

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

無料の健康アプリ



おおさか健活マイレージ アスマイルのご紹介



アスマイルは、大阪府が運営する無料のスマートフォンアプリで、会員数は約37万人です。

「歩く」「歯をみがく」「朝食をとる」等、毎日の簡単な健康づくり活動を「アスマイル」に記録して貯めたポイントに応じて、毎週・毎月行われる抽選に参加できます。

当選すると、毎週の抽選ではコーヒーやスムージー等、毎月の抽選では3,000円相当の電子マネー等の特典がもらえます。また、参加することでポイントが貯まるウォーキングコースや健康づくりイベントのお知らせ、「健康コラム」など充実したコンテンツで、お役立ち情報をもりだくさんにお届けしています。さらに、おトクなクーポンも随時配信中です。

コンテンツの「健康づくりイベント」には、大阪府レクリエーション協会主催の「歩育事業」等についても登録いただくよう調整しています。

ぜひ「アスマイル」を利用して、楽しみながらおトクに健康づくりをしてみませんか？！

大阪府健康医療部健康推進室 国民健康保険課



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)

✉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



アスマイルの
ダウンロードは
こちらから



アスマイルは大阪府が運営する
無料の健康アプリです

毎日アスマイルを開いて、健康づくり活動を記録すると、「府民ポイント」がどんどん貯まっていきます。



健康づくりで貯まったポイントで、抽選に参加でき、特典が当たります。

毎週の抽選ではコーヒーやスムージー等、毎月の抽選では**3,000円相当の電子マネー**等の特典が当たります。



野中耕次様から協会旗を寄贈いただきました ありがとうございました

この度、当協会監事野中耕次様から、協会旗をご寄贈いただきました。協会旗は協会設立後まもなく制作され、大きな大会・イベントや各種式典に使用されてまいりましたが、長年の使用に耐えられなくなりつつあったことから、再制作が必要とされていた折にご寄贈のお話をいただきました。このように立派な協会旗をいただき、感謝申し上げ、今後さらに、リーダーをはじめとした関係者一同がこの旗のもとに結集し、レクリエーション運動のさらなる発展に尽くしてゆくことを誓いましょう。また、併せて、スポーツ用品等関連用具もご寄贈いただき、重ねてお礼申し上げます。



当日緊急連絡先 080-3838-8306

おおさか歩育の会 10月例会

アスマイル 500割

スタッフ参加対象

事業参加対象

大阪市内の2つ低山に登る、天保山～昭和山

日	時	10月15日(日) 9:45受付 (10:00～15:00頃)
集 合 駅	大阪メトロ大阪港駅(西改札口前・集合)	
コ ー ス	大阪メトロ大阪港駅⇒天保山⇒甚兵衛渡船⇒昭和山⇒落合上渡船⇒南海汐見橋線津森駅(約7.5km)	



天保山山頂(4.53m)

おおさか歩育の会 11月例会

アスマイル 500割

スタッフ参加対象

事業参加対象

北摂唯一の天皇陵「継体天皇陵」を訪ねる

日	時	11月19日(日) 9:45受付 (10:00～15:00頃)
集 合 駅	JR 京都線摂津富田駅(北口・集合)	
コ ー ス	JR京都線摂津富田駅⇒太田茶臼山古墳⇒ハニワ工場公園⇒今城塚古墳⇒JR京都線高槻駅(8.5km)	



今城塚古墳の埴輪

おおさか歩育の会 12月例会

500割

スタッフ参加対象

事業参加対象

酒蔵のまち・伏見を散策

日	時	12月17日(日) 9:45受付 (10:00～15:00頃)
集 合 駅	京阪中書島駅(北口・集合)	
コ ー ス	京阪中書島駅⇒龍馬・お龍像⇒松本酒造⇒伏見公園⇒寺田屋⇒「日本の電車発祥の地」碑⇒伏見銀座⇒龍馬通⇒黄桜記念館⇒酒蔵のある街並み⇒京阪中書島駅(約7km)	



松本酒造

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。

ふれあい歩育

子どもから高齢者まで
全世代参加型プログラム

アスマイル 500割

スタッフ参加対象

事業参加対象

服部緑地で草遊びやゲーム・クラフトを楽しもう！

ゆったりと緑豊かな緑地で、自然の恵みを活用したレクリエーションを楽しみましょう。五感をフルに使って草遊びやネイチャーゲーム、クラフトなどにチャレンジして、心身ともにリフレッシュしませんか？
ファミリー・友人・学生の皆さんが一緒になって、リーダーとともに自然に親しみ学ぶ、「ふれあい歩育」に是非ご参加ください。

日	時	10月29日(日) 9:45受付 (10:00～13:00頃)
集 合 駅	北大阪急行・緑地公園駅下車 東中央広場(案内あり)	
定 員	50名(一般30名/学生20名)	
参 加 費	当日徴収	親子 1,000円 会員・60歳以上 500円 一般・学生 800円
持 ち 物	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。小雨決行。	



過去のふれあい歩育の様子



レクリエーション資格を取得して活躍しませんか 当日緊急連絡先 090-6669-6028

第161期レクリエーション学苑が始まりました！

レクリエーションは「元気」「楽しい」「笑顔」をつくります！

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

詳細については、HPやパンフレットで確認のうえ、至急お申込みください。 途中からの受講も可能です



今回も、toto助成金を受けて開催。特別外部講師をお招きします！



カリキュラムの一部をレク支援者の皆様に開放します！

9月 9日(土)

9:30～12:40

「信頼関係づくりの方法・ホスピタリティ 1」

「信頼関係づくりの理論」日本福祉大学 社会福祉総合研修センター コーディネーター 荒深 裕規氏



※13:30～「モデル・プログラムの習得1」

大阪府レク協会公認講師 時森 美智子氏

15:10～「プログラムの立案の基礎を学ぶ」

四天王寺大学短期大学部教授 奥野 孝昭氏

10月 1日(日)

13:30～16:40

「楽しさを通じた心の元気づくりと対象者の心の元気」 「レクリエーション・ダンス」

リズムレクリエーション研究所主宰 天野 勤氏



※ 9:30～「信頼関係づくりの方法・ホスピタリティ 2」

大阪府レク協会公認講師 猪野 守氏

11:10～「良好な集団づくりの理論」

10月22日(日)

13:30～16:40

「子ども向けの活動の習得1.2」

熊本県レクリエーション協会 会長

上野 祥子氏



※ 9:30～「楽しむ力を高める目的設定の方法」

大阪府レク協会公認講師 足立 朋子氏

11:10～「楽しむ力を高めるためのアレンジの方法」

大阪府レク協会公認講師 池邊 美保子氏

12月16日(土)

10:00～14:00 (11:30～12:30昼休憩)

「高齢者向けの活動の習得1.2」

NPO法人宮城県レクリエーション協会 副会長

山内 直子氏



共通事項

500割

会 場：大阪府立体育会館 第2.3.4会議室

参加費：一般 2,500円 会員 2,000円 学生 1,000円

定 員：15名(先着順・学苑受講生を除く)

- ご希望の方は※の講座も同じ費用で受講していただけます
- 受付は開始30分前から行います

「子ども向けの活動の習得1.2」は「子ども元気アップセミナー」、
「高齢者向けの活動の習得1.2」は「高齢者元気アップセミナー」として開催します。

ウォークラリー交流大会 生野界隈ぶらり歩き 500 計 当日緊急連絡先 080-3838-8306 事業参加対象

ウォークラリーは1チーム2～5人でグループを作って、課題を解決しながら歩く野外ゲームです。勝敗は歩く速さではなく、設定された時間にいかに近くゴールをするかを競う時間得点と課題の正解により得られる得点と、コース内でのゲーム得点の合計で順位を競います。コミュニケーションを図ることを目的としていますので、ご家族やお友達とわいわい楽しみながら参加してくださいね！

日	時	11月23日(木)祝	9:30受付(10:00～13:00頃)
集 合 場 所	ゼット株式会社 3 階ホール(J R 桃谷駅南口下車徒歩3分) 大阪市天王寺区烏ヶ辻 1-2-16 (ゼット株式会社 MAP 参照)		
定 員	先着 100 名(1 グループ 2 ～ 5 名)		
参 加 費	(当日徴収) 1 人 : 500 円		
持 ち 物	飲み物、筆記用具、タオル、雨具、健康保険証(写)等		

■ゼット株式会社 MAP



申込み方法 グループ単位(2～5名)で、①代表者氏名(年齢)②住所・電話番号③参加者氏名(年齢)を記載のうえ、HP・メール・FAX 又はハガキでお申し込みください。

生涯スポーツ・ディレクター養成講習会 500 計 当日緊急連絡先 080-3838-8306 事業参加対象

いつでも、どこでも、誰とでも楽しむことのできる「生涯スポーツ」プログラムを体験し、その進め方や審判法を習得し、「生涯スポーツ・ディレクター」の資格を取得しませんか？そして、地域やサークルや学校などで簡単なレクリエーションスポーツを楽しむ機会を提供し、「からだところの健康づくり」に貢献しましょう。

開 催 日	12月17日(日) 1月14日(日) 1月27日(土) 2月10日(土) 2月24日(土)
時 間	10:00～17:00
会 場	大阪市立青少年センター KOKO PLAZA 大阪市東淀川区東中島1-13-13(新大阪駅より徒歩約10分) ※2月10日のみ 大阪市教育会館 アネックスパル法円坂 大阪市中央区法円坂1-1-35(谷町4丁目駅、森ノ宮駅より徒歩約10分)
費 用	5,000 円(資格登録料として、別途 3,000 円)
持 ち 物	筆記用具、動きやすい服装、下履き運動靴



※「生涯スポーツ・ディレクター」は、(公財)大阪府レクリエーション協会が認定する資格です。

2023府民スポーツ・レクリエーション事業 発表・交流会

11/5
Sunday (PM)

府民スポーツ・レクリエーション
発表・交流会が**枚方市役所前広場**で
開催されます。

これまでは咲洲庁舎広場やATCを中心に実施されていましたが、今年は枚方市駅の南側、市役所前の広場を会場に11月5日(日)午後開催されます。

当協会は加盟団体の演技発表や各種の生涯スポーツの体験会などのプログラムを担当します。お子様から高齢の方まで幅広くご一緒にお楽しみいただける内容ですので、ご家族やお友達をお誘いのうえ、ご参加ください。



★演技発表の様子★



★各種生涯スポーツ体験★

レク・リーダー紹介

発足から18年、「歩育」の継承と発展に尽力します。

私は、一昨年から「おおさか歩育の会」事務局でのスタッフ業務と、開催当日のリーダーを担当しています。企画面では、皆さんが参加したくなるようなコース開発に気がつかれます。大勢の人で歩いても安全な道を選択し、魅力的な場所や、話題のスポットをからめてコースを作り、さらにレクリエーション活動ができる場所の確保という難しい問題をひとつずつ解決してゆきます。歩育例会の当日、参加者の方から感謝の言葉をいただいた時、一番の喜びを感じます。

このように、難しいコースづくりですが、当協会には、「おおさか歩育の会」の諸先輩が作られた、過去18年間の数々のコースの蓄積があります。これらのノウハウをベースに、参加者の皆様に、さらに楽しい一日を過ごしていただける「おおさか歩育の会」のウォーキングコースの開発に尽力してまいります。

大阪府レクリエーション協会 公認講師 **行俊 良雄**



レクリエーションで生徒が主体的に！

レクリエーションとの出会いは、教員免許更新のために受講した講習会です。内容がとても充実していて、楽しめるものだったので、授業でもいかせると思い、講習会を受講し資格を取得しました。そのことで、自信をもってレクを行うことができるようになりました。

レクの授業をする際は、レクポで検索したり、情報誌を利用したりしています。授業の導入や学級活動の時間にレクを取り入れていて、生徒たちは「今日は何するの?」と聞いてくれます。今年からは学年集会で、生徒たちがレクを企画して行っています。「どんなことをしたらみんな喜んでくれるかな?」「この説明で伝わるかな?」と一生懸命考えている生徒たちの姿を見るととても嬉しくなります。私自身まだまだレクのスキルもあまりないので、今後も大阪府レクリエーション協会の方とつながりを持って、学んで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 **オノ元 明日香**



事業実施報告

2023年5月20日(土)開催



おおさか元気プロジェクト2023with住吉大社

今回は4年ぶりの新たな第1歩として、参加者の皆さんとの「出会い・ふれあい・笑顔の輪」をテーマに、楽しく過ごしていただきたいという思いで実行委員会で準備を進めてまいりました。

会場提供にご尽力いただいた住吉大社さま、サポーターや本事業に賛助・支援をいただいた多くの皆さま、大阪を楽しくところを元気にするプランナー・府レク協会、行政や地元商店街他の皆さまとの久しぶりのスクラムでした。

4年ぶり、またコロナへの感染対策を考えながら、開催時間の短縮やスタッフ人数の制限もあり、参加人数が以前より少なかったなどの反省点・改善点もありましたが、スタッフの皆さんのご尽力のお陰でワンチームになれ、無事イベントを終えることができ、実行委員長の大役を果たすことができました。それ以上に参加者、スタッフの皆さんのたくさんの笑顔を見ることができ、参加者の方々から感謝の声もいただきました。レクリエーションの素晴らしさ・必要性を再確認できる1日だったことに感謝、感謝です。(浅田昌子)

課程認定校紹介

羽衣国際大学

羽衣国際大学では、現代社会学科と人間生活学科において、レクリエーション・インストラクター資格取得が可能です。数年前より地元の高齢者施設からのリクエストがあり、前期は2回訪問しています。熱意があり、まじめに取り組む学生達にとって、初めてのレクリエーション提供は、教室で考えたことを、読む・行うで精一杯。

ところが、利用者の方々やスタッフから「また来てね。楽しかったわ。」などとお声掛けをいただくと、2回目は雰囲気に応じたアドリブを入れ、優しい心を表現できるように。また感動的なことに、いろいろなことを過去に置いてこられている認知症の方々が「2回目ね、待ってたよ。」と歓迎していただきました。レクリエーションをとおして行うコミュニケーションが、心を動かし、「笑顔・元気・絆」を作り出すことを、学生は実感し、レクリエーションを学んでいます。

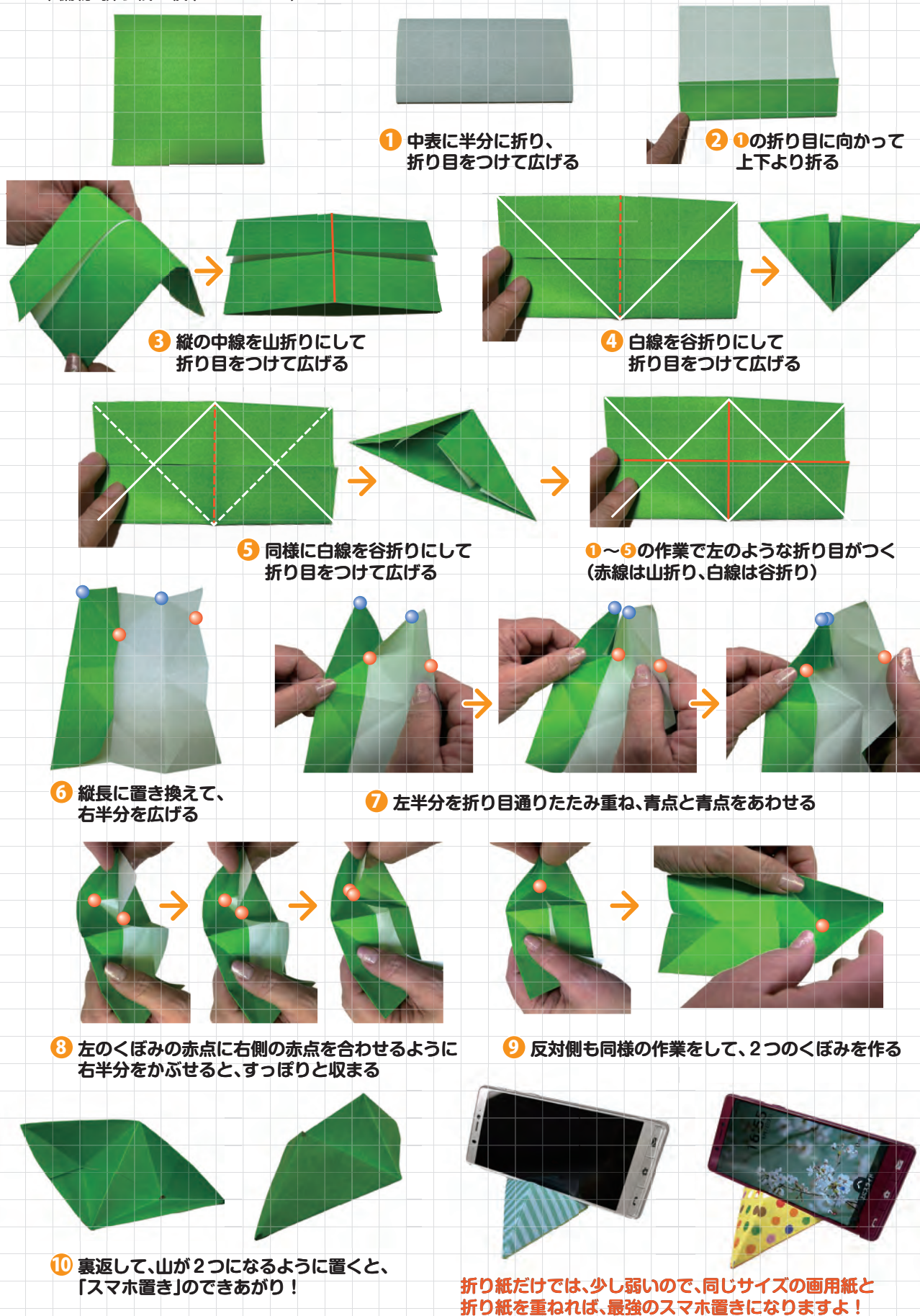




お役立ちレクリエーション情報

折り紙でつくるスマホ置き

準備物：折り紙 1 枚 (15cm×15cm)



賛助会員のご紹介



大阪府スポーツチャンバラ協会

SPOCHAN

当協会は、府下各地で積極的にクラブ作りを進めています。
自治体や公共体育館が行うスポーツ祭、市民フェスティバルなどのイベントに協力します。
また、学校、教育委員会、企業、各種団体の講習会に講師を派遣します。

大阪府スポーツチャンバラ協会 事務局

〒590-0405
大阪府泉南郡熊取町大久保南4-1-15
TEL.072-453-6393 FAX.072-493-3658
http://www.spochan.jp
osaka@spochan.jp

(公社)日本スポチャン協会、(公財)大阪スポーツ協会、(公財)大阪府レクリエーション協会、大阪市スポーツ協会加盟

すべてのスポーツにエールを

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。



くじを買うはエールになる



※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

皆さんは様々なレクの資料、参考本などで、部屋がいっぱいになっていませんか？レクに関わって何十年ともなると、空いた部屋はそれらで占領されている。他の人からすればゴミでしかないが、これまでたくさんの方々から学ばせていただいた貴重な財産で、紙ベースは徐々にデータ化しているものの、断捨離するには忍びない。

「これらを元気にうちに次の世代に繋げたい。一人でもこれまで積み上げたものを活用して下さる人がいれば…」との思いで、今年、市の助成金を活用して、「ここからだを元気にするレク研修会」を計画した。協会を作るの？との声も聞か、そんな大それたことはまだまだ先のこと。まずは仲間づくりからだ。ワクワクする!!我が家の断捨離もそう遠くないかも…。 M.T

各種イベントの申込方法 申し込みから当日までの流れ

1 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。

2 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。

3 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。

会員とは

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、大阪府レクリエーション協会友の会会員と同等の特典があり、講習会・各種事業に会員価格でご参加いただけます。

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10月3日(火)、11月7日(火)、12月5日(火)、12月28日(木)～令和6年1月4日(木)は休ませていただきます。