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!

仮設住宅の集会所や市民センター等でのプログラムの提供、
子どもたちの遊び・体力向上・心のケア、交流イベント・スポーツ大会など、目的や対象にあわせて
プログラム・ノウハウ・人材を提供します。

スタッフ研修・ボランティア・セミナー!

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、都道府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?

災害復興に向けた支援協定

公益財団法人日本レクリエーション協会と特定非営利活動法人宮城県レクリエーション協会は、社会福祉法人女川町社会福祉協議会と「災害復興に向けたレクリエーション支援に関する協定」を結びました。

この協定は、健康づくり、生きがいづくり、コミュニティづくり等、レクリエーションを介した支援について、三者が連携・協力して取り組むことを目的としています。

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
遊びの中で、単純なルールでしっかりと頭で使い、「ここをこうやって、次をこうやって」と試行錯誤することで、脳が活性化されることが諏訪東京理科大の篠原菊紀教授の実験で検証されました。

●リズム運動がストレスを緩和し、気持ちを前向きにする
リズムに合わせて身体を動かし、声を出し、人と触れ合うことが、セロトニン神経を活性化させ、ストレスケアや気持ちを前向きにすると、東邦大学医学部の有田秀穂教授の研究で証明されています。

●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
幼児期は、身体を思うように動かす神経回路を習得する時期で、偏った運動よりも、いろいろな動きを遊びの中で経験することが大切と、東京学芸大学の杉原隆名誉教授は話します。

東日本大震災復興支援事業
[笑顔 Again]プロジェクト

東日本大震災復興支援事業の様子は、
[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/

公益財団法人　日本レクリエーション協会
〒101-0061　東京都千代田区三崎町2-20-7　水道橋西口会館6階
TEL: 03-3265-1241　FAX: 03-3265-1245
http://www.recreation.or.jp　e-mail: rec@recreation.or.jp

特定非営利活動法人　岩手県レクリエーション協会
〒020-0196 岩手県盛岡市みたけ3丁目38番20号　岩手県青少年会館内
TEL:019-647-7413　FAX:019-647-9211
http://www.ac.auone-net.jp/~i-rec/　e-mail: iwate-rec@h3.dion.ne.jp

特定非営利活動法人　宮城県レクリエーション協会
〒981-0913 宮城県仙台市青葉区昭和町3-15　ネオプラザ北仙台429号
TEL:022-718-0951　FAX:022-718-0952
http://www.miyaginet.com/rec/　e-mail: rec@miyaginet.com

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

Smile for all

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

公益財団法人日本レクリエーション協会は、
NPO法人岩手県レクリエーション協会・NPO法人宮城県レクリエーション協会・
NPO法人福島県レクリエーション協会と共に
東日本大震災の支援活動に取り組んでいます。

スポーツや体操、歌、ものづくり、農園活動、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を、
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

仮設住宅集会所や市民センター等で

仮設住宅の集会所、みなし仮設住宅のみなさんが集まる市民センター等で、健康づくりや交流のためのプログラムを行っています。岩手県、宮城県、福島県を合わせると、支援活動は毎月20～30回にのぼっています。

また、福島県では「ふるさと絆情報ステーション」が設置されているシッピングセンターで、借り上げ住宅に住む方の親子のふれあいや交流のためのプログラムも定期的に行っています。

多彩なプログラムを提供!

健康づくりのために、手・指の運動や身体のストレッチ、タオルを使った体操、軽い筋力トレーニングなどを行い、仮設住宅の生活での運動不足を補います。

介護予防に向けたゲームや歌、お互いに助け合う運動、脳トレなどの活動は、楽しく、大きな声を出し、笑いもあり、多くの方が継続しています。

軽スポーツ：集会所等の狭い場所でも楽しめる様々な軽スポーツを実施。住民のみなさんが日頃から楽しめるメニューも紹介します。

歌のプログラムも好評。声を出すことで、気持ちがスッキリし、歌と一緒に手遊びやお手玉なども楽しみ、ちょっとした運動にもなります。

サークル活動の支援を通して被災者の自立した活動を促進!

被災地や仮設住宅に住む人たちの自主的な健康づくりや趣味のサークル活動が始まっています。被災者の自立した活動を促進するために、サークルづくりや活動の支援をしています。

サークル活動にお邪魔してプログラムを提供したり。軽スポーツやゲーム、ものづくりなど、取り入れやすい活動メニューを紹介します。

コミュニティづくりに向けて交流イベントや農園活動を実施!

複数の地域の人たちが集まる仮設住宅や、新しい地域に避難した被災者の交流、そしてコミュニティづくりに向けて、イベントやレクリエーション活動を活用しています。

子どもから高齢者まで誰もが楽しめるニュースポーツのフェスティバル。季節の行事とあわせた交流会。農園づくりやその後の野菜づくり、収穫祭などを通した生きがいづくりとコミュニティづくりを合わせた試みも行いました。

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。

子どもたちは、大なわ跳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。

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。

キャンプ!

被災地の子どもたちに楽しい体験や成功体験を提供したい。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、小学生を対象にしたキャンプを各県で夏期を中心に行っています。

日本レク協会が行う「ネイチャー＆レクリエーション楽宿」にも毎年300名の福島の子どもたちが参加しています。

各キャンプとも自然豊かな場所で、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。

幼稚園・保育所・児童館の遊び支援!

東日本大震災では子どもの遊び場も失われ、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・元気いっぱいに遊び、身体を動かせるよう、各県で幼稚園・保育所・児童館の支援にも取り組んでいます。

みんなで身体を動かし、遊びながらいろいろな動作を!

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、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。

バランスをとったり、投げたり、這ったり、身体のいろいろな動きを、遊びながら体験します。