京都府レクリエーション・ニュース

府レクだより

新春号

〒601-8047
京都市南区東九条下殿田町70
京都府スポーツセンター内
TEL&FAX:075-634-7584
E-mail：info@kyoto-rec.net
URL:http://www.kyoto-rec.net

2022 Vol,101

発行／京都府レクリエーション協会
編集／広報委員会

本紙は、スポーツ振興くじの助成金を受けて発行しています。

どんな状況にあっても、わたしたちは府民ひとりひとりの笑顔づくり、健康づくりを応援します。新しいレクリエーションを学び、様々なアイデアとチャレンジで「今できること」を続けていきます。本年もよろしくお願いいたします。

感染症に配慮した講習会を実施

体力維持＆筋力アップも忘れずに

楽しい時間を共有！

皆さんの“今できるレクリエーション”を教えてください！
たくさんのアイデアで、笑顔の輪を広げていきましょう。
京都府レクリエーション協会事務局へご連絡ください。

令和３年度レクリエーション運動普及振興功労者表彰を受賞されました。

おめでとうございます！長年のご貢献に感謝するとともに、ますますのご活躍を祈念しております。

斉藤紀代美 氏（舞鶴市レクリエーション協会）　船越源一 氏（京都市レクリエーション協会）

令和３年12月25日（土）～令和４年１月４日（火）は、冬期休暇のため事務局業務を休ませていただきます。

Twitterもチェック!
#京都府レクリエーション協会　または　@kyoto_rec で検索!

https://www.facebook.com/kyorec
または、京都府レクリエーション協会 で検索!

京都府レクリエーション協会　火曜日～金曜日　10:00～17:00（土・日・月・祝日休み）

こころとからだの元気づくりに「できることをできるだけ」

厚生労働省（2012）によると、要介護となった原因として、脳血管障害や認知症が上位に挙げられています。しかし、関節疾患や転倒・骨折のような筋肉や骨、関節など運動に関わる器官の病気やけがを合わせると、それらに並ぶ割合となります。身体の機能が低下したり、身体を動かせなくなったりすることは、要介護につながる大きな原因となっています。

最近注目されているのが、フレイルという考え方です。フレイルは、「加齢によって心身の機能が弱まった状態」です。従来は、先ほどの病気やけががきっかけで要介護となり、それらが積み重なると、要介護度が一方的に上がっていくと考えられていました。フレイルは、健康と要介護の中間にあって、健康と要介護を行ったり来たりできる状態です。心身の機能が向上すれば健康に戻りますが、低下すれば要介護になってしまいます（図1）。健康な状態からフレイルになることを予防することは、要介護への入り口に至ることを防ぐことにつながります。

フレイルには、筋肉の衰えが大きく影響しています。骨や関節の衰えが加わって自由に移動できる能力が低下すると、不活発や不活動となります。また、こころの問題や、閉じこもり、独居など社会との関わりも影響しています。コロナ禍での私たちの生活では、外出を自粛し、人と距離を取って過ごしています。人と触れたり、コミュニケーションを取ったりする機会が少なくなり、一抹のさみしさやこころの疲れを感じることは、フレイルのさらなる原因ともなっています。対象者の方のこころとからだを元気にしてフレイルを予防するためには、私たちが取り組むレクリエーション活動が欠かせません。

「しない、できない」ではなく、「できることをできるだけ」

コロナ禍での自粛やソーシャルディスタンスの確保によって、今までどおりの集まりやレクリエーション活動が難しくなっています。しかし、対象者の方に元気でいきいきと過ごしていただくためには、感染症が収まるまで「しない」「できない」ではなく、現状を踏まえて、「何ができるのか、どうやったらできるのか」を考え、「できるだけ」行うことが必要ではないでしょうか。

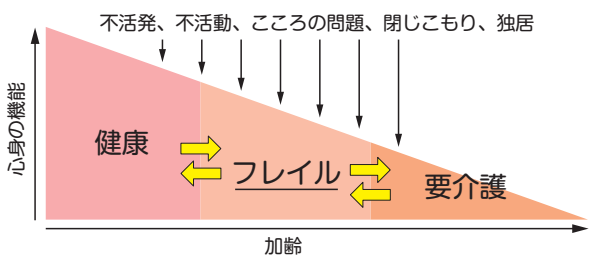

図1．心身の機能が徐々に低下して要介護に至るフレイルモデル（葛谷（2011）から引用・改変）

正しく恐れて正しく対処する

レクリエーションは、仲間とともに活動を楽しみ、こころやからだの元気づくりのお手伝いをすることがねらいです。手やからだが自然に触れてしまうこともあるでしょう。こころやからだの元気づくりという恩恵と、感染というリスクとのバランスを考えて、正しく対処することが重要です。活動前の検温や健康状態の確認、手指の消毒、活動中のフェイスシールドやマスクの着用など基本的な感染予防に加えて、活動後のふりかえり、体調確認や手指の消毒の声かけを忘れずに行い、対象者の方と一緒に活動を楽しんでください。

オンラインを活用する

マスクをして対面での活動を行うと、支援者としては、どうしても声が通らず、対象者の表情や気持ちの微妙な変化が分かりづらいです。マスクをつけているときは、つけていないときよりも、感情をはっきり表に出さなくてもよいと考える人もいるようです。Zoomなどのウェブ会議システムを使うと、オンラインでレクリエーション活動が可能になります。オンラインでマスクなしで、お互いに感情をおもいっきり出して、レクリエーション活動を楽しんでみませんか。

執筆：中井　聖（大阪電気通信大学医療健康科学部、レクリエーション・コーディネーター）

図2．正しく恐れて正しく対処しよう！（筆者のレクリエーション実技の授業から）

図3．オンラインでチクタクボンボン！（筆者作成のオンライン・レクリエーションのガイドブックから）

おうちでできる 簡単！ 運動プログラムのご紹介

自宅にいながら、ご自身のペースで運動を続けられる「おうちでできる、簡単！運動プログラム」をご紹介します。短時間で気軽に行えますので、一緒に健康生活を送りましょう。（協力：京都医健専門学校スポーツインストラクターコース）

第１弾「おうちで簡単！スクワット運動」
https://youtu.be/8dH-1tS9Aug

第２弾「おうちで簡単！エアロ運動」
https://youtu.be/NqZ-y-vj2gI

第３弾「おうちで簡単！ストレッチ運動」
https://youtu.be/a7eY3Mz0opE

第４弾「おうちで簡単！エアロ運動（初級編）」
https://youtu.be/ArOlc3CbrqU

日々のレクリエーション活動に「レクぽ」を活用しよう！

いつでもどこでもレクリエーション情報にアクセスできる「レクぽ」に登録して、様々なコンテンツをお役立てください。

すぐに使えるあそびが探せる！

対象やジャンル別に検索できるので、必要なあそびが簡単に見つかります。

動画コンテンツが充実！

体験の様子が見られるので、とっても分かりやすい！公認指導者の方は、登録情報の変更も「レクぽ」で行えます。

スポーツ・レクリエーションイベントに参加したい

健康維持のためにスポーツを始めたい

どんなスポーツ・レクリエーション種目があるのか知りたい

という方に 便利なサイトができました！

「ケンスポコム」は、国民の健康づくりを応援する目的で、スポーツ・レクリエーション活動を推進する団体が協力して配信する健康スポーツ情報サービスです。全国のスポーツ・レクリエーションに関するイベントや教室といった健康スポーツの情報を随時、提供しています。その他、健康スポーツに関するコラムや動画といった参考となる情報も満載ですので、是非チェックしてみてください！

健康スポーツライフ応援サイト「ケンスポコム」
https：//kenko.sportscom.jp

新刊のご案内 「心が元気になるレクリエーションゲームBEST31」

発行：公益財団法人日本レクリエーション協会　本体価格（税込）：990円　A5判／本誌96ページ

ゲームの内容・進め方・ポイント・アレンジや配慮をゲームごとに掲載しています。
各ゲームの要点を分かりやすく解説し、レクリエーションで活用しやすい歌の紹介や、プログラムの立て方、場面を想定したモデルプログラムなど現場で使える情報が満載です。
詳しくは、WEB「レクリエーションカタログ」でご確認ください。

レクリエーションカタログ RECREATION CATALOG　https://shop.recreation.jp/

カタログをご希望の方は、京都府レクリエーション協会事務局へご連絡ください。

事業のご案内

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策に伴い、事業の縮小・中止の可能性があります。参加される場合は、事前に必ずご確認ください。※マスクの着用や体調管理チェック等、主催者が行う感染症対策にご協力ください。

事業名	はらっぱ星空観望会	こま凧をつくって遊ぼう!!	バドミントンクラブ	小学生こうのすやま エコロベースクラブ
開催日	1月8日・2月5日・3月5日 土曜日	1月9日・30日・2月6日・13日 日曜日	1月13日～3月17日 毎週木曜日	1月15日・2月19日・3月19日 土曜日
時　間	18：30～20：30	14：00～15：30 （13：50までに受付を）	9：00～13：00	16：00～17：15
会　場	京都府立木津川運動公園「城陽五里五里の丘」		城陽市民体育館競技場	
内　容	望遠鏡を使って冬の星の観察をします。スマホで月の撮影もできます。曇天中止。定員30名	誰でも簡単に遊べる昔ながらのこま凧を工夫しながら作ろう！雨天は制作のみ。定員15名	バドミントンコートを開放します。お友達、ご家族で参加ください。体育館シューズ、ラケット持参	城陽生まれの「エコロベース」を体験しましょう。体育館シューズ持参。小学生対象
参加費	中学生以上200円、小学生100円、幼児無料	1枚500円　要予約	1回500円	無　料
申込み	京都府立木津川運動公園「城陽五里五里の丘」 0774-66-6022（二本柳）		公益財団法人城陽市民余暇活動センター 0774-55-6222（西村）	

事業名	大空へ紙飛行機を飛ばそう！	新春！凧揚げの日	第34回手作りワークショップ	軽スポーツ教室
開催日	1月15日・2月19日・3月19日 土曜日	1月16日（日）	1月30日（日）	2月4日～3月18日 毎週金曜日　2月11日休み
時　間	10：00～12：00	10：00～14：30	9：30～16：30	10：00～11：30
会　場	京都府立木津川運動公園「城陽五里五里の丘」		ガレリアかめおか2階　研修室1・2	城陽市民体育館競技場
内　容	びっくりするほどよく飛ぶ折り紙飛行機を作って工夫して大空高く飛ばそう！雨天は制作のみ。定員10名	広い原っぱでみんなで凧揚げ！高い木や電線のない自由な大空を楽しめます。凧の持ち込み大歓迎！凧の工作や販売もしています。大学生のプレイリーダーと遊ぶコーナーもあるよ。	“参加者の気持ちを大切にしたレクリエーションの進め方とは”をテーマに行います。参加者の気持ちに寄り添うレクとは何か、みんなで学びたいと思います。定員30名	楽しく体を動かしましょう。18歳以上対象
参加費	1機200円　要予約	一部有料	一般1,000円　学生500円	1,800円
申込み	京都府立木津川運動公園「城陽五里五里の丘」 0774-66-6022（二本柳）	0774-66-6022（稲村）	かめおか遊友ネットワーク FAX 0771-20-1229（江見） Email captsuba@ares.eonet.ne.jp（杉本）	公益財団法人城陽市民余暇活動センター 0774-55-6222（西村）

事業名	再生の森づくり
開催日	2月6日・2月12日・3月6日・3月12日
時　間	10：00～12：00
会　場	京都府立木津川運動公園「城陽五里五里の丘」
内　容	公園の森づくりを体験してみよう。雨天決行 タオル、帽子、軍手、飲料持参
参加費	無　料
申込み	京都府立木津川運動公園「城陽五里五里の丘」0774-66-6022（二本柳）
事業名	ペタンク無料体験会
開催日	3月6日（日）
時　間	9：50～12：00
会　場	京都御苑ゲートボール場
内　容	ペタンクの紹介、ボールの投げ方、遊びを取り入れた練習、ミニゲームなどを行います。
参加費	無　料
申込み	京都府ペタンク・プール連盟　090-3039-6385（後田）

京都手当

介護福祉士(国家資格)養成校

豊かな教養と人間性
確かな知識と技術
京都福祉専門学校で
介護福祉士を目指そう。

文部科学大臣認定 職業実践専門課程
京都福祉専門学校
宇治市小倉町春日森25番地
☎0774-21-7088

www.toto-dream.com　www.toto-growing.com
⑱19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