

# 道レクだより

2024. 2. 1  
第50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  
E-mail:hokkaidorecreation@do-rec.sakura.ne.jp URL:http://pref-hokkaido.recsite.jp/



## Smile for all

～すべてはみんなの笑顔のために～



### その先へつないで行こう!



### レクの未来を拓こう!盛り上げよう!

## 北海道レクリエーション協会の未来について

北海道レクリエーション協会 会長 蔵満保幸



9月30日～10月1日に開催されました北海道レクリエーション大会は新型コロナウイルスが5類感染症に移行されたので、マスク着用をお願いしましたが、昨年より多くの皆様とより親しく笑顔でお会いすることができて、あらためて対面で活動することの大切さを再認識致しました。ありがとうございました。

今夏は全国的に猛暑に見舞われましたが、本道も観測史上最高日数の真夏日を記録する等、暑い日が続きました。伊達では熱中症での小学生の死亡など北国北海道では今まではあり得なかった事故も起きました。世界的規模での気候変動に伴う自然災害や地震の多発など、これまでの常識では考えられないような事態が起きています。

私達レクリエーションの現場でも、これからはこれまでと違う観点から考えなければなりません。例えば、夏の北海道の屋内でしたら、窓を開放すれば室温をさほど気にせずに活動を行っていました。多少気温が高くて湿度が低いので体感的にはさほど暑くはありませんでした。ところが、湿度が高くなるとさほど気温が高なくても、熱中症発生の危険度は上昇します。「暑さ指数」(湿球黒球温度) WBGT (環境省熱中症予防サイト) を常に意識しながら活動をするよう心がけたり、時間ごとに水分の補給を徹底する等より細かな配慮が必要となります。四季を通じて会員の皆様でお互いに留意し合いながら、健康第一で楽しいレクリエーションを行いましょう。皆が集って楽しい時間を過ごし、心身の健康を維持していくレクリエーションはこれからも益々重要な役割を果たします。その担い手である会員の皆様の健康と笑顔は何よりも大切です。皆様、くれぐれもお元気でお過ごしください。

## 今年度の事業と次年度の事業に向けて

理事長・事務局長 星 芳広



今年はコロナが5類となり、少し事業が展開しやすくなりました。ですが、影響がなくなったというわけではありません。それが、事業への参加数に現れていたかなと思います。

レク・インストラクター養成講習会は、日レクとの協働事業という形で行いました。戸惑う面もありましたが、無事終わることができました。札幌レクリエーション協会に委託する形が実質初年度となり、皆様には大変お世話になりました。お陰様で例年より資格取得申請増(9名)となりました。同時開催のフォローアップ講習会に加え、佐藤洋子氏を講師にお招きし実施しました。三種の神器を中心に行っていただき、盛会裡に終わることができました。

第32回北海道レクリエーション大会は昨年より参加者が増え、懐かしい顔ぶれに笑顔の輪が広がっていたのが印象的です。モルックに集中的に取り組めたのは良かったと思います。是非地域で活用していただきたいと思います。

レクリエーション・サポーター講師養成講習では、講師が11名誕生しています。他の事業も含め、リニューアルした道レクホームページに様子が掲載されています。ご覧いただければ幸いです。

次年度は、レク・インストラクター養成講習会、フォローアップ講習会、第33回北海道レクリエーション大会が事業の中心になるかと思いますが、その中で新たな変化を盛り込めればと思っています。

## インストラクター養成講習会・フォローアップ講習会

副会長 小田 正則





令和5年度レク・イントラ講習会は、道レクから札幌レクが委託を受けた最初の講習会でした。

前年には、札幌レク会員が星理事長からレク・イントラ講師養成研修を受け講師の資格をとり、講習会開催に当たっては初の日レクとの協働事業という、事前に通信学習をWebで学んでから、通信学習の内容に沿った形での実技・演習をするという、事前準備に時間を要した講習となりましたが、講師の皆さんは、通信学習を見ることで、レク理論の復習ができたものと思います。今年度は、9名の受講者が認定試験を受け見事に合格されました。レク・イントラ講習及びフォローアップ講習を受講された皆様並びに講師、準備に当たった実行委員会の皆様、大変お疲れ様でした。



《 2023年度 主催事業 》

インストラクター養成講習会	フォローアップ講習会	北海道カップ大会
7/29, 30・9/2, 3・10/29, 30 札幌市社会福祉総合センター		7月15日札幌国際大学
		 雨もたのし！カップ大会
<p>今年度インストラクター養成講習会を札幌レクリエーション協会に委託して早や2年目を迎えます。組織は人材育成が大切です。次年度はレクリエーションサポーター養成講習会に力を入れレクリエーションインストラクター養成に繋がる講習会にしたいと思います。            ( 人材開発委員会 委員長 川口 宣広 )</p>		
<p>今年度のフォローアップ講習会は、レクリエーションインストラクター養成講習会との同時開催に加えてフォローアップ単独の講習会もおこないました。単独の講習会をインストラクター養成講習会の翌日におこなうことで、スタッフ参加・事業参加の機会が増え、受講者全員が年度内に資格を取得することが出来ました。早期の資格取得を目標に取り組み、効果が得られたことから、次年度も同様な方法で取り組みます。            ( 組織強化委員会 委員長 寺腰 一美 )</p>		

**RECREATION FOR ALL!** 9月30日  
**第32回北海道レクリエーション大会 in 札幌 2023** 10月1日

9月30日 開会式・表彰式・全体会・交流会 場所 札幌市社会福祉総合センター (交流会) ホテルノースシティ  
 全体会1部 … レッツ ダンス～レクダンスで交流を深めましょう。 講師 … 伊藤 雅子氏  
 全体会2部 … モルックで盛り上がりよう～今、注目！フィンランドのスポーツ 講師 … 笹島 和美氏

10月1日 全体会 場所 札幌市社会福祉総合センター  
 全体会3部 … ウォークラリー大会 講師 … 札幌レクリエーション協会

「RECREATION FOR ALL 第32回北海道レクリエーション大会 in 札幌2023」は9/30・10/1札幌市で開催しました。1日目は開会式、北海道レク協会個人奨励賞表彰式・全体会・情報交流会を行い、2日目はウォークラリー大会でした。ご支援、ご協力いただいた皆様に感謝いたします。(事業委員長 松本 伸吾)



**令和5年度北海道レクリエーション協会表彰 ～ 奨励賞 ～**

 札幌レク協会 <b>伊藤 雅子氏</b>	 さっぽろレクラボ協会 <b>長江 孝氏</b>	 中空知レク協会 <b>干場 広子氏</b>	 表彰者記念写真 (表彰者の紹介)	(記念品) <b>北一硝子</b> 
--	---	---	--	---

大会の様子



いよいよ開始



蔵満実行委員長 挨拶



今年もマスク着用で参加しました。



表彰式



全体会 第1部 レッツダンス ~ ダンスで交流を深めましょう。



第2部 モルックで盛り上がりよう コート準備が大切



交流会 各協会のおし物でみんな大ハッスル! みんなの笑顔がはじけます。



2日目 ウォークラリー 賞品もあります。西18丁目付近を歩いて新発見…。知事公館の芝生でのゲームは簡単そうなのに入らない!



2024年度道レク大会

第33回北海道レクリエーション大会

2024年10月5日(土)・6日(日) 札幌市社会福祉総合センター

詳細については2024年度に決定します。予定に入れておいて下さい。

令和5年度レクリエーション普及振興功労者表彰(全国表彰)



笹木 笑子氏

仲間に感謝

子ども達をあふれる笑顔でいっぱい「レクに携わるきっかけでした。これからも『無理なく、精一杯』自身の楽しむ姿を通してレクの素晴らしさを伝えられるように努めさせていただきます。

(中空知レクリエーション協会)



笠井 美砂子氏

この度、表彰状を賜り、ありがとうございます。

室蘭、伊達市のレク仲間と共に地域活動を行ってまいりました。

これからも笑顔いっぱいにして地域活動を続けてまいります。

(室蘭レクリエーション協会)



及川 美津子氏

思いもかけない今回の受賞にただただ驚いております。

会員の皆様に支えられ40年余。笑顔の絶えないレクは、体操教室やフォークダンスの活動に大いに役立っております。高齢の私たちも、はつらつと元気でいられるのもレクのおかげと感謝し、これからも仲間と共に楽しいレク活動を続けていきたいと思っております。

(千歳市レクリエーション協会)



## 令和5年度生涯スポーツ功労賞受賞



### 岩見沢レクリエーション協会 矢野美恵氏

この度生涯スポーツ功労者として北海道で一人推薦していただき光栄に思い、心より感謝申し上げます。岩見沢レクリエーション協会誕生以来多くの地域レク協会の皆様に支えていただき、レクの学習を継続してきました。

その間、専門学校5校の非常勤講師を35年続け創意工夫による多くのレク授業をしながら人生を歩ませていただき、現在も健康に留意してサークルを継続して楽しい日々と多くの感動を味わっています。多くのレクの人達の支えに心より感謝申し上げます。家族や多くの仲間たちにも喜んでいただき、人生の幸を充分に感謝しております。

健康である限り楽しいレクを継続します。

## レク仲間のひろば

### その先へつないで行こう… 加盟団体から (含む事業グループ)

#### ◇ さっぽろレク・ラボラトリー協会 代表・事務担当者：長江 孝 090-9082-2927

昨年度よりトライアル事業として始まった親子で自然にふれあう体験活動、季節に合わせて、海や川、森の中と自然の中で親子で思いっきり遊びます。回を重ねていくうちに、子どもたちの関係ができてくると、子ども同士でのあそびに発展、その間に親御さん同士でつかのまのお茶タイム。



(子ども同士で名札を作り作戦会議)



(川探検)

#### ◇ 中空知レクリエーション協会 代表・事務担当者：川口 宣広 0125-52-6299

令和5(2023)年度 中空知レクリエーション楽園(前期・後期) 「心の元気」をテーマにレクリエーションG・S・D、



中空知レクリエーション協会

クラブ、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。今年度は、ウィズコロナとして全国的にもイベント等が開催されるようになり、当協会としても地域と共に活動の範囲を広げている現状です。これまで同様コロナ感染症対策を心掛け、活動を進めてまいりたいと考えております。\*インストラクターの資格取得に必要な履修カードの一部単位取得が可。



★ 次年度への抱負・・・地域に『心の元気』広げます！みんなに笑顔の応援隊

#### ◇ 室蘭レクリエーション協会 代表者：沼田 俊治・事務担当者 中村 宇太子 0143-27-3643

今年の5月に久しぶりに懇親会を行い、会員同士顔を合わせる事ができましたが、5類になってもコロナや季節はずれのインフルエンザが流行し、一堂に介して事業を計画、実施するまではなりません。個別には継続した活動を行っている会員もおりますが、来年度は会員の高齢化に伴い、身近なレク、介護予防的なレク活動(笑活)を提供し、地域の活動にも役立てていければと思っております。



#### ◇ ケアレクリエーション倶楽部 代表・事務担当者：南部 広司

2001年に設立された当組織の活動も今年度で23年を迎えます。

これもひとえに道レクをはじめ、各地域協会・加盟団体の皆様のご指導の賜物と感謝致します。今後もご高齢者のQOL向上や介護現場における業務の質の向上等、介護・福祉に寄与すべく地道に活動していく所存です。



<写真は、令和5年度札幌市白石区社会福祉協議会主催白石区ふれあいいきいきサロンセミナー >

### ◇ るもい健康楽レクリエーションクラブ

(2023年度北海道レクリエーション協会に加盟しました。)

代表者：松橋 秀和・事務担当者 松橋 妙子 090-8428-2287  
～ 元気をアピール ～

「留萌の街にレククラブを」の願いにより昨年7月に「るもい健康楽レクリエーションクラブ」として発足。1年4カ月が経ち現在40歳代から80歳代の会員20名。道レク協会加盟により強力なバックアップは会の支えとなり、会員は病院ボランティアで活躍する人、市の高齢者大学生、レクに魅せられた人など様々。今年は10月に市民交流の場として「街並み再発見ウォークラリー」を実施して35名参加。冬期には市民による「紙袋ランターン」作成展示を予定して元気を充電中です。



(街並み再発見ウォークラリー出発風景)



### ◇ NPO法人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



(インストラクター養成講習会より)

レク・インストラクター養成講座は、受講生が少なく、数年開催できませんでした。しかし、函館のレクリエーションの灯を消さないため、通信学習を利用し、函館独自の工夫で実施し、4名の受講生が全員インストラクター資格を申請しました。

次年度は、インストラクター養成講座の実施とコロナ禍で実施できなかった、当協会設立50周年記念行事に向けての打ち合わせを進めています。

### ◇ 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

- 環境に関心のある市内団体と環境フェアを開催。
- 独自事業「健康スポーツレクリエーション広場」(笑いストレッチ、スポレク、タクスポ、ウォークラリー交流)
- 公民館講座「元気をつくるレクリエーション」…多数の指導者で創作や運動など多彩

★ 次年度はクップなどの事業グループの育成活動を目指したい ★

(環境フェアより)



#### ◆ 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)

「楽しくフレイルと認知症予防」として月2回の火曜日  
市内の周辺から30名が登録し20数名で毎回活動。



(笑いヨガ)

### ◇ 北海道クップ協会 代表者：蔵満 保幸・事務担当者 星 芳広 011-374-1923

本年度も北海道クップ大会を実施しました。参加チームは9チーム、昨年より増えました。3ブロック3チームによる総あたり、同一順位同士による順位決めを行いました。優勝はSIU8(札幌国際大学女子チーム)、準優勝はチーム☆。今夏は晴天、高温の暑い日が続きましたが、大会の日だけ雨が降りました。参加者は傘、合羽をまとい元気いっぱいプレーしました。

11月には、第2回全国クップ大会(東京)にスタッフを派遣。季節外れの夏日の中汗を流しました。年々レベルが向上し、北海道も負けていけないという思いを強くしました。



### ◇ 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

当協会は1973年2月に設立し、おかげさまで、今年(2023年)50周年を迎えました。今年度は「設立50周年記念」の冠をつけての事業をし、最後に祝う会を行いました。

この半世紀の間大きなうねりの中、先人の方々のレク活動の普及と発展を積み重ねました事を受け継いで活動を推進しております。

今年度も町内活動支援や市の生涯学習フェスティバル「ふるさとポケット」へ参加し「みんなを笑顔に！」との思いで、汗を流して活動しております。

(町内会支援より)





◇ レク・ネットワーク北海道

代表・事務担当者：平賀 勝磨 01547-2-5458



北海道内で地域協会がない地域やレクリエーション活動者の情報交換などレクの楽しさを追求する活動を主とした当会は、各地域で各会員が活動しております。会員の研修と情報交換を目的とした「大人の修学旅行 in 北彩都」を旭川市で開催した時の写真です。今回は個人のスキルアップも含め高齢者向け住宅北彩都宮下宅で会員による三味線演奏やレク活動の慰問などを実施し、会員・参加者ともに和気あいあいと楽しい研修となりました。2024年も『すべてはみんなの笑顔のために』を合言葉に「レクの未来へ、つないでいこう、個々の力でみんなの輪！」を目標に頑張りたいと思っています。

◇ 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

今年度はレク・インストラクター養成講習会を担当しました。自主事業としては、第8回ウォークラリー大会を開催。市内の小学生(保護者も含む)が多数参加し、楽しく終了する事ができました。大会には札幌国際大学生の支援も受けました。また、子ども育成会「co みどり」に参加し、子ども達にアートバルーンをプレゼントしました。



◇ 岩見沢レクリエーション協会

代表・事務担当者：矢野 美恵 0126-24-0205



私たちは地域レクリエーション協会の広がりを目指し、各地域のコミュニティ会館や行政地域の依頼で福祉、教育、健康づくり、街のイベントのボランティア活動をしています。対象者に応じたプログラムで自分たちも楽しみ、健康づくりにも充分気をつけています。明るく、楽しいレクは共有と感動で生涯学習を学びながら、お互いに支え合う輪が自然にできるという事に幸せを感じています。

ねんりんピック2023「ウォークラリー」に参加して

とうや湖レククラブ 齊藤 敬子

少し寒さを感じる10月末、愛媛県でのねんりんピックウォークラリーに参加しました。天候にも恵まれ、瀬戸内の穏やかな青い海と暖かい陽射しの上島町でのウォークラリー。初めての参加の私は他のメンバーの足手まといにならないようにと気かけながらも心優しい仲間達のお陰で和気藹々と楽しく完歩出来ました。残念ながら昨年の準優勝には及ばず、完歩賞だねと仲間を労りながら、上島町のウォークラリーでのゲームや休憩(手作りのレモンケーキやレモンジュース)を挟んだコースについて語らいながら、上島町での温かいおもてなし(弓削高校生のアテンド等)昼食時のアトラクション(だんじり)と大変心に残る素敵な時間を過ごさせて頂きました。

準備等のお気遣いを頂いた道レクの皆様に感謝致します。ありがとうございました。



(表紙について) 表紙にかかれている絵はそれぞれの地域の特産品や北海道を代表するものです。地域の特性を生かした活動を通じて更なる飛躍、それを大切に次世代につなぐ活動にしたいとの想いで「道レクだより50号」という節目の目標にしました。

(編集後記) イチョウは昔から変わらず暑さ、寒さにも耐え、春は緑色、秋は美しい黄色になり、銀杏をたわわにつけます。伝統を守りつつ、活動も変化しつつ、その結果身(実)になるとの思いです。(右図は「道レクだより」創刊号 平成5年7月1日発行)

この3年間熊谷広報委員長と共にその年の活動やレク協会の皆様の思いをできるだけ掲載したいとの考えで、作成に力を注ぎました。皆様のご協力あってこそこの広報誌「道レクだより」です。各レク協会、加盟団体の皆様、レクの未来を拓き、盛り上げていきましょう。

ご協力・ご支援に感謝致します。ありがとうございました。 <広報委員会 熊谷、伊藤、三浦(記)>

(追記)年明け早々の大地震、航空機事故に心が痛みます。被災された方々に心からお見舞い申し上げます。

道レクだより 創刊号 平成5年7月1日発行 第50号 北海道レクリエーション大会 全道公認指導者研修会 全道レク指導者数

【市町村団体】

「レク仲間のひろば」掲載団体は除いています。

団体名	責任者	事務担当者	連絡先
旭川レクリエーション協会	矢 萩 忠	中 川 浩 樹	0166-57-6760
恵庭レクリエーション協会	佐 藤 洋 子	小 黒 千 秋	
江別レクリエーション協会	西 原 恵 子	浦 令 美	011-383-3988
釧路レクリエーション協会	引 木 剛	白 川 和 希	0154-44-3357
斜里レクリエーション協会	高 橋 佳 宏	高 橋 佳 宏	090-9089-6258
後志レクリエーション協会	武 田 斉	丸 山 泰 秀	0135-72-1181
伊達レクリエーション協会	高 畑 満	船 田 辰 雄	0142-23-0986
とうや湖レククラブ	青 木 佐智子	齋 藤 敬 子	0142-76-3192
十勝帯広レクリエーション協会	千 葉 養 子	嶋 菜 摘	0155-25-1455
苫小牧レクリエーション協会	斎 野 伊知郎	椿 勇 喜	0144-73-4509
七飯レクリエーション協会	佐 藤 孝 行	佐々木 尚 孝	0138-65-8957
登別レクリエーション協会	山 田 新 一	荒 生 勇 司	0143-86-8636
南十勝年輪レクリエーション協会	鳥 倉 輝 夫	鳥 倉 輝 夫	0155-67-2170
(休会)中標津レクリエーション協会	小野寺 学	小野寺 学	0153-72-4259
(休会)しべちャレククラブ	柳 田 久 子	柳 田 久 子	015-485-2228

【種目団体】

団体名	責任者	事務担当者	連絡先
(公社)日本3B体操協会北海道支部	山 田 玲 子	山 田 玲 子	0134-24-5530
北海道トランポリン協会	松 木 謙 公	奥 村 敏 宏	090-3772-6263
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
北海道ミニバレー協会	小 島 秀 俊	佐 藤 圭 太	011-807-4827
北海道レクダンス研究会	佐 藤 洋 子	佐 藤 洋 子	0123-32-2762
北海道パークゴルフ連絡協議会	鈴 木 稔	浅 沼 光 良	011-571-9081
オーシャンドリームティボール実行委員会	前 田 一 男	三 井 覚	0138-50-3240
(休会)北海道スポーツチャンバラ協会	前 田 毅	西成田 早 苗	0144-31-5733

【領域団体】

北人の会	山 口 悟	寺 腰 一 美	011-522-8641
北海道レク課程認定校協議会	蔵 満 保 幸	新 井 貢	011-881-8844

<各委員会から>

人材開発委員会、組織強化委員会は3ページをご覧ください。

- 生涯スポーツ委員会は、北海道レクリエーション協会に加盟する種目団体の新規開拓のため、情報収集に取り組み、生涯スポーツの普及を推進していきたいと考えております。(委員長 長江 孝)
- 事業委員会は道レク大会やねりんピックへの派遣業務を担当しています。今年度もウォークラリーに参加しました。報告はレク仲間の広場をご覧ください。次年度も参加体制を組み、開催地鳥取県へ派遣を考えています。経費の4分の1は、北海道が負担します。詳細については、道レクへお問合せください。(委員長 松本 伸吾)
- 広報委員会では今年度もカップ大会等、道レク主催事業の記録・取材を通して、道レクだより発行に向けて準備しました。道レク協会のホームページ更新も担当しましたが、リニューアル後は事務局が新感覚で更新しています。右のQRコード(表紙にもあります)から読み込めます。ぜひご覧ください。(委員長 熊谷 邦子)



令和5年7月28日 資格審査委員会 委員長「佐藤 宏樹氏(行年44歳)」がご逝去されました。釧路レクリエーション協会に所属し、道東ブロックから今期(2021~2023年度)理事に就任いたしました。北海道レクリエーション協会としても今後の活躍を期待していただけに残念でなりません。謹んでおくやみ申し上げ、心からご冥福をお祈りいたします。



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