

# 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

## 2024年度 下半期がスタート!

今年度も、はや下半期がスタートしました。上半期はうだるような暑さの中で、熱中症や新型コロナウイルス感染症が全国で増加するなど、感染対策や身の回りの人たちを守ることの大切さをあらためて感じながら、さまざまな事業を実施してまいりました。

5月には「おおさか元気プロジェクト2024with住吉大社」を住吉大社、近隣商店街など地域の方々のご協力を得て、350名の参加者で賑わいました。

また9月に開催した「第51回朝日民謡大会」ではNHK大阪ホールを会場に、約1,000名の方々と共に伝統芸能を堪能しました。

下半期は、日本スポーツ振興センターから助成を受けて開催する「第162期レクリエーション学苑(レクリエーション・インストラクター養成講習会)」をはじめ、歩育の月例会や府民スポーツ・レクリエーション事業発表交流会、ウォークラリー大会など協会の基幹事業が目白押しとなっています。

そして、いよいよ来年に開催がせまる「大阪・関西万博」に、レクリエーション協会として事業企画を申請中です。協会を支えてくださる企業、各団体、公認指導者、課程認定校など皆さまのさらなるご協力をお願いし、「笑顔で人と人をつなぎ、心の元気づくりのお手伝い」ができるよう、次年度以降の新事業を模索しながら、活動の場の拡大や社会的認知の向上をめざしてまいります。



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)  
E-mail ora@poppy.ocn.ne.jp URL https://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



### 公益財団法人大阪府レクリエーション協会 役員一覧

評議員(令和6年7月27日現在)、理事・監事(令和6年7月12日現在)

代表理事(会長)	高杉 豊	公益財団法人大阪国際がん治療財団	名誉理事長
常務理事兼事務局長	猪野 守	公益財団法人大阪府レクリエーション協会	事務局長
常務理事兼業務執行理事	酒井 欣也	株式会社サンテレビジョン	営業事務局 元プロデューサー
理事	浅田 昌子	大阪府レクリエーション・コーディネーター会	会長
	荒木 清	大阪府府民文化部文化・スポーツ室スポーツ振興課	参事
	池邊 美保子	公益財団法人大阪府レクリエーション協会	公認講師
	今井 敏之	大阪ガス株式会社	取締役 常務執行役員 人事部部長
	島野 哲司	認定特定非営利活動法人 大阪府高齢者大学校	教科研究グループ
	時森 美智子	福祉レクリエーション・ネットワーク大阪	代表
	沼田 雄一朗	株式会社 大広メディアックス	代表取締役社長
	藤田 浩之	N H K大阪放送局	広報部主管
	涌井 忠昭	大阪府レクリエーション協会課程認定校連絡会	会長
監事	柴田 雅博	認定特定非営利活動法人 シニア自然大学校	元理事
	野路 貴弘	野路公認会計士事務所	代表 公認会計士 税理士
	野中 耕次	大阪府インディアカ協会	会長

【理事・監事：任期】令和7年度の決算に係わる定期評議員会最終結時まで(異動の場合は前任者の残任期間)

顧問	出田 善蔵	公益財団法人大阪府レクリエーション協会	元会長
	西垣 正樹(もず唱平)	もず唱平事務所	作詞家
	畑山 博史	株式会社新日本海新聞社 大阪本社	主幹

評議員長	福田 芳則	大阪体育大学	名誉教授 元副学長
	粟生 将之	大阪ガス株式会社	人事部人事サービスチームマネジャー
	泉 博朗	株式会社テクノグループ	代表取締役
	木原 哲也	大阪府教育庁 教育振興室	保健体育課 課長
	佐々木 博明	株式会社クボタ	人事部 労務厚生課長 労働法制課長
	菅 正宏	富田林市レクリエーション協会	会長
	杉本 当弘	大阪府府民文化部 文化・スポーツ室	スポーツ振興課 課長
	谷澤 昇三	大阪府グラウンド・ゴルフ協会	会長
	豊田 基嗣	日本生命保険相互会社	総務部渉外担当部長
	馬場 洋行	関西電力株式会社	人財・安全推進室 人財戦略グループチーフマネージャー
	増山 和弘	一般財団法人大阪府公園協会	理事長
	松田 朗	パナソニックオペレーショナルエクセレンス株式会社	セーフティ・セキュリティーセンター 安全衛生室室長
	横山 誠	大阪国際大学	教授

【評議員：任期】令和9年度の決算に係わる定期評議員会最終結時まで(異動の場合は前任者の残任期間)

### イベント情報

2024府民スポーツ・レクリエーション事業 発表・交流会

10/27 Sunday

府民スポーツ・レクリエーション発表・交流会が「FULALI KYOBASHI」で開催されます。



10月27日(日)11時~16時(予定)に、京橋駅近くの「FULALI KYOBASHI」にて開催されます。当協会の加盟団体などによる演技発表と各種の生涯スポーツの体験が主なプログラムです。お子様からご高齢の方まで幅広く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。



当日緊急連絡先 **080-3838-8306**

**おおさか歩育の会 10月例会**

500円

スタッフ参加対象

事業参加対象

歴史のまち長岡京市 勝龍寺城から長岡宮跡へ

日	時	<b>10月20日(日)</b> 9:45受付 (10:00~15:00頃)
集	合	駅 JR京都線 長岡京駅 改札口前
コ	ー	ス JR長岡京駅→勝龍寺城→長岡天満宮→乙訓寺→史跡・長岡宮跡 →阪急電鉄西向日駅(約7.5km)



長岡京 勝龍寺城

**おおさか歩育の会 11月例会**

500円

アスマイル

スタッフ参加対象

事業参加対象

旧緒方洪庵宅「適塾」から関目高殿まで(京街道)を歩く

日	時	<b>11月17日(日)</b> 9:45受付 (10:00~15:00頃)
集	合	駅 旧緒方洪庵宅「適塾」又は淀屋橋駅 18号出口
コ	ー	ス (淀屋橋18号出口 9:30 からご案内します) 淀屋橋駅→適塾→高麗橋→藤田美術館→関目七曲→関目神社→ 大阪メトロ関目高殿駅 解散(約6,5km)



旧緒方洪庵宅「適塾」

**おおさか歩育の会 12月例会**

500円

スタッフ参加対象

事業参加対象

奈良市内の近代建築めぐり

日	時	<b>12月15日(日)</b> 9:45受付 (10:00~15:00頃)
集	合	駅 近鉄奈良駅 東改札口前
コ	ー	ス 近鉄奈良駅→南都銀行本店→奈良ホテル→奈良国立博物館→ 旧奈良少年刑務所跡→奈良女子大学→近鉄奈良駅(約7km)



奈良国立博物館

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・65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

500円

アスマイル

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・学生の皆さんと一緒に、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	<b>10月27日(日)</b> 9:45受付 (10:00~13:00頃)
集	合	駅 北大阪急行・緑地公園駅西改札口前 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 <b>1,000円</b>
		会員・65歳以上 <b>500円</b>
		一般・学生 <b>800円</b>
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。



昨年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162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10日(土)、9月1日(日)、9月29日(日)、10月19日(土)、11月2日(土)  
11月24日(日)、12月15日(日)、1月18日(土)、1月26日(日)、2月24日(月)Ⓜ



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29日(日)

9:30~12:40

**「信頼関係づくりの方法・ホスピタリティ2」  
「良好な集団づくりの理論」**

NPO法人埼玉県レクリエーション協会理事、久喜市社会教育指導員(元小学校校長) **朝武 紀雄氏**



※13:30~「楽しさを通じた心の元気づくりと対象者の心の元気」大阪府レク協会公認講師 **猪野 守氏**  
15:10~「ウォークラリー」大阪府レク協会公認講師 **東山 実雄氏**

10月19日(土)

13:30~16:40

**「子ども向けの活動の習得1.2」**

一般社団法人岐阜県レクリエーション協会 副会長、NPO法人大垣市レクリエーション協会 理事長 **日比 千穂氏**



※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 **時森 美智子氏**  
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**

11月24日(日)

10:00~14:00

**「高齢者向けの活動の習得1.2」**

アクティブライフ研究所所長、介護予防運動指導員 **高尾 都茂子氏**



※14:10~「安全への配慮と工夫」大阪府レク協会公認講師 **猪野 守氏**

共通事項

500円

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** 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	<b>11月23日(土)祝</b> 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(JR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。

**レクリエーションダンス講習会** **500** 当日緊急連絡先 090-3053-5632(小西) **事業参加対象**

「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。

日 時	<b>12月7日(土)</b> 12:45受付 13:00～16:30
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 他
会 場	まるよし精肉店 都島区民センター (JR大阪環状線「桜ノ宮」駅、「京橋」駅北出口より徒歩約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

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。



**生涯スポーツ・ディレクター養成講習会** **500** 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、「からだこころの健康づくり」に貢献しましょう。

開 催 日	<b>12月14日(土) 1月11日(土) 1月25日(土)</b> ※2月9日(日) 2月24日(月)休
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9日のみ 大阪市立長居ユースホステル 大阪市東住吉区長居公園1-1 (大阪メトロ「長居駅」1番出口から10分、 JR「長居駅」東出口から10分、JR「鶴ヶ丘駅」から5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。

**レク・リーダー紹介**

**元気と楽しさをお届けできるようなレクリエーション活動を！**

私は生活介護支援員として障がい者施設で働いています。レクリエーション学苑での学びはとても楽しく、今の仕事にもとても役立っています。施設の利用者さんがレクリエーションの時間に笑顔になって楽しんでおられる様子を見るとうれしくなりますが、私にはまだ人を惹き付ける力が足りないなあと思うこともあり、イベントなどに参加した時には先生方の活動の様子を見て勉強させて頂いています。今後も自分自身が元気でいられるよう、また、出会う皆さんに元気と楽しさをお届けできるよう、レクリエーション活動を続けてゆきたいです。



**準中級レクリエーション・インストラクター 小角 公子**

**乳児さんとのレクリエーション**

私がレクリエーションの学びと出会ったのは短大在学中でした。小学校時代から楽しんでいたレク活動を、改めて学んでいくのはとても楽しく、課程認定校レク交流大会にも動画で参加させていただくなどの経験をしながら大変充実した時間でした。今現在は認定こども園で働いており、主に乳児と関わっています。乳児の活動においては「あそび」を通じた活動が主になります。手遊びやペープサートなど、1対集団でのレクリエーション活動を通して、子どもたちが楽しい、おもしろいと思う気持ちや、そうした気持ちを友達と共有する楽しさなどを感じることが、乳児の発達においても重要だと思っています。子どもたちがこれからも健やかに元気に成長してゆけるよう、楽しいレクリエーションプログラムを提供しながら見守ってゆきたいと思っています。



**レクリエーション・インストラクター 奥田 さやか**

**課程認定校紹介 大阪体育大学**

大阪体育大学は1965年の創立当初から今日まで、レクリエーション科目は全学必修科目で、重要な科目として位置付けられています。これまでも多くのレクリエーション指導者を輩出し、卒業生は全国各地で活躍しています。

現在は、スポーツ科学部と教育学部において、レクリエーション・インストラクター、スポーツ・レクリエーション指導者、レクリエーション・コーディネーターを養成しています。本学の学生は、主に体育やスポーツ、教育をより専門的に学んでいますが、そこにはレクリエーションの考え方や実践のエッセンスが散りばめられ、体育やスポーツ、教育について幅広く、そして奥深く学んでいます。これからも本学では、レクリエーションの学びを通して、体育やスポーツ、教育の発展に寄与していきます。



**訃報**

畑中一一様のご逝去について



当協会が長年にわたり常務理事として多大な貢献をしてくださった畑中一一氏が、去る令和6年4月4日にご逝去されました。(享年87歳)  
畑中氏はウォークに造詣が深く、本協会では「歩育事業の立ち上げ」や「元気プロジェクト with 住吉大社」などの事業や広報活動にご尽力いただきました。  
ここに、これまでのご功績に深く感謝し、心よりご冥福をお祈りいたします。

## 新たな形のレクリエーションカレッジ「みんなが先生」

本年1月18日から始まった「みんなが先生」も既に4回開催されました。参加費もワンコイン(500円)で、どなたでも気軽にご参加いただけます。また、レクリエーションの指導経験の有無を問わず、お互いに教えたり教えられたりすることにより、お互いを高め合う機会となっています。



これまでの内容は、「お正月のあそび」「ジャンケンポーズ遊び」「飛び出す花のカード」「楽しくからだを動かそう」「からくり箱カメラ」「ふれあいサロンでの活動紹介」「セルフメンテナンスの方法」「すぼんぼ」とジャンルを問わないプログラムも好評です。

既に4回終わっていますが、今後も2ヶ月に一度、実施します。開催の日時・会場についてはその都度決めていきますので、情報紙またはホームページでご確認のうえ、お気軽にご参加ください。お待ちしております。



**次回開催予定日**  
**11月14日(木) 18:30 ~ 20:30**  
 会場：大阪府立体育会館 フリッツホール  
 内容等の詳細はホームページに記載します

## お役立ちレクリエーション情報

## ビックリ牛乳パックでつくる びよんびよんびよん!

箱に入れてビックリ箱にしてもよいし、写真のように手の上から飛び出してもおもしろい。前の人の目などに当たらないように注意しましょう!

**材料** 1個の紙パック(たくさんあるとたくさん飛ぶ)、はさみ、輪ゴム

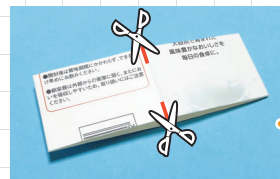
**1** 牛乳パックを洗剤できれいに洗い乾かす。(牛乳パックはつぶさない) 牛乳パックの上部と底を切り取る。



**2** 側面の幅を高さの1/4に切り分ける。



**3** それぞれをたたんで重ね、2カ所に3mmくらいの切り込みを入れると4カ所の切り込みができる。



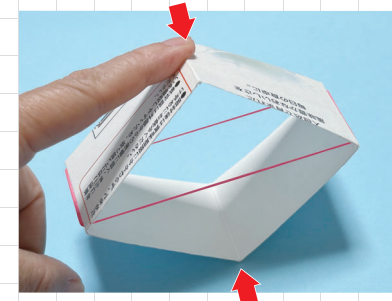
**4** 4カ所の切り込みに輪ゴムをはさみ、固定する。



折り紙のシール状のもの(100円shopで購入)を表面に貼るときれいになるし、強度も増す。

**6** 5をたくさん積み重ねて離すと、ゴムの縮む勢いでびよんびよんびよんと勢いよく跳ねる。

**5** 4の矢印の2方向から押し、ゴムを伸ばす。



## 大阪フォークダンス連盟 「オクラホマミキサーをもう一度」の呼びかけのもと、「全国一斉フォークダンスの日」を定め、大阪では「2024年度フォークダンス交流会」を行います。

**日時** 2024年11月14日(木) 10時から15時 **事前申し込みが必要です**  
**会場** 門真スポーツセンター(東和薬品ラクタブドーム)サブアリーナ  
**内容** 初心者でも参加できる曲を中心に、加盟団体の愛好者も楽しめる曲をプログラムしています。初めての方も是非!!「初心者大歓迎」、今年は午後からの部は大森ヒデノリさんを中心に生演奏で行います。懐かしい曲から最新のフォークダンス曲、レクリエーションダンス、日本民謡、ラウンドダンスなども。参加するもよし、見るもよし、聴きに来るのもよし!!お気軽にご参加ください。



興味のある方は大阪フォークダンス連盟 前田和弘 090-5977-3434まで

## すべてのスポーツにエールを

スポーツの収益は、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

### 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会員と同等の特典があり、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6年10/1(火)、11/5(火)、12/10(火)、12/31(火)~令和7年1/3(金)、1/7(火)、1/8(水)は休ませていただきます。また、12/30(月)は冬期休暇としてお休みさせていただきます。

### 編集後記

この情報誌の編集期間にあたる現在、パリオリンピック2024は終わり、パリオリンピックが始まったところです。開会式・閉会式をはじめとする素晴らしい演出やアスリートの皆さんの悲喜交々の頑張りを目にして、私たちはテレビの前で応援し、「観るスポーツ」から素晴らしい感動や元気・勇気をいただきました。

「する、観る」といろいろなスポーツとの関わり方がありますが、私たちもこれから秋にかけて「する・支えるスポーツ」としての生涯スポーツを地域や学校・職場等で大いに推進したいと思っています。

M.T