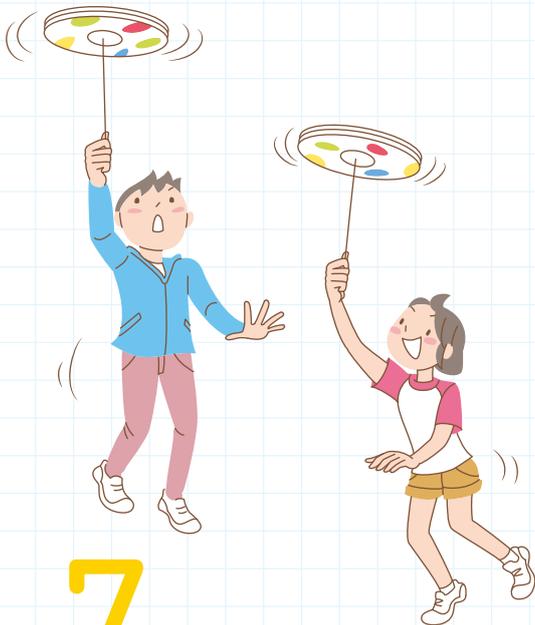




# 6

## 『シャボン玉あそび』

時代が令和に変わっても、やっぱり子どもたちに大人気のプログラム。水・食器用洗剤・洗濯のりを混ぜて作ったシャボン玉液に、ストローのほか団扇の骨組みなども利用し、たくさんの輪を作って楽しんでいます。



# 7

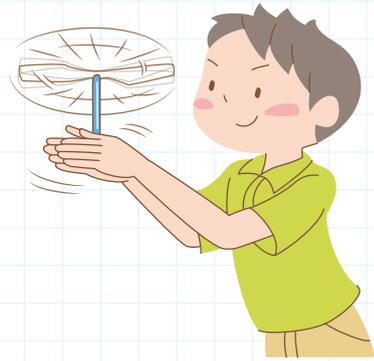
## 『紙皿回し』

3枚重ねてホチキスで止めた紙皿に、切り取った紙コップの底を貼り付け、彩色し完成させます。出来上がったら割りばしで紙皿回しに挑戦。上手に回せるようになったら棒の長さを伸ばしていきます。作る楽しさ、上達する喜びを体験できるところが魅力です。

# 8

## 『紙トンボ』

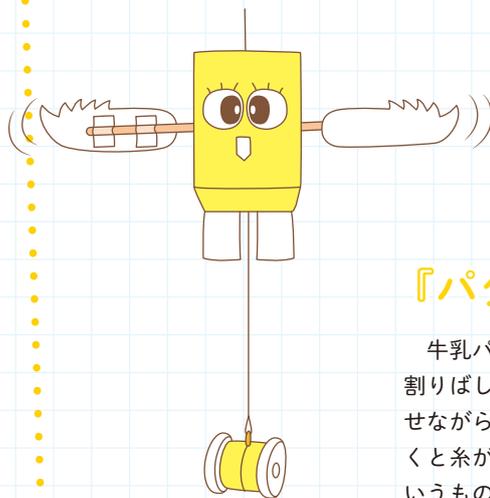
キャップこま、凧、輪ゴムカーなどさまざまなおもちゃを自ら作り、みんなで競い合ってあそぶプログラムが好評です。紙トンボもそのひとつ。牛乳パックとストローを材料に、型紙を使って作り上げます。羽根が回るころをイメージし、色を塗るのも重要なポイント。上手に飛ばして羽根がきれいに回ると歓声が上がります。



# 9

## 『ドッチビー』

小学校高学年や中学生の子どもたちがリーダーとなってチーム分けを行い、また審判を希望する子がいればスタッフは副審判に。外野の数をみてドッチビーの数を増やしていき、3個になったら30秒のカウントダウンがスタート。最も盛り上がる瞬間です。



# 10

## 『パタパタフクロウ』

牛乳パックで作る手作りおもちゃ。割りばしに吊ると、羽をパタパタさせながら降りていき、下のおもりを引くと糸が巻き上がってまた上に戻るといったものです。細かい作業を経てようやく出来上がると子どもたちの嬉しさもひとしおです。

すぐ使えるお役立ち商品

# レクグッズBOX

ことわざを思い出してみよう

## 江戸いろはかるた

江戸時代に生まれたカルタの定番です。まさにカルタの王道といえる50のことわざと絵札。お年寄りが私たちに教える場面が多くなりそうな素材です。



**51-363** 江戸いろはかるた

本体価格 **¥2,000**+税

【サイズ】札1枚6cm×8cm 【付属品】読み札・取札 各48枚、解説書付

いろいろな組合せで楽しさ倍増

## わなげ9&Q (キューアンドキュー)

ジョイントのしかたでいろいろな組み合わせが楽しめる創作輪投げです。対象者のレベルに合わせて、いろいろなゲームが楽しめます。



**31-050** わなげ9&Qセット

本体価格 **¥30,000**+税

【サイズ】60cm×20cm 台3、リング(直径18cm) 9本

【付属品】収納袋付

**31-051** わなげ9&Q用リング [9本組]

本体価格 **¥8,200**+税

日本ドッチビー協会公式ドッチビーディスクに  
サイズバリエーションが追加

## ドッチビー(ミカサモデル)

2015年12月に登場したドッチビー270ミカサモデルに、250と230の2モデルが新たに追加されました。公式ディスクは、接合部強度や摩擦耐久性・飛行性のアップ、重量誤差の極小化、視認性の配慮などを共通の特徴とし、日本ドッチビー協会の主催する大会は全てドッチビーミカサモデルが使用されます。

**32-601** ドッチビー270(ミカサモデル)[ブルー]

**32-602** ドッチビー270(ミカサモデル)[オレンジ]

本体価格 **¥2,500**+税

【サイズ】直径270mm×リム高40mm、重さ86g(±3)

**32-603** ドッチビー250(ミカサモデル)[ブルー]

**32-604** ドッチビー250(ミカサモデル)[オレンジ]

本体価格 **¥2,300**+税

【サイズ】直径250mm×リム高35mm、重さ72g(±3)

**32-605** ドッチビー230(ミカサモデル)[ブルー]

**32-606** ドッチビー230(ミカサモデル)[イエロー]

本体価格 **¥2,100**+税

【サイズ】直径230mm×リム高30mm、重さ61g(±3)

【材質(共通)】内部材ウレタン、外包材ナイロン、生地厚420デニール



ご存知! コントロールカがアップする

## けん玉 日本けん玉協会公認用具

お皿の3つあるけん玉の原型は、大正時代に日本で生まれたものです。当時は「日月ボール」と呼ばれていました。先がとがって丸い棒全体(横のお皿も含めて)を“けん”、まん丸の球を“玉”、あわせて“けん玉”といっています。技は数多く、技が成功した時の達成感に笑顔が溢れます。



**51-311** 競技用けん玉 大空

本体価格 **¥1,980**+税

\*玉の色の指定はできません。

■このページで紹介している商品はショップサイト  
「レクリエーションカタログ」からもご注文いただけます。

▶<https://shop.recreation.jp/>

■商品のお問い合わせはこちらまで日本レクリエーション協会サービスセンター

TEL : 03-3834-1092 FAX : 03-3834-1095  
e-mail : [service@recreation.or.jp](mailto:service@recreation.or.jp)

※送料は全国一律¥1,000(税別)です。但し、1回のご注文で商品合計金額(税別)が¥20,000以上の場合は、送料無料で。



いきいき

シニア  
高齢者が楽しみ、  
元気になる  
レクの現場から

生き生きとしたシニアライフをおくるうえで、  
レクリエーションは心と体に元気をもたらしてくれる非常に有用なツール。  
健康づくりはもちろん、脳トレの要素をプログラムに組み込んだり、  
仲間と一緒に楽しめるゲーム感覚を味わうことで、  
健康寿命を伸ばすことが期待できます。  
全国各地の現場でレクリエーション指導を担当している方々に、  
高齢者を指導する際の留意点や実際に効果の上がったプログラム、  
指導者としてのやりがいなどをうかがいました。

シニア  
高齢者に人気の

# プログラム

まずは、シニアの皆さんに人気のレクリエーションプログラムを一挙紹介！安全にレクを楽しんでもらうための工夫についても、実際に現場で活動するレクリエーション指導者の方々にうかがいました。（個別のインタビュー記事は19～25ページで紹介しています）

1

## 『踏み台昇降』



タオルで電話帳や週刊誌をくるんだものを床に置き、音楽に合わせて前後左右に登り降りを繰り返す。それぞれの体力に応じ、3分間ほど行って足の鍛錬に励みます。また、万が一転んだ時とっさに手が出るよう、さらには手首を傷めないために「腕立て伏せ10回」も組み合わせると効果的。



## 『タオル (ラダー)ゲッター』

通常はボール付きの紐を投げてあそぶラダーゲッターですが、先端を結んだタオルでも代用可能。座ったままでも楽しめるのが魅力です。椅子に座って行う場合、転げ落ちないようにサポートします。

3

## 『輪投げ』 『足送り』



新聞紙を丸めて輪を作り、輪投げや足を使って送るゲームを楽しみます。身近にある材料で簡単に作れるうえに、軽量でケガの心配もありません。腕や足を鍛えるさまざまなゲームに活用でき、参加者も大いに盛り上がります。

4

## 『タオルダンシング』



タオルを両手に持ち、音楽に合わせて片足バランスや左右のひねり運動、腿上げステップ、前後左右のステップなどを行います。体幹を鍛え、左右のバランスを整える効果があり「高齢でも無理なくできる」と好評です。



5

## 『自宅で貯筋のススメ』

床に両手・両ひざを付き、右手と左足を伸ばして10カウント。左右を交互に繰り返します。背筋を強化するほか、腰痛予防にも効果的。さらに腕の引き締めと腹筋運動を兼ねた上体起こしも行います。自宅でも気軽に取り組めることも人気の秘訣です。

# 8

## 『歌に合わせて 足踏み体操』

「もしもしかめよ」を歌いながら、リズムダンスの感覚で左右の足を交互に足踏みします。歌がいつの間にか水戸黄門に変わっていたりと、その場の雰囲気に合わせて変化させることで場が和みます。また「右」と言ったら左の足を動かすなど脳トレ的な要素を取り入れるとさらに笑いがあふれます。



# 6

## 『元気一番声出し体操』

筋力トレーニング中、指導者が「1、2」と声をかけ、参加者が「3、4」と答え100までカウントします。同じ言葉をオウム返しするのではなく、考えて声を出すための試みで、認知症予防効果も期待できます。



# 7

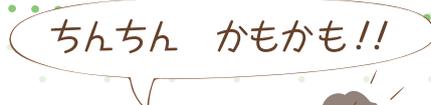
## 『脳トレウォーキング』

声を出すことそのものが脳トレにつながることから、背筋を伸ばし姿勢よく「まっすぐ、まっすぐ」と言いながら歩いたり、足を付ける時に「はなお、はなお」と口に出し鼻緒が当たる部分を意識するなど“一石二鳥”を狙ったウォーキングを工夫しています。

# 9

## 『ジップライン』

人形を結び付けたトイレトペーパーの芯に紐を通し、両端をラップの芯で結びます。2人1組になって上下させ、人形が滑り落ちる速度や何往復できたかななどを競います。得点にこだわり過ぎる人がいる場合は、普段以上に和やかな雰囲気づくりを心掛けます。



# 10

## 『旗源平』



石川県金沢市に古くから伝わるあそび。源氏と平家のグループに分かれ、ふたつのサイコロを振って旗（陣地）を取り合います。サイコロの出た目の呼び方に特徴があり、たとえば1と1なら「ちんちんかもかも」。ご当地ゲームを取り入れることで地元の高齢者は大いに沸きます。

# 11

## 『にぎにぎ 玄米ダンベル』

300gの玄米を入れた「ダンベル」を使い、童謡や歌謡曲を歌いながら腕の上げ下げ、左右の開閉などを行います。握力や手首の筋力アップはもちろん、認知症予防、さらには玄米の粉のおかげで手がすべすべになるという嬉しい効果もあり、「みんな大好き」なプログラム。



# 14

## 『健康講話』

トレーニングに加え、定期的に健康講話を実施。「加齢による体力低下は当たり前。維持または緩やかな下降が良い」との考えのもと、介護の世話にならないため日常生活で心掛けるべきことを伝えています。



# 12

## 『簡易タスキ』

使わなくなったTシャツの下約10cmを切って輪を作り、2回ほどねじってタスキの要領で肩にかけます。第一～第二胸椎周辺が軽く前に押されることで、背骨の並びや肩甲骨の位置、骨盤の上部が整えられて姿勢の改善に役立ちます。使用時間は2～3時間以内に抑えて。



# 15

## 『飽きない 水中トレーニング』

ウォーク、筋トレ、レクなど水中トレーニングのプログラムはいずれも参加者に大好評。運動効果に加え楽しさも感じられるよう、ペアになったりグループで動く、時にはゲームを取り入れるなど、より充実したひと時となるよう工夫しています。



# 13

## 『初めの一步』



まずは椅子に座ったまま片足を前に伸ばし、1番目（親指）と2番目（人差し指）の足指を意識して曲げるストレッチ。次に、骨盤（荷台）に自分の体重（荷物）を真つすぐ載せる要領で、（椅子の端につかまって）3秒間の片足立ち。その感覚を覚えたら、小股でスッスッと歩く練習を行います。

楽しみながら柔軟性を鍛えて  
「生涯現役」を目指そう！

宮城県レクリエーション協会

準中級レクリエーション・インストラクター

## 加藤 淳子さん

**担当教室名** ①友愛会 ②老人クラブ「明寿会」 ③すみれ会 ④健康作りサークル「アタック教室」

**活動頻度** ①～③ともに月2回、④月3回

**1回の参加人数** ①15名程度 ②30名程度 ③25名 ④40名

**参加年齢** ①80～90歳 ②60～90歳代 ③60～90歳代後半 ④96歳まで

**経費（参加費、会場費等）**

①～④ともに各主催者側で対応



### Activity

#### 無理せず、比べず、マイペースで

「明寿会」「すみれ会」「アタック教室」には、60歳代から90歳代まで幅広い年齢層が参加。玄米ダンベルを使ったウォーミングアップとストレッチから始まり、歌やダンスを楽しみます。人気のプログラムはタオルを利用した「手作りタオルゲッター」、また新聞紙を丸めて投げる輪投げや、同じ新聞の輪を足で送るゲームなども大いに盛り上がるそうです。みっちり2時間汗を流す教室で、加藤さんが心がけているのは「無理をしない、他の人と比べない」こと。「昨日まではできていたことが、今日はできないこと



新聞紙のリングを足で送り下半身の筋力アップ

もある。自分のペースで参加してもらおうよう、呼びかけています」。

加藤さんは、いずれの教室においても「参加者が身体を柔軟に保ち、自分のことは自分でできる『生涯現役』であること」を目指し、指導を行っています。その考えに賛同し、60歳代のレク・インストラクター2名が毎回教室をサポート。「活動を長く続けるには次世代へのバトンタッチも大切」と継続の秘訣を語ってくれました。

#### 「踏み台昇降」で足腰を元気に！

かつては週に10教室以上の講師を務めていた加藤淳子さん。現在は4教室の講師を担当。中でも最も長く継続しているのが、1996年からスタートした仙台市宮城野地区社会福祉協議会主催の「友愛会」です。

同会の参加対象は一人暮らしの高齢者。80～90歳の方々15名が転倒防止を中心としたプログラムに取り組んでいます。とりわけ脚の鍛錬に効



「無理をしない、させない」がモットーの加藤さん（写真左）

果を発揮するメニューが「踏み台昇降」。電話帳や雑誌をタオルで巻いた踏み台を利用し、それぞれが体力に応じて3分間、音楽に合わせて昇り降りを繰り返します。参加者は「体操のおかげで身体が動きます」と効果を実感している様子。1時間の運動後には、サロン形式でお茶とおしゃべりを楽しむ時間も設けています。会話が弾み、「友愛会があつてよかった」「みんなの笑顔を見られてよかった」といった声が多く聞かれるなど、一人暮らしの高齢者の心身を元気付ける場となっているようです。



「憧れのハワイ航路」の曲に合わせて行う体操プログラム

指導者と参加者が一体となり  
「チーム」で楽しく40年

神奈川県レクリエーション協会  
レクリエーション・コーディネーター

## 橘高 靖子さん

**担当教室名** ヘルシーメイト  
**活動頻度** 月3～4回  
(毎週水曜、午前・午後の2部構成)  
**1回の参加人数** 約40名  
**参加年齢** 68～85歳  
**経費(参加費、会場費等)**

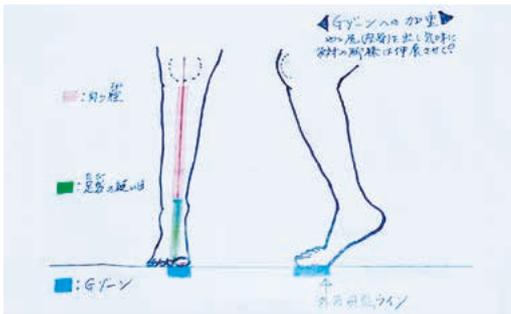
参加費月額1,500円  
(その他、講師として都内100歳クラブ「ホットサロン」の講師も兼任)



### Activity

#### 相撲や器械体操の要素を取り入れて

さまざまなスポーツ選手の動作を解説し、同じ動きをみんなでを行い、普段の生活に活かしてもらう工夫も行っています。たとえばお相撲さんでお馴染みの蹲踞(そんきょ=つま先立ちで膝を開いて深く曲げ、上体を真っ直ぐ起こす体勢)、あるいは体操の内村航平選手が行う「着地の際に転ばないための筋肉の使い方」などなど。「最近では皆さんがテレビから得た情報を私に教えてくれるようになりました」と笑顔で語る橘高さん。「教室に通うことで痛みがラクになった」と参加者は口を揃えます。



実施プログラムのポイントを分かりやすく図解

### Advice

#### 「痛い」をやわらげる

神奈川県茅ヶ崎市の「ヘルシーメイト」には、68～85歳の元気な女性が参加しています。講師を務める橘高靖子さんは、参加者に「身体の中で良くしたい部分は?」「痛いところはどこですか?」などと問いかけ、改善に向けたストレッチを積極的に取り入れているそうです。ポイントは「骨格を意識したストレッチ」で、的確に実践できるようアドバイスも欠かしません。



無理なく、効果あるプログラムを展開

### Memories

#### 日常に根付いた教室の存在

「ヘルシーメイト」の歴史は長く、40年という長きにわたって続いています。これまでの間に、数名の参加者が途中で入院したこともあったとか。橘高さんによると「ご家族から、入院中も『水曜日にはヘルシーメイトに行かなきゃね』と言っていたと聞き、教室を楽しみにしているんだ…と実感できたことが印象深いです」。また、「先生からいろいろアドバイスももらったから元気に過ごせています」と言ってもらえたことが嬉しく、橘高さんの心に刻まれているそうです。

### Volunteer

#### 参加者全員で教室をサポート

「ヘルシーメイト」の運営は参加費で賄われています。現在のところ他の団体や行政とは連携しておらず、活動するに当たってのスタッフやお手伝いは、参加者が自主的に順番を決め、ボランティアで行っているとのこと。それだけ活動が地域に浸透し、皆さんに必要とされているのでしょう。「指導者だけの力で長く続けることはできません。参加者と信頼関係を築き上げ、ひとつのグループとしてまとまること。それができているからこそ、40年続いているのだと思います」。



活動中は笑顔が絶えません

「立てばカカト、座れば坐骨、歩く姿はシャキシャキと」をモットーに

岡山県レクリエーション協会  
レクリエーション・コーディネーター  
**高見 博子さん**

担当教室名 ふれあい健康教室「彩の会」

活動頻度 月4回（毎週土曜日）

1回の参加人数 約40名

参加年齢 60～80歳代

経費（参加費、会場費等）

参加費3カ月4,000円、別途冷暖房費



## 目指そう「貯筋」！

毎週土曜日、岡山市、赤磐市から山陽公民館に集まり、トレーニングとおしゃべりにいそしむ参加者。指導を担う高見博子さんを中心に、「つま先はどう？」「今日の調子は？」など、お互いの身体チェックに余念がありません。「婦人の健康教室」として33年前にスタートした「ふれあい健康教室『彩の会』」では、老後に備え、大勢の女性が賑やかに「貯筋」を目指すトレーニングに励んでいます。



指運動で脳力アップ

## Physical

### 用具を使って筋力アップ

プログラムは、各自身体の状態をチェックするアイスブレイキングからスタート。続く筋力トレーニングでは、高見さんが「1、2」と声をかけると参加者は「3、4」と答え、100までカウント。単なるオウム返しではなく、運動を行いつつ意識して声を出す、名付けて「元気一番声出し体操」です。認知症の予防効果も期待できるといいます。また、セラバンドを使って腕脚の筋力や腹背筋を鍛えたり、ひねりを加えて体の中心やアライメントを意識した運動も行います。セラバンドやタオルを使ったトレーニングは体幹が鍛えられるうえ、左右のバランス調整にも効果的。高齢者も無理なくできると好評です。最後は筋肉をゆるめるためのレクダンスやウォーキングエクササイズなどで呼吸を整え、2時間のプログラムは終了。限られたスペースで行う運動は椅子を使った動き



セラバンドを利用した身体のひねり運動

がメインとなりますが、活動量が減るところか、下肢筋力や腹筋、背筋にも効果の得られるトレーニングが行えるとのことです。

## Link

### 地域でふれあい、絆を深める

教室の会場は公民館。スタート当初は公民館の職員から運営アドバイスを受け、現在では文字通り揺るぎない組織が構築されました。教室や、参加メンバーによる季節のイベントや会場準備はすべて参加者が担当。地域に開かれた活動を展開することで、教室は地元の人々の「ふれあいの場」にもなっているそうです。「毎月開催されるお誕生日会では寄せ植えのプレゼントなどがあり、ふれあいを第一に活動してきました。個性豊かな参加者の皆さんによるサポートのおかげで絆を深めることができ、気が付けば33年も経っていました」と嬉しそうに語る高見さんでした。



活動を支えてきた運営スタッフ（写真左から、高見博子さん、鳥越レイ子会長、富山千恵子名誉会長、寺師百恵代行政役、竹内康栄会計）

頑張り過ぎずに  
「一生歩ける体づくり」を15年

石川県レクリエーション協会

準中級レクリエーション・インストラクター

## 中嶋 佳奈恵さん

**担当教室名** からだバランス塾「元気エクササイズ」「楽々エクササイズ」

**活動頻度** 週1回（年間40回）

**1回の参加人数** 40名

**参加年齢** 50～80歳代

**経費（参加費、会場費等）**

参加費4カ月5,000円、別途保険代  
（その他、「健康スポレクひろば」も指導）



Progress

### 身体の変化が自信の源

もう一つ、中嶋さんが心掛けているのは「いい塩梅」。参加者は脳トレをクリアできると喜びますが、中にはクリアできずに悔しがる人もいるため、全員が楽しさを共有できるよう「塩梅」を探ることも大切、といいます。また、参加者が良かれと思うあまり「頑張り過ぎる」ことのないよう、常に目を配っています。

教室は1期4カ月、1年間で3期の構成。「まずは4カ月で運動効果を実感してもらうため、1期は同じメニューを続けることが大切です」。プログラムの内容には、ロコモ予防の体操の中で片足バランスを取り入れています。運動を習慣づけて



椅子に座りながらも効果あるプログラムを実施

行う事で、期の最後には皆さんの記録（立っていられる時間）が伸び、自信につながることができました。

Safety

### ケガをしないための「力配分」を

石川県能美市ふるさと振興公社の主催により、15年間続く「からだバランス塾」。毎週火曜日と水曜日、「元気エクササイズ」「楽々エクササイズ」の2教室がそれぞれ異なる地区で行われます（プログラムは同じ）。テーマは「一生歩いていられる体操教室」。無理なく楽しめる範囲で効果を実感できるプログラムを展開しています。

60分のプログラム内容はアイスブレイキング、タオル体操、歩行、ストレッチ。下半身中心の筋トレや、ラダーを用いた運動を行うことも。指導者の中嶋佳奈恵さんは準備体操の際には無理をせずに行うように声かけを必ず行うように心がけています。「個人が安全な運動を行うための自己判断力を養うためにも「できる範囲」程度の力配分に気をつけながら行う事もケガの予防になります」。



「無理はしないで」と声がけする中嶋さん

Repeat

### 「自立」を望みリピーターに

広報やチラシで参加者を募る「からだバランス塾」。参加者は、「動ける体でいたい」「子どもの世話にならず一人で何でもできるようでありたい」と、継続して教室に参加する方がほとんどの事。友達同士の口コミで参加者が増えていることも、この教室の魅力をも語ります。「体調が良くなった」「肩こり・腰痛が治った」「コルセットが不要になった」という身体の改善、また「友達ができた」「認知症予防ですね。頭の回転が良くなった感じ」と心の健康を喜ぶ声の数々が、中嶋さん自身の励みとエネルギー源になっているようです。



参加者の多くが効果を実感しリピーターに

身体の状態は違っても  
全員が主役になれるプログラムを！

石川県レクリエーション協会  
＋  
小松市レクリエーション協会  
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

**田島 かおる**さん

勤務先 アルカンシェル木曳野  
小規模多機能ホーム虹

1回の参加人数 8名～30名程度

参加年齢 60代～100代



## Variation

### 常に新鮮、飽きないレクを提供

その支援はまさに自由自在、千変万化。室内での活動となるため、プログラムには季節感を取り入れるよう心掛け、屋外でのゲームを室内用にアレンジしたり、定番の投げ方を少しだけ変えて変化をつけるなど、常に新しさの感じられるプログラムを提案。対象者に応じてさまざまにアレンジし、田島さん自身も楽しめる内容となるよう工夫を凝らしているとか。一方で、得点にこだわりすぎたり、ささいな間違いをきつく注意する参加者などもおり、トラブルも起こりがち。そんなときには「間違ってもいいんだよ」という柔らかな雰囲気をつくり、全員が笑顔で締めくくることができるよう、尽力しています。



参加者と一緒に歌う田島さん

Thanks

## 「参加してくれてありがとう！」

介護福祉士の田島かおるさんは、勤務先の小規模多機能ホームで毎日午前と午後、主に小規模多機能ホームご利用者様を対象にレクリエーションを提供しています。要介護度1～5、さらには認知症の方など身体の状態もさまざまな参加者がいる中で、田島さんは「どうしたらみんなが参加しやすいレクリエーションの場を作れるか」を考え、雰囲気作りを大切にしているといいます。安全第一に配慮し、参加者全員が活躍できるプログラムを模索するものの、一人ひとりレクリエーションの目的も異なることから、臨機応変な対応が求められます。職場のスタッフもレクリエーションに対する思いは同じで、チームサポート体制は万全。麻痺が残る参加者などへのサポートをしながら、「特別扱い」を感じることのないよう気遣います。「まずはその場の雰囲気に慣れていただくことが大事」と田島さん。



参加者の「できること」を見つけ、楽しむ

## Motivation

### レク仲間をもっともっと増やしたい！

田島さんは、レクリエーションカレッジで資格取得希望者に講義を行ったり、学童で「元気になるレクリエーション」の出前講座を行うなど、日々意欲的に活動。レクを推奨する職場にも恵まれ、この春から福祉レクリエーションワーカーとしての活動も評価してもらえるようになったそうです。「福祉レクリエーションは大切で必要な資格。もっともっと浸透して、レクリエーションインストラクターや福祉レクリエーション・ワーカーがどんどん増えていくといいな」と熱く語る田島さん。今日も参加者を笑顔にするため奮闘を続けています。



力士になりきって紙相撲

「体力づくり」と同じぐらい  
コミュニケーションと笑顔が大切！

## 取手市レクリエーション協会

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/  
スポーツ・レクリエーション指導者

# 小林 知江さん

担当教室名 なし

活動頻度 月2回（第1土曜、第3日曜）

1回の参加人数 23～30名

参加年齢 60～80歳代



## O-mo-te-na-shi

### ベースにあるのは「おもてなし」

プログラムは2時間。その間中、会場は笑いの渦に包まれています。その秘密は小林さんのコミュニケーション術にありそう。「私の願いは、参加者の皆さんに気持ち良く過ごしてもらうこと。プログラムの技法も考えますが、同じぐらい話術も大切に、おもてなしの気持ちで接しています」と小林さん。進行中は、適切に水分補給を行っているかなど、一人ひとりへの目配りを欠かさず、またみんなで歌う歌も各自の好き嫌いを念頭に選曲するなど、その配慮は隅々にまで及びます。看護師、介護福祉士、保育士など、さまざま



小林さん（写真右）の導きにより、活動中は笑いが絶えません

な資格を持つ協会員も、小林さんにならいつつ、それぞれの技術を取り入れ参加者と向き合っているそうです。

## Activity

### 伝統芸能を各所で披露

小林知江さんが代表を務める障害福祉サービス事業所「NPO 法人 PLS スマイルクラブほほえみ」を会場に、15年前ほど前から行われている健康作り教室。現在は、同じく小林さんが立ち上げた「取手市レクリエーション協会」主催で継続しています。運営費は協会の補助金などで賄われるため、参加費や会場費は無料。地域の人々も気軽に参加することができます。

教室開催日は小林さんをはじめ、勉強を兼ねてお手伝いに訪れる市レク協会のメンバーが参加者を笑顔でお出迎え。挨拶やバイタルチェックのあと、水分補給や休憩をはさみながらプログラムを進めていきます。人気があるのは、楽しみながら握力や手首の筋力を高められる「にぎにぎ玄米ダンベル」や「ヨーヨーお手玉」。また、「南京玉すだれ」、「皿回し」などの伝統芸能も盛り上がりま



参加者に人気の「南京玉すだれ」

## Fun

### 「ここじゃなきゃダメ！」

この場を一度経験した人は、市町村などで開催する他のプログラムやデイサービスを訪れても「やっぱりここが楽しい」と戻ってくるのだとか。単なる体力づくりにとどまらない、笑顔と活気にあふれたひと時は、参加者の心をも元気にしてくれるのでしょ



楽しみながら筋力もアップ

前向きな言葉と効果の可視化で  
参加者のやる気をバックアップ！

大分県レクリエーション協会  
レクリエーション・コーディネーター/  
スポーツ・レクリエーション指導者

## 松元 義人さん

担当教室名 由布市水中運動教室  
活動頻度 週1回（水曜日）  
1回の参加人数 30名  
参加年齢 40～80歳代  
経費（参加費、会場費等）  
施設利用料（会員券、回数券による割引あり）



## 水中に夢中！

「健康温泉館クアージュゆふいん」で毎週水曜日に開かれる「由布市水中運動教室」。お腹のあたりまで温泉に浸かり、さまざまな運動を行います。ウォームアップから始まり、水中ウォークや筋トレ、水中レク、水中サーキットといった主運動、そしてクーリングダウン。60分間のプログラムは「楽しくかつ運動効果が得られる」ことを基本に、ペアやグループで動いたり、時にはゲームを取り入れながら、和気あいあいと進んでいきます。参加者はいつも満面の笑顔。リピーターも多く、半数以上は年40回の教室に休まず参加するか。中には10年以上の継続者も！ その多くは市内在



住者ですが、お隣大分市や、時には県外からの観光客が参加することもあるそうです。

温泉に浸かりながら体も心もリフレッシュ

## Health

### 年2回の体力測定で効果を実感

教室の特徴の一つは、あえて「介護予防」という言葉を使わないこと。松元義人さんは「『介護予防』と聞けば、気持ちが沈み込んでしまいます。ですから『高齢者のための健康づくり教室』と称し、“死ぬまで病院のお世話にならない”“自立した生活を送る”を目標に参加してもらう、それが結果として介護予防につながるのです」と説明します。また、毎回温泉に入る前に参加者の血圧を測定し、持参した健康手帳に記入。年2回は体力測定を実施し、測定結果の説明も行います。「可視化することで身体の変化を実感し、教室参加の意義も理解できます。たとえ効果が表れない方でも必ず『60分頑張ったね』『1年間頑張ったね』と言葉をかけるようにしています」。教室ではほかにも「日常生活で心掛きたいこと」などをテーマに健康講話なども行っているそうです。



健康チェックには地域の保健師も協力

## Friend

### 日々の暮らしに自信をもたらす

参加者の多くは肩や腰、膝などに痛みを抱える方々。しかし、「教室のおかげで痛みがなくなり、毎日の生活に自信が持てるようになった」との声が多く寄せられるとか。夫に先立たれた一人暮らしの女性も「友だちがたくさんできて水曜日が楽しみ」と生きがいを感じている様子。さらにこのたび、行政の働きかけにより、教室開催の水曜日に限り市内のコミュニティバス500円が無料になりました。「週に一度みんなで楽しめる場として今後も活用していただければと思います」。



健康相談に応じる松元さん（写真左）



# つなげています スポーツへの想い

スポーツくじの収益は、  
日本のスポーツを育てるために  
使われています。

