

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

健康で幸せな生活を送るために

大阪府府民文化部 文化・スポーツ室スポーツ振興課 課長 **馬場 正利**

レクリエーションは、一人ひとりが生きる楽しみと喜びを感じ、豊かで生きがいのある暮らしを送るために不可欠な要素であり、大阪府レクリエーション協会の取組みは、ますます重要であると考えます。

現在、2025年大阪・関西万博が開催されています。最先端の技術を通じて、来場者が未来社会を体感できる万博です。「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマに展開される多彩な展示やプログラムは、日頃からスポーツ・レクリエーションを楽しむ皆さんにも共感し、新たな発見をしていただけるものと思います。

大阪府では、第3次大阪府スポーツ推進計画において、「スポーツ創都市・大阪」を将来像として掲げています。大阪の魅力を世界に発信する万博のインパクトも活かしながら、楽しさあふれる大阪の実現に向けて、スポーツによる健康づくりやスポーツツーリズムの推進に重点を置いた施策を進めていきます。

今後も、大阪府レクリエーション協会との連携を深め、府民誰もが健康で幸せな生活を送ることができるよう、府民スポーツ・レクリエーション事業を推進してまいりますので、引き続き、ご理解、ご協力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)
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

令和6年度レクリエーション公認指導者 優秀学生表彰

府内のレク・インストラクターを養成する課程認定校から推薦された学生の皆さまが、(公財)日本レクリエーション協会資格認定委員会において選定されました。

おめでとうございます!

大阪体育大学 教育学部 教育学科

沖 京志郎さん



この度、優秀学生として表彰していただき大変光栄に思います。レクリエーションの授業では、老若男女問わず誰もが参加できる楽しいと感じることのできるスポーツを学ぶ過程で、自分の発想にはなかったことをたくさん学ばせていただきました。

レクリエーションを行うことでしか味わえない楽しさ、充実感、利用者様の心を動かす活動をこれからも行っていきたいと思います。



学校法人田島学園 近畿社会福祉専門学校 介護福祉科

キハサノフ アザマトさん

毎週の授業は、とても楽しい時間でした。みんなで「集団体操」や「伝言ゲーム」「しりとり」を行いました。体を動かす楽しさや、クラスメイトと一緒に力を合わせる喜びも実感しました。みんなで笑い合いながら取り組んだ思い出は、ずっと大切にしていきたい宝物です。また、学んだアクティビティを卒業後は、施設で利用者様に実施することで、利用者様の笑顔につながり身体的に向上する取り組みに活かしていきたいと思います。

大阪国際大学 人間科学部 人間健康科学科

大川 武士さん



レクリエーション活動に取り組む高齢者の方々が、非常に生き生きと元気に活動されている姿を目の当たりにして、驚きました。卒業後は介護職に就くので、学んだことを活かして、心も体も元気で健康になれるよう、サポートしていきたいと思います。



四天王寺大学 短期大学部 保育科

木谷 春菜さん

卒業後、4月から公立園で保育教諭として勤務しています。4歳児クラスの子どもの中心に保育を行っています。資格を取得する際に交流大会や授業で学んだ体験を思い出し、少しでも興味を持ってもらえるように何事も楽しみながら取り組んでいます。次の活動に移る際には、オリジナルのリズムにのせて言葉をかけてみたり、言葉だけでなく、視覚でも理解しやすいようにイラストを用いたり工夫しています。

これからも保育で悩む日が来るとは思いますが、レクリエーションで学んだことを忘れずに、子どもたちと一緒に成長していけるよう日々精進しようと思います。

関西大学 人間健康学部 人間健康学科

上山 あさなさん



優秀学生として表彰いただき、大変嬉しく思います。授業では心を元気にすることの重要性について学び、レクの楽しさを実感しました。また、レク・インストラクター資格取得認定事業に参加し、幅広い年齢層の方と交流したことで視野も広がりました。

今後は大学で学んだことを活かし、地域活動で「健幸づくり」を支援し続けていきたいです。



帝塚山学院大学 人間科学部 食物栄養学科

時田 寧々さん

このような素晴らしい賞をいただくことができ、光栄に思っております。さまざまな学外でのレクリエーション活動を通して、各現場に応じた対応が必要になることの難しさを感じながらも、経験が深まりました。

レクリエーション・インストラクター養成課程で培った経験を、社会においてさまざまなイベントに活かしていきたいと考えております。

★7～8月は例年同様、猛暑につき夏休み

当日緊急連絡先 **080-3838-8306**

おおさか歩育の会 9月例会

500円



スタッフ参加対象

事業参加対象

萱野三平邸宅跡から新駅・箕面萱野駅を訪ねる(半日コース)

日 時	9月21日(日) 9:45受付 10:00～13:00頃
集 合 駅	阪急電鉄箕面駅 改札口前 注意 お弁当はいりません!
コ ー ス	阪急箕面駅⇒教学寺(三島海雲：カルピス創業者の生誕地)⇒赤穂藩士・萱野三平記念館⇒北大阪急行箕面萱野駅(約5km)



萱野三平邸宅跡

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：飲み物、筆記用具、雨具、健康保険証(写)等(お弁当はいりません)
- その他：申し込みの際、年齢をお知らせください。

第52回朝日民踊大会

日程 **2025年9月23日(火・祝) 10:30～16:30(予定)**

会場 **NHK大阪ホール** 観覧料 **500円(当日徴収、事前申込みは不要です)**



長い歴史を持つ「朝日民踊大会」は、今年52回目となります。

昭和49年、朝日新聞厚生文化事業団が提唱した「福祉に愛の手を」キャンペーンの趣旨に賛同し、少しでもお役に立ちたいと、踊りの発表会「朝日民踊大会」を開催するのが始まりです。大阪府日本民踊協会・大阪市日本民踊研究会の協力を得て、朝日民踊大会実行委員会を組織しています。

昨年も皆さまのご協力のもと、37団体が68曲の踊りを発表し、広く伝統の日本民踊に触れる機会となりました。今回も、特別出演としてパトントワーリングやチアリーディングの発表もあり、子どもから高齢者まで世代を超えた大会として、多くの方にご観覧いただき、「する」「みる」「ささえる」市民のスポーツ・レクリエーションの輪が広がればと願っています。



本年も伝統芸能である全国各地の日本民踊を皆さまに知っていただき、楽しんでいただけるよう、工夫を凝らして開催する予定です。皆様のご観覧をお待ちしております。

事業実施報告

ねんりんピック選考会

5月11日、「第34回茨木市民ウォークラリー大会兼ねんりんピック選手団選考会」が開催されました。当日は五月晴れの中、「再発見ぶらり歩き」と銘うった茨木市牟礼遺跡を中心としたコースを参加者の皆さんは楽しんでおられました。

ねんりんピック選手団選考会では、右記の2チームが選考されました。おめでとうございます。10月19日(日)の岐阜県美濃市でのご健闘をお祈りしています。

大阪府選手団「大阪ファイブ」

大阪市選手団「友遊10」

ウォークラリー指導員講習会

5月25日(日)(株)ゼットを会場に、ウォークラリー指導員養成講習会を開催しました。新規7名、更新8名が各々別室で講習。新規の方は全く初めての方もおられ、「基本のき」から初めてコマ図を書くところまで、更新の方はゲームの数々の提案などを講習しました。その後、新人・ベテランが1組となり、まずコマ図を見ながら前半のコースをまわったあと、後半のコースのコマ図を作成し、ゲームや課題問題を考えて、コース図を完成させました。

レクリエーション資格を取得して活躍しませんか!

レクリエーション・インストラクター養成講習会 第163期レクリエーション学苑 受講生募集

さまざまな対象者や領域において楽しさをとおして心を元気にする「レクリエーション支援」のスキルが身につく講習会

理論・実技・演習を含め、全10回の講習です!

対象者の体力や知力、興味などに応じて「レクリエーション活動」を効果的に活用し、「コミュニケーションを促進する」「楽しい空間をつくる」といった人と人をつなげる方法を学びます。



どんな方におすすめ!!

- 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
- ボランティア(これから活動してみたい方も歓迎) ●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)

お得です! **今回も、toto助成金を受けて開催します。** **スポーツくじ**
参加費：会員は一括払い15,000円、各回2,000円(税込)
★遠くからなかなかお呼びできない講師をお招きします!

8/31(日)	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
9/27(土)	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	アクティブライフ研究所 所長 (一社)東京都レクリエーション協会 公認講師 高尾 都茂子氏
10/19(日)	子ども向けの活動の習得1.2	特定非営利活動法人 福岡県レクリエーション協会 常務理事 久留米市子ども会連合会 事務局長 高宮 隆二氏
12/7(日)	高齢者向けの活動の習得1.2	長野県レクリエーション協会 副会長 松本大学 名誉教授 犬飼 巳紀子氏

162期レクリエーション学苑 修了生からのメッセージ



私は児童福祉のデイサービスに勤務しております。レクリエーション学苑を受講する前までは、仕事の関係でレクリエーションを活用したことはあるものの、現場での経験だけで行ってきました。今回学苑に参加して、知識や技術を学ぶだけでなく、学苑生同士とのふれあい、対象者への関わり方を実際に行うことで、自分自身も元気をもらい、自信がついたと思います。これまでは、障がいや有する児童を対象にして、レクリエーション支援を行っていましたが、様々な人にレクリエーションを通して、楽しさと元気を提供しつつ、「やって良かった!」と心に残るように活動を進めていきたいです。 **小谷 祥吾**



受講のきっかけは、老人ホームでの「レクリエーション」をお手伝いする機会がありましたが、皆さんに喜んでいただけるのが自信がなかったため、スキルを身につけたいと思ったからです。受講のたびに楽しく毎回新しい気づきや小さい大きな達成感、皆さんとの交流など、まさに自分自身の「心が元気になる」ことを実感できました。それが1番の収穫だったと感じています。スキルについてはまだまだ学びたい部分ばかりですが、これからは、レクリエーションの活動に参加したり、また全く未定ですが、何かしら地域の活動などで心を元気にし合える活動に関わっていけたらと思いました。現在お手伝いさせていただいているホームでの活動も、自信を持って自分自身も楽しみながら続けていきたいと思っています。 **田中 麻里**



およそ1年間お世話になり、ありがとうございました。デイサービスで、「レクリエーション」を担当する時、利用者さんが楽しそうに参加してくださると、ワクワクして嬉しくなります。その日のメンバーにより、ADLや興味のあることに違いがあるので、レクリエーションの内容を考えるのが難しいですが、楽しみでもあります。今後は学んだ事を活かして、利用者さんが「楽しい」と感じていただけて、家で体験したレクリエーションの話ができるような、「楽しいレクリエーション」の打率をアップしていきたいです。 **山田 真澄**

資格をお持ちの方も、ブラッシュアップとして、単発受講されませんか? 500

日時	場所	内容
① 8/3(日) 9:50~16:20	大阪府立体育会館 第2.3.4会議室	開講式・オリエンテーション レクリエーションとは、アイスブレイキング
② 8/31(日) 9:20~16:50	大阪府立体育会館 第2.3.4会議室	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、モデル・プログラム1、プログラムの立案の基礎
③ 9/27(土) 9:20~16:50	大阪府立体育会館 第2.3.4会議室	楽しさを通じた心の元気づくり、ウォークラリー、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
④ 10/19(日) 9:20~16:50	大阪府立体育会館 第2.3.4会議室	子ども向けの活動の習得1.2、楽しむ力を高めるための目的設定、アレンジの方法
⑤ 11/8(土) 9:20~16:50	大阪府立体育会館 第2.3.4会議室	モデル・プログラムの習得2、対象者の相互作用(CSSプロセス)、自主的・主体的に楽しむ力を高める理論、展開方法
⑥ 12/7(日) 9:20~15:10	大阪府立体育会館 第2.3.4会議室	高齢者向けの活動の習得1.2、安全への配慮と工夫
⑦ 12/21(日) 9:20~15:10	大阪府立体育会館 多目的ホールABCD	ニュースポーツ体験1.2、プログラムの立案2
⑧ 1/24(土) 9:20~15:10	社会福祉法人 キリスト教ミッド社会館	レクリエーション支援の実施1.2.3
⑨ 2/11(水祝) 9:20~15:10	大阪府立体育会館 第2.3.4会議室	対象者の心の元気づくりの課題・地域のきずな、自然体験活動、プログラムの立案3
⑩ 2/28(土) 9:20~17:10	大阪府立体育会館 第2.3.4会議室	(筆記試験)レクリエーション支援の実施4.5、手づくりの閉講式、まとめ・今後に向けて

上記以外に現場実習3回が必要です。詳細については、HPやパンフレットで確認し、お気軽にお問い合わせください。日程調整が難しい方には、ご相談に応じます。(一括払いの方は、受講料は2年間有効です。)友の会にご入会されますと(年会費2,000円)、会員一括払い(15,000円)で受講いただけます。※途中キャンセル・欠席の場合、ご返金には対応できません。

レクリエーションの方で、心を元気にし、ふれあいを広げましょう!

レクリエーション塾2025 500

レクリエーション学苑や課程認定校で資格取得された方を対象としたフォローアップ研修

2025年
日 時 7月12日(土) 13:30~16:15
会 場 大阪府立体育会館 フリッツホール
参 加 費 1,500円(当日徴収)
内 容 楽しさの輪を広げよう!
(アイスブレイキングプログラム、音楽レクの体験)

皆さんからのプログラム紹介
ご紹介いただけるプログラムがあれば、事前にご連絡ください
今後の活動について

令和7年度 助成金について

今年度、以下の助成を受けて、事業を実施することになりましたので、お知らせいたします。



「令和7年度スポーツ振興くじ助成金」交付決定(助成割合4/5)

①スポーツ情報の提供「スポーツ・レクリエーション情報誌の発行」	交付決定額	¥1,809,000
②スポーツ指導者の養成・活用「レクリエーション・インストラクター養成講習会」	交付決定額	¥1,503,000

レク・リーダー紹介

落語とレクリエーション

私は市役所で働きながら趣味で落語をしています。福祉施設で、落語のボランティアをさせていただくようになりましたが、何か足りないはずと感じていました。そこで偶然、レクリエーション・インストラクターという資格を知り、「これだ!」と思い取得しました。落語に入る前に、脳トレや声を出すレクリエーションを活用することで、利用者さんの緊張もほぐれ、笑いやすくなり、満足度が以前より上がったと実感しています。

落語よりレクリエーションのほうが盛り上がることも多々あります。落語は場の環境や雰囲気気に大きく影響を受けますが、レクリエーションはどんな環境でも適応できる強みがあるからだと思います。レクリエーションの無限の可能性を模索しながら、これからも活動を続けていきたいです。

中級レクリエーション・インストラクター 的場 圭吾



大阪・関西万博 特集 ~大阪府レク協会 加盟団体活動報告~

NPO法人雅夢“太鼓担いでどこまでも”

◎大阪・関西万博2025出演を終えて

2025年春、とうとう万博がやってきました 大阪へ!
5月のGW期間中と19日から2日間の計2回、日本の伝統楽器和太鼓の音色で、日本はもちろん、海外からのお客様をお迎えしました。まず5月4~6日の3日間【太鼓かついで大人も子どももみんなでドンドコ】を開催。のべ100名以上のメンバー(NPO法人雅夢、子ども和太鼓チーム雅っ鼓、和太鼓かがやき、雅翔塾、和太鼓雅)が躍動しました。

5月19~20日の2日間は、和太鼓雅が【万博でわっしょい! 和太鼓でわっしょい!】1時間30分の単独ステージで、来場者の皆さまに楽しんでいただきました。大屋根リングの上からもたくさんの方が応援してくださり、和太鼓の音色が多くの人に伝わり繋がる経験をしました。

和太鼓雅は昨年結成30周年大きな節目を迎え、これから40周年に向かって走り出したところです。今回の大阪・関西万博2025出演の経験を活かして、いのち輝く未来社会へ向かって、世界の皆さまに和太鼓の音を響かせていけるよう頑張りますので、応援よろしくお願いいたします。



大阪・関西万博(大阪ウィーク~夏~)「盆踊りでギネス世界記録に挑戦!」

◎大阪府レク協会加盟団体が全面協力

7月26日(土)、大阪・関西万博EXPOアリーナ「Matsuri」を会場に、「盆踊りでギネス世界記録に挑戦!」が開催されます。挑戦曲はオフィシャルテーマソング「この地球(ほし)の続きを」で、挑戦内容は①踊る人の人数を競う「最大の盆踊り」②同時に盆踊りを踊った「最多国籍数」です。

参加者募集は申込多数で大盛況。当日までに「事前練習会」に3回以上の参加等により、振り付けを習得することとなっています。本イベントには、大阪府レク協会の加盟団体「大阪府日本民踊協会」と「大阪市日本民踊研究会」が全面協力しており、団体としても多くの人数が参加、また「事前練習会」は5月から7月にかけて2団体の例会等にあわせて合計10回が開催され、多くの方々に参加されています。民踊団体の活躍のもと、当日、世界記録が達成されることを祈ります!



お役立ちレクリエーション情報

切り絵を使った脳トレ

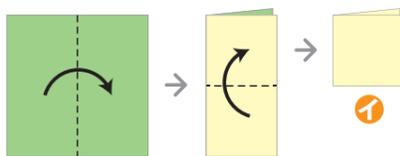
準備物：折り紙、はさみ

今から約400年前の江戸時代から、「紋切りあそび」は親しまれてきました。昔から親しまれている切り紙あそびの楽しさは、意外性とおどろきがいっぱい！今回は、簡単な切り絵を使って空間認知能力を高めましょう！

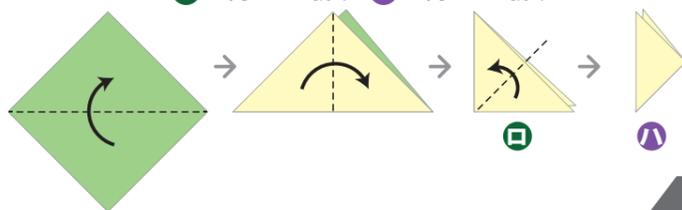


基本の折り方

① 四角の4つ折り



② 三角の4つ折り ③ 三角の8つ折り

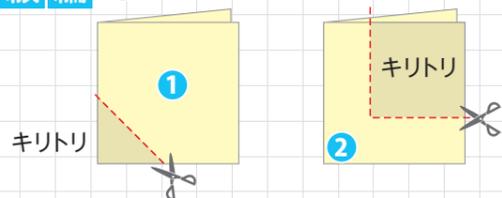


切り絵クイズ

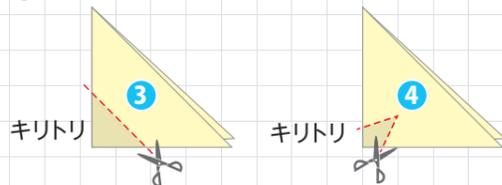
問題 切り取ったカタチ①～⑥はA～Fのどのカタチかな？

>答えは6ページの下を見てネ！

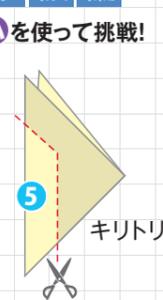
初級編 ①を使ってみよう！



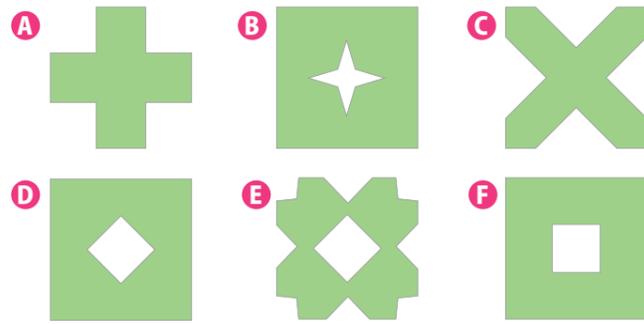
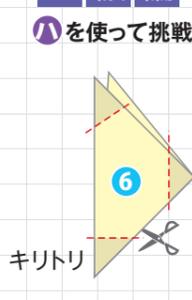
②を使ってチャレンジ！



中級編 ⑤を使って挑戦！



上級編 ⑥を使って挑戦！



あなたのお役立ち情報・おすすめレクリエーション活動・クラブなど、是非、お寄せください。お待ちしております！

賛助会員のご紹介

大阪市日本民踊研究会



民踊の普及と、心身共に健康で
明るい国民性に寄与する
指導者の育成に努めます



これからももっと、
私はスポーツを楽しむんだ。

卓球歴24年。バスケ歴1日。
卓球の200倍もの重さがあるボールは、
なかなか言うことを聞いてくれない。

それでも、体を動かすだけで気持ちがいい。
初対面でもあつという間に仲間になれる。
競技人生での楽しさとは違う、
スポーツの楽しさに出会えた。



スポーツを極める人も、楽しむ人も、
すべての人のために、
スポーツくじの収益は使われています。



スポーツくじは、スポーツと人を育てる仕組み。

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7年7月1日(火)、8月5日(火)、8月13日(水)、8月14日(木)、9月2日(火)は休ませていただきます。

編集後記

大阪・関西万博の一般催事参加への厳しい審査を通過し、複雑な手続きを行い、いよいよ開催直前となりました。タイトルは「生涯スポーツや日本伝統の遊びを楽しもう!!」です。

スポーツ体験コーナーでは、「輪投げ」「釣りっこ」「バグー」を体験していただけます。日本の伝統遊びの紹介コーナーでは、「鶴の折り紙」「大阪弁を毛筆で書いたしおり作成」「あや取り」などを主として海外からのお客様に紹介します。

大阪・関西万博を通して、レクリエーション活動の紹介ができるチャンスとなり、皆様の心の元気づくりにつながれば幸いです。

M.I

課程認定校紹介

近畿社会福祉専門学校



本学は、2年間で介護福祉士の資格取得を目指す学校です。1994年の創立で32年の歴史があり、大阪のシンボルでもある大阪城がパノラマのように見える立地条件です。2年間の学習を経てレクリエーション・インストラクターの資格を取得するため、必修科目として学んでいます。授業では学生の笑い声が廊下に響き、楽しく学んでいます。高齢者や障がいのある方が楽しみをもてる生活の実現に向けて様々な遊びやゲーム、リハビリテーションに繋がる活動で学びを深め、心が動けば体が動くという理念で「楽しさをとおした心の元気づくり」を実践し、高齢者や障がいのある方の活動を計画的に支える「レクリエーション・インストラクター」の養成に貢献してまいります。

