

スポーツくじ

toto
FOR ALL SPONSORS OF JAPAN

BIG

この「RECふくい」は、スポーツ振興くじ助成金を
受けて作成しています。

RECふくい

No.95

2020年7月号

福井県レクリエーション協会
E-mail: fukuirec@angel.ocn.ne.jp

〒918-8012 福井市花堂北2丁目17-3
TEL&FAX: 0776-35-5509
URL: <http://fukuirec.main.jp>



おうちで
60秒チャレンジ

キャンペーン

日本レクリエーション協会は、ホームページ上で「おうちで60秒チャレンジ」の動画を掲載しています。皆様も是非、挑戦をしてみましょう！そして挑戦している様子を撮った動画を福井県レク協会に送ってください。協会のTwitterに掲載します。



スポーツ振興くじ助成金

本誌はスポーツ振興くじ助成金を得て作成しています

2020年度の広報誌は4回の発行を予定しています。この4回分の広報誌に関わる費用（印刷代・郵送料）の80%はスポーツ振興くじ（toto）助成金で賄われています。

令和2年度 総会 開催!!

5月16日(土)10:00~11:00福井県レクリエーション協会にて書面表決にて行いました。出席すると連絡のあった方に総会資料を事前に送り、皆さんに承認されました。ご協力ありがとうございました。

ご挨拶



福井県レクリエーション協会
会長 長田 光広

新型コロナウイルス感染拡大抑制の候、不幸にも犠牲になった方のご冥福をお祈りいたしますと共に感染された方々へはお見舞いと、医療現場でまたは関係しご尽力いただく方々への感謝を申し上げます。また会員みなさまには私からも外出自粛等感染抑制へのご協力はもとより平素から当協会へのご理解とご協力に、感謝申し上げます。

この情勢下、医療的見地からのマスク着用や消毒、手洗いやうがいの励行に加え3密を避けることを前提とした新しい生活様式が推奨されています。みなさまのご活動や運営にも少なからず影響があり大変ご苦労なさっていらっしゃるものと存じます。しかしとりもなおさずここで今忘れてはならないのは、コロナに限らずですが感染しにくい健康な身体でいることです。一般に免疫力を高めるのには規則正しい生活や十分な睡眠に加え、ビタミンDが大事とされています。その生成に有効なのは適度に日光にあたることです。天気の良い日はどうぞ3密を避けつつ散歩やレクリエーション活動をなさることをお勧めいたします。

さて県ではスポーツコミッションを設立するなどスポーツ交流等に今まで以上に注力しさまざまな施策で挑戦しています。当協会もスポーツ・レクリエーションで心身の健康とコミュニケーションで絆はもとより地域コミュニティ醸成役としてアフターコロナの在り方を見据え挑戦していかねばと決意を新たにいたしております。みなさまに於かれましてはくれぐれもご自愛の上に引き続きご指南ご意見を賜れることをお願い申し上げます。

コラム 凄いぞ! 食と免疫 【食と健康】

近年、腸活という言葉が聞かれるようになってきている。下記の文章を読むと、いかに腸内の環境が健康に大きく関係するのか、いかに食べ物が大切かを考えることができる。「免疫系は生体防衛の中心的な役割を担うシステムである。骨髄由来の好中球・単球などの細胞群と胸腺などのリンパ組織由来のリンパ球などから構成されている。人のリンパ球の半分以上は腸管に存在するといわれている。」

近年いろいろな研究から多くの食品が免疫機能を持っていることが明らかになってきている。適切な食事は、“感染防御・炎症抑制”に大きな役割を果たす。しかし、誇大広告もある為、偏った食材の摂取には十分に注意をし、バランスよく食べることが一番だと思う。今回、私が知ったことでほっとする内容は、二つ。一つは、免疫機能が低下している場合、ビタミンD(魚類、キノコ類など)は喘息やインフルエンザには有効。もう一つは、赤ワインにはポリフェノールが入っているとされているが、ポリフェノールはほとんどの植物に含まれていること、コーヒーの中にも入っていて、最近の日本人はコーヒーでポリフェノールを摂取しているということである。コーヒーをよく飲んでいる人には朗報ではないだろうか。

参考資料：放送大学教材『食と健康』

LET'S ENJOY CAMPING!

はじめまして 福井県キャンプ協会です!

私たちは、2018年の5月19日に設立された、“日本でいちばん新しいキャンプ協会”です。上に掲げた「LET'S ENJOY CAMPING!」を合言葉に活動しています。



会員数は、団体会員を含め29名(2020年5月末現在)の小さな団体なので、これからもっと仲間を増やしていきたいと思っています。興味のある方は、下記の事務局までご連絡ください。

● これまでの活動/形態

楽しいキャンプ教室/主催

敦賀市や大野市で、ファミリー対象のキャンプ教室を毎年開催してきました。ビギナー向けのプログラムが好評です。



ふくいキャンプサミット/主催

会員対象の研修キャンプです。キャンプの普及に努める団体などが一堂に会し、実践を発表し交流を深めました。



キャンプリーダー交流研修会/共催

子どもたちの活動支援を志す若者対象の研修会です。高校生がたくさん参加してくれて、大盛況でした。



中部・北陸ブロックミーティング/参加

日本キャンプ協会にも所属しているので、他県協会との交流もあります。昨年度の会場は静岡県でした。



● これからの活動

新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、活動方針を大きく見直しました。

少なくとも本年度は、不特定多数の方を募り一堂に会するような事業は主催しないことになりました。それに代わる活動として、会員活動を活性化させる事業に注力していこうと思っています。具体的には、右のような事業などが予定されています。

▲ キャンプインストラクター養成講習会

県内では初開催となります。キャンプ指導者を養成して、キャンプ仲間の輪を広げます。

▲ ふくいキャンプサミット

昨年度が好評だったので、さらにバージョンアップしようと、担当者が張り切っています。

お問い合わせなど

福井県キャンプ協会事務局
fukui@camping.or.jp



令和2年度 福井県レクリエーション協会事業計画

主催事業

レクリエーション・インストラクター資格取得の講座です。技術アップ、復習のための参加も大歓迎です。

課程認定校3校と地域の人たちで、チャレンジ・ザ・ゲームの体験や体力チェックに挑戦しましょう。

レクの仲間と共に学びあう場です。救急法講習やチャレンジ・ザ・ゲーム等

(公財)日本レクリエーション協会主催。マンカラの色々を体験できます。

簡単に測定できる自分の体力チェック。体験は地域に持ち帰って行えるものばかり!

福井県の健康と病気の現状の講座と自分の体力チェック、心を落ち着ける呼吸法体験!

事業名・期日・会場

レクリエーション支援 基礎講座	
第1回 6月28日(日)	第2回 7月26日(日)
第3回 8月23日(日)	第4回 9月27日(日)
第5回 10月25日(日)	第6回 11月22日(日)
第7回 12月20日(日)	第8回 1月24日(日)
第9回 2月28日(日)	第10回 3月14日(日)

会場: 福井県社会福祉センター

スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会	
第1回 7月26日(日)	第2回 8月23日(日)
第3回 10月10日(土)	第4回 11月14日(土)
第5回 12月12日(土)	第6回 1月9日(土)
第7回 1月24日(日)	第8回 2月13日(土)
第9回 3月13日(土)	

会場: 福井県社会福祉センター・ふくい健康の森

県民スポーツ祭・課程認定校合同事業 **延期**
7月18日(土) 会場: 仁愛女子短期大学

福祉レクリエーション・ワーカー養成事業
10月～3月
会場: 福井市地域交流プラザ(アオツサ内)

HANA広場
10月25日(日) 11月22日(日)
会場: 福井県社会福祉センター

地域交流会 in さばえ
11月23日(月・祝) 会場: 鯖江青年の家

元気アップ・マンカラ講座
12月6日(日) 会場: ふくい健康の森

福祉レクリエーション講習会
12月20日(日) 会場: 福井県社会福祉センター

レク式体力チェック
1月9日(土) 会場: ふくい健康の森

グループレク・サポーターセミナー
1月31日(日) 会場: 福井県生活学習館

スポ・レクセミナー
2月7日(日) 会場: ふくい健康の森

あそびの城
6月～12月 会場: 木田公民館

県民の皆さんの健康寿命のためのスポーツ・レクリエーションの指導法を学びます。

(公財)日本レクリエーション協会主催でスクーリング2日間。福井県内の施設で4回の実習を行います。

初事業です! 午前中は体力チェックやチャレンジ・ザ・ゲームに挑戦し、お昼はお弁当ゲームを楽しみましょう!

身近なものを使って楽しめるレク支援について参加者の皆さんと一緒に考えましょう!

介護・学校・グループの3種類に分かれてレクの基礎であるアイスブレイキングとホスピタリティを3時間行います。

6月からのスタートです。20回の開催です。木田地区の子ども達の居場所です。

ブロック担当者からの電話あり。協会を身近に感じてもらえればうれしいです。

支援事業

事業名

ブロック担当者連絡 年1回の電話連絡

市レク協会支援事業 随時

派遣事業

- 指導者派遣

広報事業

- 情報紙「RECふくい」の発行 年4回 (5月・7月・10月・3月)

後援事業

- 福井県レクリエーション協会加盟団体主催事業
- 全国一斉「あそびの日」キャンペーン2020 5月16日(土)～6月14日(日) **中止**

助成事業

- スポーツ振興くじ助成: 情報紙「RECふくい」の発行および提供
- 福井県: 指導者研修 (レクリエーション・サポーターセミナー、スポ・レクセミナー)
- 福井県: ゆるスポ・ニュースポ推進事業

受託事業

- 福井市: 放課後子ども教室推進事業「木田あそびの城」(4月～翌年2月)
- 県民スポーツ祭実行委員会: 県民スポーツ祭
- 日本レクリエーション協会: 教員免許状更新講習 (7月30日～8月1日)
- 福祉レクリエーション・ワーカー養成事業(10月～翌年3月)

福井会場中止

令和2年度 収支予算

(単位：円)

収入の部		支出の部	
科目	予算額	科目	予算額
会費収入	758,000	事業費	1,600,274
個人会費	30,000	情報紙「RECふくい」発行	850,274
団体会費	128,000	2019ふくいスポーツ・レクリエーションフェスティバル	0
県レク協会運営協力費	600,000	県民スポーツ祭	130,000
事業収入	555,000	あそびの城	230,000
参加料	280,000	福井県	50,000
公認資格受験料	5,000	指導者養成事業	280,000
物品販売料	100,000	普及啓発事業	60,000
指導者用具貸出料	120,000	支援費	200,000
一般用具貸出料	50,000	有資格者活動支援費	40,000
助成金	904,000	加盟団体助成金	160,000
日レク加盟団体助成金	200,000	負担金	71,000
スポーツ振興くじ助成金	654,000	日レク協会加盟負担金	55,000
子どもゆめ基金	0	関係団体加盟負担金	16,000
福井県	50,000	事務局費	1,923,000
受託金	360,000	会議費	30,000
県民スポーツ祭	130,000	旅費	90,000
あそびの城	230,000	消耗品費	150,000
交付金	1,210,000	印刷製本費	135,000
登録料交付金	1,105,000	通信運搬費	70,000
課程認定校活動支援費	105,000	備品費	0
雑収入	5,000	手数料	15,000
繰越金	74,417	慶弔費	30,000
合計	3,866,417	賃金	720,000
		通話料	150,000
		光熱水費	70,000
		賃借料	460,000
		保険料	3,000
		繰入金	0
		予備費	72,143
		合計	3,866,417



《課程認定校ニュース No.2》

「福井県医療福祉専門学校」の紹介

所在地：福井市高木中央3丁目2018

学 科

子ども・介護学科(2年制) ○保育士・幼稚園教諭コース ○介護福祉士コース
医療事務学科(1年制)

在学中取得レク資格

レクリエーション・インストラクター／福祉レクリエーション・ワーカー

レクリエーション担当教員からひとこと

栗原美幸先生より

コロナ対策によりマスクの卒業式。外でほんの少しの時間、男組はマスクを外しいつもの笑顔でポーズ。学校生活を振り返り語りあいたかったけれど残念。皆の後輩に授業時の写真を遠隔授業で見せながらその時々笑顔や言葉を思い出しています。就職先から「〇〇さん。とても頑張ってますよ。」といううれしいお言葉を頂くたびに、様々な方の支えになり生き生きと輝いている姿を思い浮かべ「がんばれ〜。」とエールを送ってます。



川端慶子先生より

卒業生の皆さん、レクリエーションの企画の時には、本当にできるのか、楽しんでもらえるのかと悩んだり、ぶつかりながらも前向きに意見を出し合ったりしていましたね。喜んだり、悔しがったり、いろんな表情を思い出します。その中でも、やっぱり笑顔が一番多かったなど。

その笑顔で、たくさんの人を巻き込んで楽しませるんだろうなあと、そんな予感がします。これからも楽しみを持って取り組んでくださいね。



平成27年度卒業生 施設に勤務の高田 和暉さん(現在は県レク協会のスタッフ)から

専門学校にてレクリエーションに出会い、レクリエーション・インストラクターと福祉レクリエーション・ワーカーを取得しました。卒業後は特別養護老人ホームに就職し、高齢者の方々の支援を行っています。

職場ではレクリエーションの資格があることから行事委員会として利用者の方が楽しんでいただける行事やレクリエーションを企画・実行しています。立案や実施する際は狙いや目的をしっかりと決め、スモールステップ、安全管理など学んだことを実践しながら行うことを考えながら取り組んでいます。

現在はレク資格を取得している後輩が多く入社し、それぞれ違うフロアですが定期的に情報を共有し、お互いが協力してレクリエーションの実施、他職員に対してのレクリエーション指導を行い、利用者の方だけでなく職員も「楽しい」、「参加してよかった」と言ってもらえるレクリエーション提供ができてます。

今年、スポーツレクリエーション指導者を取得したので今後は利用者の方の能力維持、介護予防につながるよう支援していきたいと思えます。



恒例のイベント紹介!

(企画から本番まで自分たちで行っています! 2019年度の様子から)



令和2年度 木田あそびの城

新型コロナウイルスの感染拡大による緊急事態宣言が1部地域で解除され、ようやく徐々に日常生活を取り戻す活動が再開されるようになりました。

当初の予定より少し遅れましたが、感染予防に努めながら今まで以上に安全に気を配り活動して行きたいと思います。

(担当：森永)



年間計画

No.	月	日	曜	内 容	No.	月	日	曜	内 容
1	4月	25日	土	レクで仲間づくり 中止	14	9月	11日	金	3B体操
2	5月	15日	金	初めまして・名札づくり 中止	15	9月	19日	土	けいろうの日のプレゼント
3	5月	22日	金	フォークダンス 中止	16	10月	16日	金	新聞紙であそぼう
4	5月	29日	金	ダンボールであそぼう 中止	17	10月	30日	金	ゲームが一杯
5	6月	5日	金	ゲーゴルわなげ 中止	18	11月	6日	金	ゲームが一杯
6	6月	13日	土	プラネタリウム体験 変更	19	11月	13日	金	ゲームが一杯
7	6月	19日	金	フライングディスク	20	11月	21日	日	木田っこルームもぐもぐ食堂
8	6月	26日	金	3B体操	21	11月	27日	金	ゲームが一杯
9	7月	3日	金	フープであそぼう	22	12月	4日	金	イルミネーション点灯式
10	7月	10日	金	フライングディスク	23	12月	5日	土	クリスマス会
11	7月	17日	金	フープであそぼう	24	12月	11日	金	マンカラ大会
12	8月	22日	土	木田探検隊	25	12月	18日	金	大なわとび
13	9月	4日	金	避難訓練					

★4月1回目から6月5日目までは中止します。新型コロナウイルスの感染状況により今後も中止、変更する可能性があります。第1回の内容は現在のところ、6回目6月13日に変更予定です。

事務局便り

ホームページに「レクリエーション活動紹介」の動画掲載！

4月、5月、6月と協会の総務のメンバーでレクリエーション活動の紹介をしています。動画を見て、職場でのレクリエーションの時間に行う時のヒントにしたり、アレンジしたりして使ってください。できるだけ、考えやすい内容のレクリエーション活動を選んでいきます。ご質問があればいつでも協会の方へ。



★ 動画内容 ★

あやとり手品「こんにちはさようなら」	作って遊ぶ「くるくるプロペラ」
あやとり手品「人形ぬき」	作って遊ぶ「漢字カルタ」
あやとり手品「◎ぬき」	作って遊ぶ「なんでもパズル」
新聞じゃんけん	リズム手合わせ
命令じゃんけん	協調グーパー
あいこじゃんけん	公式わなげ
歌遊び「あんたがたどこさ」	ボールストン
歌遊び「ちゃちゃつぼ」	ティッシュペーパーキャッチ
フルーツバスケット	ティッシュペーパー吹き飛ばし

今年もよろしくお願ひします 「レク協会事務局運営協力費納入」

事務所運営費の家賃、水道代、電気代に使用しています。皆様の協力の上で事務所を開所することが出来ています。どうぞ、よろしくお願ひします。



**レク紙の封筒詰めボランディアの皆さん
いつもありがとうございます**

年間4回のレク紙として皆様に郵送しています。早朝から来て昼過ぎまでの時間に封筒詰め作業をしています。間違わないように、おしゃべりもしないで、皆さん必死で作業してくれています。ボランディアの皆さんのお陰です。本当にありがとうございます。

**令和元年度 日レク協会公認指導者資格取得者数
(福井県レク協会所属分) 紹介**

レクの仲間入り、おめでとうございます。
資格を大事にして一緒にレク運動を続けていきましょう！

一般：レクリエーション・インストラクター	3名
一般：スポーツ・レクリエーション指導者	3名
課程認定校：レクリエーション・インストラクター	86名
課程認定校：福祉レクリエーション・ワーカー	25名

福井県レクリエーション協会ニュース 年4回発行 (5・7・10・3月)