

道レクだより

2026.2.1

第52号



発行：北海道レクリエーション協会 発行人：蔵満 保幸

〒 002-8071 札幌市あいの里1条7丁目2番13号 星 芳広 方

TEL: 011-792-8151 FAX: 011-594-8422

URL:<https://pref-hokkaid.recsite.jp/> E-mail:hokkaidorecreation@do-rec.sakura.ne.jp

Smile for all

～すべてはみんなの笑顔のために～



心身の健康が一番の財産

北海道レクリエーション協会 会長 蔵満保幸

10月4日～5日に開催されました第34回北海道レクリエーション大会では、多くの皆様と楽しく笑顔でお会いすることができ、充実した二日間でした。

開会式後1部の介護現場におけるレクリエーションの実践事例では、南部広司講師の豊富な実践経験に基づいたレク財の紹介や実践を軽妙な語りとテンポ良い進行で、笑顔にあふれた時間でした。2部のカップミニ大会ではゲーム形式でワイワイガヤガヤ、あっという間に終了となりました。そして皆様お楽しみの情報交換会では、各協会技（？）を凝らした出し物で大いに盛り上がりいました。

二日目のウォークラリーでは、晴天で気温も上がりましたが、大通公園周辺をコマ図を手に真剣な眼差しで、まるで探検をしているように歩きました。

二日間を通じて、笑顔で人と話し、楽しく身体を動かし、美味しく飲食し、良く眠る。これこそが日々健康で過ごすこと、つまり平穏な日常生活の基本だとあらためて感じました。最近の自分は笑うことが少なくなったと自省しています。

今冬はいきなりの大雪になりましたね。これから寒くなります。地域のレク仲間と楽しい時間を共にして、笑顔で健康第一でお過ごしください。

来年度の北海道レクリエーション大会では、皆様元気でお会いしましょう。



今 年 度 の 事 業 ~元気をつくろう~

◆インストラクター養成・フォローアップ講習会 (7/19.7/20.8/23.8/24.9/20)

今年度は7人が集合学習を受講しました。ご協力くださいました皆様に感謝申し上げます。資格取得後の協会加入、活動の場の確保の課題解決に取り組みます。

- ・人材開発委員会委員長：寺腰一美 札幌レクリエーション協会会长(委託先)：小田正則
組織強化委員会委員長：橋場俊輔



◆フォローアップ講習会(9/21)

ラダーゲッター講習会を開催し、参加者全員が普及員資格を取得しました。
大変盛り上りました。今後も有資格者の方々の資質向上と、広く周知する活動をします。
・組織強化委員会委員長：橋場俊輔 人材開発委員会委員長：寺腰一美



◆2025年度の資格審査

本年度は10月末現在で6名のレク・インストラクターが誕生しました。以前に比べ申請者が少なく、仲間を増やす事がレク運動の発展に繋がるので、皆さん周りの方には是非資格取得を薦めてください。

- ・審査委員会委員長：椿原宏哉 事務局長：星 芳広



◆第23回北海道カップ大会 (7/21)

好天に恵まれ12チームによる熱戦が繰り広げられました。小学生を中心としたチームや北見・釧路からの参加もあり、カップの輪が広がりつつあるように感じます。
優勝は北大のチームでした。

- ・生涯スポーツ推進委員会委員長：佐藤真由美 北海道カップ協会事務局長：星 芳広



◆元気アップ教室 (6/26)

旭川市立大学イベント企画サークル、自衛隊の方32名の参加があり、C・Gを体験後、審判を実施してもらいました。受講者は日本レクリエーション協会にC・G普及審判員の申請を行いました。皆さん初めてC・Gを体験され、笑顔で楽しかったと話されていました。

- ・生涯スポーツ推進委員会委員長：佐藤真由美 事務局長：星 芳広



◆2025 カップ体験会 in 函館 (7/6)

函館は、「モルック」が広く市民に定着していますが、カップは未知の種目です。
「モルックとは違う楽しさを体験しよう」と市民にアピールし、76名の参加者が集まり盛大に行うことができました。

- ・事業委員会委員長：松本伸吾 生涯スポーツ推進委員会委員長：佐藤真由美



◆2025 指導依頼状況 (11月末現在)

本年度は6件の依頼がありました。数としては多くはないですが、シリーズもの、複数日の依頼等実働日数は10日となりました。内容は、ボランティアリーダー向け、イベント後のスポーツ体験、親子スポーツ体験、レク式体力チェック等です。コロナ禍以来、少しずつ依頼が増えています。今年度から謝金の2割は道レク協会の運営資金に充てられます。
・事務局：星 芳広

RECREATION FOR ALL!

第34回北海道レクリエーション大会 in 札幌 2025

約50名の参加者が札幌に集まり、地域や身近な集い、介護現場等で実践できる内容をたくさん吸収しました。また、カップ体験やウォークラリー大会で、参加者の皆さんと交流しながら健康維持もできました。

道レクで推奨しているカップで盛り上がれたことはとても良かったです。身体を無理なく動かしながら楽しく競い合うハイタッチスポーツは楽しいを作るのに最適です。

次年度に向けても、健康で楽しく生きることの手助けとなるような内容を考えてプログラムを構築していきたいと思います。次年度10月3日・4日（予定）に札幌市社会福祉総合センターで盛り上がろう。お楽しみに

事業委員長：松本伸吾 事務局長：星 芳広



実施日：10月4日 会場：札幌市社会福祉総合センター・ホテルノースシティ(交流会)

内 容：開会式・表彰式・全体会・交流会

全体会1部 …介護現場におけるレクリエーションの実践事例 講師：南部 広司 氏

全体会2部 …スウェーデンの親子スポーツ、カップで遊ぼう 講師：星 芳広 氏

情報交流会 …食を楽しみながらの各団体発表・情報提供

実施日：10月5日 会場：札幌市社会福祉総合センター出発（西18丁目周辺）・ゴール

内 容：全体会 … ウォークラリーエクスペリエンス 講師：札幌レクリエーション協会 様

**令和7年度北海道
レクリエーション協会
奨励賞**

◆NPO法人函館
レクリエーション協会
鈴木 裕子 氏



◆札幌レクリエーション協会
櫛引 厚子 氏



第34回北海道レク大会の様子 ~元気をつくろう~



いよいよ開始



表彰式



第1部は南部広司氏による介護実践レク



身体を使って、頭を使って、手先を使って（笑）どれも楽しい！！



第2部は星芳広氏によるカップ体験会



カップ優勝チーム表彰



情報交流会 乾杯



元祖！いか踊り！



レクダンス楽しかったよ



みんなの笑顔がはじけました



各協会の出し物でみんな大ハッスル！



2日目 ウォークラリー



新発見！楽しかったー！運営は札レクの皆様。感謝です。

令和7年度レクリエーション普及振興功労者表彰(全国表彰)

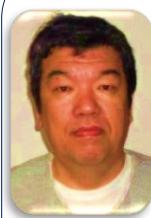


千葉養子 氏

レクとの出会いは帯広市教育委員会より、職場に有資格取得の案内が届き受講した事が始まりです。

今後は十勝帯広レクの皆様と共に学び、楽しみ、支え合って、より地域活動を推進したいと願っています。

ちなみに、日レク協会発足時に私は誕生している事もあり、会場での受賞は感無量でした。



引木 剛 氏

昭和59年に支笏湖でレクリエーション講習会に参加して以来レクにはまりました。そして素晴らしい諸先輩・後輩にも恵まれここまで来れたと思います。

道レクの理事となり、様々な経験も糧となりました。今後も釧路レクリエーションの発展のため励んでまいります。ありがとうございました。



及川美津子 氏

この度、全国表彰である「令和7年度レクリエーション運動普及振興功労者」の表彰を頂きましたことは、ひとえに、七飯レクリエーション協会をはじめとする諸先輩のお力により、ここまでレク人として育てて頂いたからであると感謝しております。これからも七飯レクリエーション協会の皆様と笑顔を運ぶ活動をしていきます。

レク仲間の広場 ~元気をつくろう~

岩見沢レクリエーション協会

代表者・事務担当者 矢野 美恵 0126-24-0205

現在協会員 15名で、男2人女2人と毎月3回太極拳やリハビリレクを楽しんで、心と体を元気にしております。私どもの協会は市の観光協会や、社会福祉協議会に所属しており、行事やイベントに楽しんで参加し、子どもから高齢者までの地域の人々とかかわりを持ち、楽しく活動しています。百餅まつりや科学館祭では、ホスピタリティの技術を使って昔遊びで盛り上がり、市民に大変喜ばれています。健康祭りでは氣功術やリハビリクリエーションを実践し、市民の健康増進に寄与しています。このように市民とのかかわり活動を中心に実践している岩見沢レクリエーション協会です。



中空知レクリエーション協会

代表者・事務担当者 植原 宏哉 0125-62-6135



「心の元気」をテーマにレクリエーションG・S・D、クラフト、ニュースポーツ、歳時におけるレク財提供、理論ほかバラエティに富んだ、あそびと学びの楽しい広場として開催。*インストラクターの資格取得に必要な履修カードの一斉発行が可能。

令和7年度 中空知レクリエーション樂園

開催期間／令和7年6月24日～令和8年3月17日

みんなに笑顔の応援

開催場所／砂川市地域交流センターゆう



室蘭レクリエーション協会

代表者 武山 哲夫 事務担当者 中村 宇太子 0143-27-3643

室蘭レクリエーション協会は、会員の高齢化と減少に伴いレク活動は休止状態です。今年は原点に戻って、楽しくみんなで集えることができればとウォーキングを行いました。身近な街を散策し時代の移り変わりを感じるとともに、わが町を再発見することができ楽しい1日となりました。今後は、一人ひとりが自分の生きがいを持ち暮らしていくける、生涯レク活動を目指し取り組んでいけたらと思います。



とうや湖レクリエーションクラブ

代表者 青木 佐智子 事務担当者 斎藤 敏子 0142-76-3192



私たちの事業である、ふれあい交流会での一コマを添付させてもらいました。設立当初から行っている介護予防としてゲームをしたり、歌ったり、おしゃべりしながらサロン風にやっています。

伊達レクリエーション協会

代表者 高畠 满 事務担当者 加茂 千鶴子 0142-23-2757

伊達レクリエーション協会は現在、会員の高齢化等のために昨年9月より活動を休止しております。今は依頼事業のみ行っております。これからも伊達レクリエーション協会を存続できるように考えていきたいと思います。



るもい健康楽レクリエーション協会 代表者 松橋 秀和 事務担当者 松橋 妙子 090-8428-2287

会の結成から4年、恒例となった「街並み再発見ウォークラリー」、「街灯り紙袋ランタンの展示」が定着。市内で毎年開かれる「子どもの集い」にも協力、ラダーゲッターや、室内ペットモルックなどで交流し活動中であります


函館レクリエーション協会 代表者 野澤 信子 事務担当者 松本 伸吾 0138-56-6418


2025年度は、市民を対象に「レクリエーション・インストラクター養成講習会」を実施し、3名の修了生を出しレク仲間を輩出しました。次年度も工夫し実施していく予定です。また、「げんき塾」も12年目を迎えてきました。昨年NPO法人函館レクリエーション協会創立50周年記念行事として実施した「レクリエーションゲームを楽しもう！」は、2年目を迎え80名前後の参加を得て好評です。2026年度も市民を対象とした3大事業を中心に取り組んでいく予定です。

北見レクリエーション協会 代表者 大野 智也 事務担当者 市川 恵子 0157-22-0735

カップ体験会&モルック交流会では市広報の協力を得て、全6回の実人数は48人。最終日は交流試合で楽しんだ。環境フェアは「リサイクルで遊ぼう」を担当し、341人が参加。教育委員会からは3事業を受託。会員相互の気軽なレク・スポ交流も楽しい。


=事業グループ= 楽笑元気広場（笑いヨガとスポレク・レクダンス）


笑顔で元気を作る場として月2回、火曜日に実施している。

10月からは体験会がプラスされ月3回となる。会場費の大幅な値上げにめげず大勢で楽しめるのがありがたい。高齢者は元気！


レク・ネットワーク北海道 代表者・事務担当者 平賀 勝麿 01547-2-5458


地域協会がない人やレクの楽しさを追求する当会の会員は地域で活動しています。研修としての「大人の修学旅行」で、昼の部は各地区の会員提供で牛乳パックを活用したクラフト及びゲーム、「手作りバッゴー」や、「お椀キャチ」など、夜の部は良いことも悪いことも愚痴も含めた情報交換とソングの練習などを进行了。これからも『すべてはみんなの笑顔のために』を合言葉に『つないでいこう個々の力でみんなの輪を』を目標に頑張っていきたいと思っています。

釧路レクリエーション協会 代表者 引木 剛 事務担当者 白川 和希 0154-44-3357

KUSHIRO.RECREATION

レク学苑では地域のふれあいを目的に年2回レクリエーションを開催しています。今年度はモルック大会を実施し、子どもから大人まで総勢25名が参加しました。笑顔と声援があふれ、大変盛り上がる大会となりました。クリスマス前にはマカロニリース作りで世代を超えた交流を通して心もからだも元気になっています。レクの仲間が広がるようこれからも笑顔あふれる活動を続けていきます。



千歳市レクリエーション協会

代表者 佐久間 良和 事務担当者 熊谷 邦子 0123-24-1736

週1回(金曜午前か日曜午後)に例会を行っています。また社会福祉協議会への支援として月1回「楽しいレク活動」でコミゲーム、レクゲーム、ダンスを提供。生涯学習フェスティバルでのふるさとポケットステージでは「ビリーブ」「アンパンマンマーチ」を踊り、「さかなつり」体験の店では来場した人たちと遊びました。他にスポーツ・レクや町内会支援があり、研修も欠かせません。「楽しくて元気をもらえる」と好評で笑顔が広がるのでやめられないですね。また、自分たちも「円山動物園」で童心に返って遊びました。明るく楽しいレク活動で元気に過ごしています。

**札幌レクリエーション協会**

代表者 小田 正則 事務担当者 伊藤 雅子 011-823-3223



2年振りに「第9回北海道ウォークラリー大会 in 札幌 2025」を開催することができました。参加された親子や友達同士の素敵な笑顔を見ることができて「準備した甲斐があったな～」と思いました。毎年協賛で参加している防災イベント「もしも北海道」では、バルーンアートと昔懐かし遊びコーナーを設け、集まった親子さん達が一緒になって楽しんで頂きました。また北海道レクリエーション大会では、恒例のダンスを披露し、練習の成果を発揮致しました(笑)。

ケアレクリエーション俱乐部

代表者・事務担当者 南部 広司 連絡先は道レクに確認

ボランティア愛ランド分科会「もっと素敵にレクリエーション」を担当する中で、全体講演を担当された旭山動物園坂東統括園長との出会いに恵まれました。また特筆すべきは「北海道レクリエーション大会 in 札幌 2025」の第1部で「介護現場におけるレクリエーション実践例」を担わせて頂いた事です。領域団体としてようやく道レクに貢献できたことが喜びです。私どもの活動の一端を知って頂けた事と、何より皆様が楽しく参加されていた事に安堵しております。

**北人の会**

代表者 山口 悟 事務担当者 寺腰 一美 011-522-8641



今回の道レク大会時、令和元年の総会・研修会以来7年ぶりに総会を開催しました。それでも、会員の皆さんとの協力を得て令和5年12月には発足35周年に当たる「北人の会記念文集」を発行し、会員同士の心を繋ぎ合う一助になったものと思っています。総会では、事前の意見集約による「今後の『北人の会』の活動等に関する意見のまとめ」と事務局案を元に話し合いをしました。今後は、道レク大会時の1日目に懇食会を行うことでリスタートすることとなっています。

北海道スポーツチャンバラ協会 代表者 落合 祐司 事務担当者 落合 早苗 011-882-1030

スポチャンは年齢問わずに大人も子どもも一緒に楽しめる生涯スポーツです。それは得物(武器)が13種類※と多彩なため、使う得物に変化をつけることにより、性別はもちろん年齢や体の大きさを超えて対等に対戦できるからです。この度、全種類の得物を使用するレク大会を開催しました。名付けて【スポチャン・ダイナマイト】幼稚園(槍)vs大人(短刀)などハンディをつけた対戦が繰り広げられ、会場は常に笑いと歓声に包まれていました。



※13種類: 小太刀、長剣フリー、二刀(大刀&小刀)、楯小太刀、縦長剣、長剣両手短槍、長槍、長巻、棒、杖、短刀、楯短刀

七飯レクリエーション協会 代表者 佐藤 孝行 事務担当者 佐々木 尚孝 0138-65-8957


幼稚園・老人クラブ・各小学校や教育委員会とコラボしてトンボや折り紙などのものづくりを中心に、町民レクリエーション大会や老人大学でのレクリエーション講座、道レクとコラボしてのカップ体験会など、多くの児童から高齢者と楽しいレクリエーションを町民に届けています。

十勝帯広レクリエーション協会 代表者 千葉 養子 事務担当者 嶋 菜摘 0155-25-1455

「第10回ディスコン大会 in 北海道・帯広」が十勝にちなみ 10月 17 日帯広市よつ葉アリーナ十勝開催。35 チーム出場、内 32 チーム 96 名が十勝からの参加。決勝戦では、地元幕別忠類の「ナウマンB」とディスコン発祥岡山の「倉敷水島」が対戦の末、忠類の「ナウマンB」が見事優勝に輝いた。十勝帯レク協会と連携し有意義な活気ある全国大会となった。


北海道レクリエーション協会加盟団体 =「仲間のひろば」掲載団体を除く=

【市町村団体】				2025.11.3 現在)
No.	団体名	代表者	事務担当者	連絡先
1	旭川レク協会	矢萩忠	矢萩忠	0166-57-6760
2	恵庭レク協会	佐藤洋子	小黒千秋	
3	さっぽろレク・ラボラトリーアー協会	長江孝	長江孝	090-9082-2927
4	斜里レク協会	高橋佳宏	高橋佳宏	090-9089-6258
5	後志レク協会	武田斉	丸山泰秀	0135-72-1181
6	南十勝年輪レク協会	鳥倉輝夫	鳥倉輝夫	0155-67-2170
休	中標津レク協会(休会)	小野寺学	小野寺学	0153-72-4259
休	しべちゃレククラブ(休会)	柳田久子	柳田久子	0154-85-2228
休	苦小牧レク協会(休会)	斎野伊知郎	椿勇喜	0144-73-4509

【種目団体】

1	北海道トランポリン協会	松木謙公	奥村敏宏	011-301-5733
2	北海道レクダンス研究会	佐藤洋子	佐藤洋子	0123-32-2762
3	北海道クッブ協会	藏満保幸	星芳広	011-374-1923
4	北海道パークゴルフ連絡協議会	萩史之	新津守	090-0271-7634
5	オーシャンドリームティーボール実行委員会	前田一男	三井覚	0138-50-3240
休	北海道フライングディスク協会	三井由貴子	佐藤貴志	011-885-2813

【領域団体】

2	北海道レク課程認定校協議会	藏満保幸	新井貢	011-881-8844
---	---------------	------	-----	--------------

北海道レクリエーション協会 代表者 蔵満 保幸 事務担当者 星 芳広
〒002-8071 札幌市北区あいの里1条7丁目2-13 星 芳広方
TEL 011-792-8151 FAX 011-594-8422

～御礼～ 北海道レクリエーション協会役員並びに加盟団体の皆様へ

このたび、中空知レク協会会长であります、川口宣広氏が4月5日に逝去（享年63歳）されました、葬儀に際しましては、ご参列、弔電を賜わりましたことに衷心より感謝申し上げます。川口氏は、闘病の晩年でしたが、生涯をレクリエーションに捧げてきたと過言ではない程、レク馬鹿でした（レク馬鹿とは～佐藤洋子先生が命名）病床にあっても、常に地域のレクリエーション普及振興を考えられておりました。これからも、川口氏が守ってください、中空知レクリエーション協会をよろしくお願い申し上げます。結びに皆様のご健勝をご祈念申し上げ、御礼とさせていただきます。

～中空知レクリエーション協会理事一同～

～編集後記～

今年多くの加盟団体の皆様から原稿を届けていただきました。中には期限が大幅に過ぎても速達で原稿を送つていただいた団体もあります。とてもありがたいことです。こんな時代だからこそその活動の状況、また活動できない現状など共有できました。レクの力が今残されている会員に無理なく「みんなに笑顔を届けられるのか・・」「元気を届けられるのか・・」皆様から寄せられた情報に心動かされながらの編集でした。初めてのワード編集で粗雑な面も多々ありますが、そこは皆様方の力で感じ取っていただけると何よりです。

楽しく作業ができました。ありがとうございました。～広報委員 市川恵子・長野三恵子～