることが多くなりました。大学の卒業とともにレクリエーション・インストラクターの資格を取得し、現在、認定こども園に勤務しています。また小学生の頃から続けている和太鼓を通して仲間とともに地元を中心に演奏活動を行っています。さまざまな曲を演奏するたびに、今まで縁のなかった人と繋がり、人の輪を広げることができました。

コロナが流行し、人前で演奏のできない時期もありました。しかし、人が少しずつ今の時代にあった生き方をするように、こういう時だからこそ、そしてこれから起こる道の将来に「心がワクワクする」という思いを持ちながら、活動を続けていきたいと思っています。

準中級レクリエーション・インストラクター 丸山 楓



課程認定校紹介

帝塚山学院大学

大阪府堺市南区に所在する帝塚山学院大学は、2学部3学科からなり、レクリエーション・インストラクター資格は、全学部・学科の学生が取得できます。2年生から対応科目(レクリエーション概論・レクリエーション実技)の履修が可能で、単位



取得後の次年度には、学外へ現場実習に出向きます。実習先は、幼児や小学生の野外活動・大阪南部に位置する市のスポーツ協会イベント・ボランティアとして参加する大阪府下の開催イベント等です。各現場の多様なプログラムに参加させていただき、現場での経験や気づき、運営側の学びを重ねます。各実習後は授業内にて実習内容を報告し、経験や情報を共有したうえでディスカッションをします。実習回数を重ねるごとに学生がレクリエーション・インストラクター資格を取得する実感をもち、資格申請への流れとなります。



2023年度の主催事業予定	
6月 3日(土)	生涯スポーツ・ディレクターの会 / 総会およびフォローアップ研修会
9月23日(土)祝	第50回朝日民謡大会
10月22日(日)(予定)	子ども元気アップセミナー
11月上旬	2023府民スポーツ・レクリエーション事業発表交流会
11月23日(木)祝	ウォークラリー交流大会
12月 2日(土)	第28回課程認定校レクリエーション交流大会
12月 3日(日)(予定)	高齢者元気アップセミナー
2月	生涯スポーツ・ディレクターの会 / フォローアップ研修会
12月より実施予定	生涯スポーツ・ディレクター養成講習会

※その他の事業については、詳細が決定次第、本誌面・ホームページでお知らせいたします。

おおさか元気プロジェクト 2023 with 住吉大社
5月20日(土) 住吉大社 五月殿前集合

ウォークラリー:受付開始13:00 要事前申込
 参加料1名につき300円(当日徴収)

オープニングセレモニー 13:30~ **参加料無料**
 あそびの元気ひろば13:50~15:50予定

住吉大社、粉浜商店街等の地区を中心として、地域の方々と協力して、レクリエーションで大阪を元気にします！

プログラム内容

- ①バルーンアート・輪投げなどの楽しみコーナー
- ②スポーツ・レクリエーションコーナー
- ③粉浜商店街ウォークラリー (③のみ有料)

楽しい×メニューでお楽しみください
 (内容は変更の可能性があります)

大阪府レクリエーション協会よりお知らせ

- 500割**をご確認ください
 特別会員が「参加補助券」を使用できる講習には **500割**を表示してありますので、ご確認のうえ、ご参加ください。
- 会員** 講習会の会員マークについて
 特別会員・友の会会員・日本レクリエーション協会公認指導者資格をお持ちの方は、講習会を会員価格でご参加いただけます。
- 情報誌**の送付について
 上記2の方々には、情報誌を送付しています。

賛助会員のご紹介

が む

NPO法人 雅夢 は和太鼓の出前をします！

太鼓の事ならなんでもご相談くださいね。

★学校公演・太鼓指導 お祭り・PTA・自治会・施設等 楽しい和太鼓講座 月2回

〒572-0037 寝屋川市葛原新町12-1-105号
 TEL.090-8752-0336 FAX.072-829-4461
 E-mail:npo.gamu@nifty.com

つなげています
 スポーツへの関わり

スポーツくじの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

スポーツくじ

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。払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

編集後記

新年度の当協会の事業計画は、コロナ禍前の状況に回復させる内容で計画が検討されています。しかし、各加盟団体(会)では、コロナで活動を休んだり、活動回数が減ったり、団体自体が解消されたりするなどして、事業内容が縮小されるといった状況にもなっています。

活動を休むと「もう活動しなくていいや」となってしまう人が多くなっているようです。そうすると体はどんどん思うように動かなくなります。

人体の筋肉は、70歳代では20歳代の40%に減少するといった統計もあり、寝たきりで動かなければ、1日に2%減少するとも言われます。

さあ春です！ 動きましょう！ 出かけましょう！ M.I

申し込みから当日までの流れ

- ホームページから、E-mail、FAX、ハガキ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。
- 参加費は事前払込みをお願いします。
 ⚠ 通信欄に申込内容(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
 *参加費の納入は、1週間前までにお願いします。

- 参加費を支払った納入書を持参し、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ので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の対象になりません。

ご注意ください

今後の新型コロナウイルス感染拡大状況・天候等によって、やむを得ず、事業を中止・変更することがあります。その場合には、ホームページでお知らせしますので、ご確認いただきますよう、お願いいたします。

休日のお知らせ

大阪府立体育会館の休館に伴い、令和5年4月11日(火)、5月2日(火)、6月13日(火)は休ませていただきます。