

船橋レクリエーション便り

リニューアル第3号(通算45)

夏休み特集

7月末から8月末までの夏休み期間中に実施された行事を紹介します。

毎年恒例の行事から新規行事まで盛りだくさんで、子どもたちに喜びと感動を与え健全な成長を願い、スタッフは頑張りました。子どもたちの素直な喜びの反応は、スタッフの宝であり、子どもたちの笑顔からエネルギーをもらい、普段動かさない筋肉を使うことで、自分の健康にも役立つ願ってもない機会だと思っています。

新規行事のご紹介

9月11日から定期的に開催

当レクリエーション協会では、平成26年11月から翌年1月にかけて「ニューエルダー元気塾」(60歳から始める元気づくり)を、平成28年9月には「健康スポレクひろば」(あなたは大丈夫!?)の行事を日本レクリエーション協会からの補助金をもらって実施しました。両事業は、最近よく言われる『健康寿命』を伸ばすことを目的とし、いつまでも自立して生きがいを持った生活を送るために必要な体力の維持・増進を図るお手伝いをするもので、少子高齢化がますます問題になっている現在、率先して取り組まなければならない分野の一つであると思えます。

そこで、当協会では、平成29年度の協会主催事業として「元気クラブ」を塚田地区において立ち上げ、先の両事業の趣旨を継承した活動を展開することとしました。その第一回目を9月11日(月曜日)の9時から開催することにしました。

内容としては、船橋市が普及に力を入れている「ふなばしシルバーリハビリ体操」・千葉県レクリエーション協会が創作した「チーレクエクサ」体操の紹介及びレクゲームの体験です。両体操及び各種のレクゲームを通じて、知らず知らずのうちに日常生活に必要な筋肉を強化し関節の可動域を広げることによって、自立した質の高い日常生活を送ってもらえればと思っています。会員の皆さんが、スタッフとしてまた参加者として当行事に参加していただけることを心から願っています。



シルバーリハビリ体操

左:胸の筋肉を広げ、肩回りの筋肉のストレッチも兼ねた運動。

右:姿勢を維持するのに必要なインナーマッスルの強化と腹斜筋の運動。

チーレクエクサ

左:胸を広げるとともにスクワット効果を狙った体操。

右:跳ねる運動とスキップ運動を兼ねた体操



加盟団体の活動紹介

レクダンス協会(会長:吉野政子さん、事務局長:正田佳江さん)

左の写真は、平成29年6月3日(土)東部公民館の講堂で実施された恒例のレクダンスパーティーの一コマです。

天気にも恵まれ、初夏の午後のひと時を多くの参加者が「恋のバカンス」「ラ・ラ・ラ・ラブソング」などの楽しい曲に合わせ、講堂いっぱいにながら踊りを楽しみました。

12月9日(土)には、「大人のゆめみるクリスマス」を開催しますので、皆様の参加をお待ちしております。



金杉小学校 夏休み工作体験教室

(8月1日)

夏休み中に毎年行われている「工作体験教室」も今年で12回目を迎えました。今年も、約60人の子どもたちが、「変わり名刺」「六角返し」「マジックⅢ」の三つのクラフトに挑戦しました。

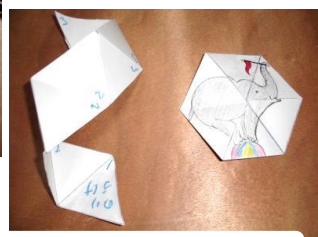
「変わり名刺」は、縁取りされた絵を引っ張り上げると、色塗りの絵に代わるもので、その仕組みに子どもたちは興味津々でした。

「六角返し」は、細長い紙を三角形に折りたたんで六角形に組み合わせたものが三つの面に変化し、それぞれの面に絵を書いて楽しむもので、六角形の組み合わせに苦労しましたが、子どもたちは三つの面に変化するのを面白がっていました。

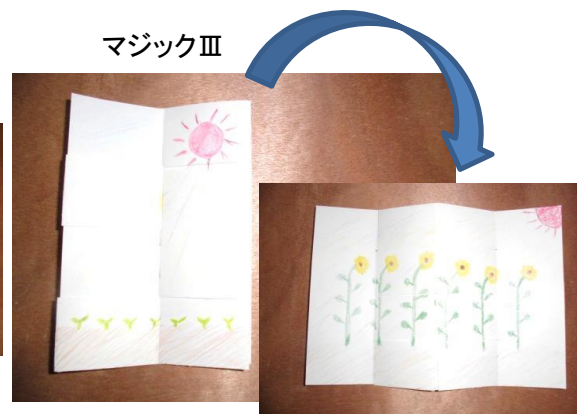
「マジックⅢ」は、折りたたんだ紙を引っ張ると絵が変わるもので、最初の絵と紙を引っ張って変わった絵のつながりをイメージするのは低学年の子どもたちには難しかったようですが、絵が一瞬に代わるのを楽しんでいました。



変わり名刺



六角返し



親子デイキャンプ

(8月10日)



テントの張り方を熱心に勉強

市営キャンプ場の第一キャンプ場で、9家族33人が集まり、4班に分かれてテントの張り方、火の付け方、ネイチャーゲーム、小枝のキーホルダー作りに挑戦しました。



カモフラージュというゲームで、いくつ見つけれられるかな？



火の付け方のコツを説明



耳を澄まし、いくつ音が聞こえるかな？

昼食は、ラタトゥイユを作り、フランスパンと一緒にいただきました。
みかんゼリーも作りました。

流しそうめん

(8月19)



開催日前は気圧配置が不安定で、当日もいつ雨が降るかを心配しながらのスタートでした。

しかし、幸い雨は降らず気温も上昇し、子どもたちの夏休みの思い出として「流しそうめん」及び「射的」「玉入れ」「魚釣り」等のレクゲームを楽しんでもらえたと思います。

今年は11時10分と11時40分の二回に分けて「流しそうめん」を体験してもらい、満腹になった後は、テーパーボールを体験してもらいました。

ちなみに、流しそうめんに使用している竹は5年くらい使用しているもので、使用後はよく洗って日光消毒をして、年1回の行事に備えています。



親子キャンプ

(8月22日～8月23日)



ネイチャーゲームの一つ「カモフラージュ」に挑戦
ロープから30センチ以内に置いてある人工物(写真のプラスチックの人参など)を探し出すゲームで、二回目の挑戦で100点の人もいました。

キャンプ全体は、ボーイスカウトが担当し、当協会は、レクゲームを担当しました。



目隠しイモムシ

目隠しをして連なって歩き、大地の変化を感じ取る。

小枝のキーホルダー作り

杉や桜の小枝をサンドペーパーで削り、蠟がついた布で磨いて作る。



目隠しトレール

目隠しをしてロープを伝って歩き、手の感触で進む方向とゴールを理解する。

夕食の支度

肉団子スープはうまくできたかな？



樹木をゴールに見立てたディスクゴルフ

3投でゴールしたよ！