

レクリエーションを活かした支援 プログラム・ノウハウ・人材を提供!

仮設住宅等での高齢者の健康・生きがいがづくり

仮設住宅や借り上げ住宅の生活は、孤立化や閉じこもり、運動不足などが懸念されています。軽い運動や歌など、様々なレクリエーション活動による健康・生きがいがづくり、コミュニティづくりを支援します。

子どもたちの遊び・体力向上・心のケア

幼稚園や保育園での集団遊び・運動遊びの支援。小学校やコミュニティセンターでの子どもの居場所づくりや宿泊キャンプ。子どもたちの体力向上やストレス軽減を支援します。

交流イベント・スポーツ大会

コミュニティづくりのための交流イベント。誰もが楽しめるニュースポーツの体験・大会。県外の方と交流を深めるウォークラリーなど、レクリエーション活動を活用したイベント、大会を企画・提案・運営します。

スタッフ研修・ボランティア育成

被災者支援に携わる生活支援員・相談員、ボランティア等へ、楽しみながら身体を動かし、コミュニケーションを促進するレクリエーションのノウハウを伝えます。

また、福島県レクリエーション協会では、レクリエーション・インストラクターの養成も行っています。みなさんもレクのノウハウを身につけ、一緒に支援活動を展開しませんか?

レクリエーションの効果に注目!

- 遊びの中で楽しみながら頭を使うことは、脳の活性化や認知症予防に効果がある(篠原菊紀・諏訪東京理科大学教授)
- リズム運動がストレスを緩和し、気持ちを前向きにする(有田秀穂・東邦大学医学部教授)
- 幼児期は遊びを通していろいろな動きを経験するほうが運動能力を伸ばす(杉原隆・東京学芸大学名誉教授)



公益財団法人日本レクリエーション協会は、被災地のレクリエーション協会と共に東日本大震災の被災者支援事業に取り組んでいます。活動の様子は、[笑顔 Again] ホームページで詳しくご覧いただけます。

<http://team.recreation.jp/>

特定非営利活動法人 福島県レクリエーション協会

〒960-8153 福島県福島市黒岩字田部屋53-5 福島県青少年会館5階
TEL:024-544-1886 FAX:024-544-1886
<http://fukushimakenrec.web.fc2.com/> e-mail: f-kenrec@bz04.plala.or.jp
(ブログで県内の支援活動の様子をご覧いただけます。)

支援活動をサポートする多様な団体

●**地域レク協会:**福島市レクリエーション協会/会津若松スポーツレクリエーション協会/郡山市レクリエーション協会/いわき市レクリエーション協会/相馬市レクリエーション協会/南相馬市レクリエーション協会/伊達市レクリエーション協会

●**種目・領域団体:**福島県インディアカ協会/福島県ウォーキング協会/福島県エアロビクス連盟/福島県オリエンテーリング協会/福島県キャンプ協会/福島県キンボールスポーツ連盟/福島県グラウンドゴルフ協会/(社)日本3B体操協会福島県支部/(社)日本スポーツ吹矢協会福島県支部吹矢協会/福島県ターゲット・バードゴルフ協会連合会/福島県ダンススポーツ協会/福島県ディスクゴルフ協会/福島県ネイチャーゲーム協会/福島県パークゴルフ協会/(社)日本フォークダンス連盟福島県支部/福島県武術太極拳連盟/福島県フライングディスク協会/福島県ベタング協会/日本マウンテンバイク協会福島県支部/福島県ボールルームダンス連盟/福島県水球協会/福島県レクリエーションダンス協会/福島県ユースホステル協会/福祉レクリエーションネットワークinふくしま/福島県レクリエーション有資格者会



東日本大震災復興支援事業

[笑顔 Again] プロジェクト

レクリエーションで育む 人・つながり・笑顔



NPO法人福島県レクリエーション協会は、

東日本大震災の発生以来、

避難所や仮設住宅での支援に取り組んできました。

軽スポーツや体操、歌、お茶のみ、子どもの遊び場づくりなど

さまざまなレクリエーション活動を通して

健康と生きがいをづくり、

交流を通して人々の絆、コミュニティづくりを支援しています。



独立行政法人日本スポーツ振興センターのスポーツ振興くじ(toto)助成により実施しています。



東日本大震災復興支援事業

[笑顔 Again]プロジェクト



仮設住宅で多彩なプログラムを展開!

福島市、相馬市、二本松市等に設置された仮設住宅の集会所で、定期的な支援活動を行っています。軽い体操や歌、交流を楽しむ活動は好評で、毎回集会所がいっぱいになる地域もあります。

コミュニケーションづくり!

住民のみなさんにいろいろな話をしてもらうこと、それを聴くことを大切にしています。グループの活動を取り入れたり、お茶のみや物づくりなどを通して自然にコミュニケーションを深めます。

健康づくり!

手・指の運動や身体のストレッチ、体操や軽い筋力トレーニングなど、健康づくりのためのプログラムを展開。仮設住宅の生活での運動不足を補います。

介護予防!

ゲームや歌、お互いに助け合う運動、脳トレなどの活動で介護予防に取り組みます。楽しく、声を出し、笑いのあるプログラムは、多くの方が続けて参加しています。

歌で心も体もリフレッシュ!

みんなで歌うプログラムも好評。声を出すことで、気持ちもスッキリします。歌と一緒に手遊びやお手玉なども楽しみ、終わってみると、ちょっとした運動をした気持ちになります。

借り上げ住宅の支援も開始!

借り上げ住宅に住む被災者の支援活動も始まりました。福島市、白河市、いわき市の「ふるさと絆情報ステーション」が設置されているショッピングセンターで、親子のふれあいや住民の交流のためのプログラムを毎月行っています。



幼稚園・保育所の室内遊びを支援!

屋外での運動や遊びを心配する方が少なくない中で、子どもたちの運動不足、体力低下が懸念されています。室内で楽しく・元気いっぱい遊び、身体を動かす。そうした支援活動も行っています。

みんなで身体を動かす!

グループゲームや、トンネルくぐり、バランス平均台など、いくつかの遊びをつなげたサーキットなどで、みんなと一緒に身体を動かすプログラムを行います。これによって、室内でも適度な運動量を確保したり、一定の時間動き続ける持久力をつける働きかけをします。

遊びながらいろいろな動作を!

バランスをとったり、投げたり、這ったり、幼児期にはいろいろな動き・動作を体験し、身につけることが大切です。こうした身体のいろいろな動きを、遊びながら体験します。

子どもの遊び場「あそびの城」づくり!

子どもたちが安全に、安心して伸び伸びと遊ぶことのできる「遊び場」づくりに震災前から取り組んでいます。

「あそびの城」と名づけたこの活動は、福島市、伊達市で毎月行っているほか、震災後は相馬市でも開催しています。

子どもたちは、みんなでリズムにのって身体を動かしたり、大なわ跳びの記録に挑戦するチャレンジ・ザ・ゲームや、物づくり、料理など、いろいろな活動を楽しんでいます。

キャンプ! ネイチャリング・アドベンチャー

放射線を気にせずに伸び伸びと遊び、友だちをつくってほしい。そうした願いから、県内の小学生を対象にしたキャンプ「ネイチャリング・アドベンチャーキャンプ」を毎年夏に行っています。

自然豊かな会津で、スポーツやゲーム、クラフト、料理、キャンプファイヤーなど、さまざまなアクティビティを体験します。

