

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、岩手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?



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/>

支援活動をサポートする多様な団体

●地域レク協会:盛岡市レクリエーション協会／紫波レクリエーション協会／矢巾町レクリエーション協会／花巻市レクリエーション協会／北上市レクリエーション協会／奥州市レクリエーション協会／一関市レクリエーション協会／大東町レクリエーション協会／遠野市レクリエーション協会／釜石市レクリエーション協会／宮古市レクリエーション協会／久慈市レクリエーション協会／洋野町レクリエーション協会／八幡平市レクリエーション協会／滝沢村レクリエーション協会

●種目・領域団体:岩手県ユースホステル協会／日本フォークダンス連盟岩手県支部／岩手県民踊指導者連盟／岩手県オリエンテーリング協会／岩手県ベタング協会／岩手県インディアカ協会／岩手県スポーツチャンバラ協会／岩手県ターゲットバードゴルフ協会／日本3B体操協会岩手県支部／岩手県フライングディスク協会／岩手県ダンススポーツ連盟／(財)日本ボールルームダンス連盟東部総局岩手県支部／岩手県ビリヤード協会／岩手県ドッジボール協会／岩手県50歳野球連盟／岩手県ネイチャーゲーム協会／岩手県ユニカール協会／岩手県ディスクゴルフ協会／岩手県車椅子レクダンス普及会岩手県連絡協議会／岩手県教育レクリエーション研究会／岩手県福祉レクリエーション研究会

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・東京学芸大名誉教授)



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法人岩手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

健康と生きがいをつくり、

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

仮設住宅で楽しみながら健康づくり!

津波による甚大な被害を受けた地域を中心に、県内10市町村の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。

軽スポーツで心も体もリフレッシュ!

誰もが楽しめる軽スポーツも用意。終わってみると、けっこう汗をかくことも。楽しみながら運動して、心も体もリフレッシュします。

みなし仮設住宅の支援も開始!

みなし仮設住宅に住む被災者の支援活動も始まりました。盛岡市や紫波町など、内陸に避難されている方を対象に、公民館やコミュニティセンターで、住民の健康づくりと交流のためのプログラムを毎月行っています。



子どもたちが伸び伸びと遊ぶ支援!

自然豊かな遠野市に被災地の子どもたちを招待!

「被災地の厳しい環境から子どもたちを連れ出したい」。そんな思いから、東日本大震災の1ヵ月後から、大槌町、釜石市、大船渡市、陸前高田市の子どもたちを自然豊かな遠野市に招いて、伸び伸びと遊んでもらう支援活動を続けています。

遠野市レクリエーション協会を中心に行うこの支援活動は、平成24年度は5月から10月にかけてほぼ毎週(18回)実施し、696名の子どもたち・親子が遠野市を訪れました。

子どもたちは、大なわとびやバンブーダンスの回数を競うチャレンジ・ザ・ゲームやニュースポーツなどで伸び伸びと遊んでいます。

キャンプ、デイキャンプも実施!

被災地の子どもたちを少年自然の家に招くキャンプや、被災地を訪問して様々な野外活動、遊び、スポーツ活動を行うデイキャンプを、ボーイスカウトなどの青少年団体やスポーツ種目団体と連携して実施しています。



幼稚園・保育所・児童館の支援も!

東日本大震災では運動施設や公園など多くの子どもの遊び場も失われ、子どもたちの運動不足、体力低下が懸念されています。子どもたちが楽しく・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!

グループゲームやニュースポーツ、チャレンジ・ザ・ゲームなど、みんなが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、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。

