

ボランティアセンターだより



ボランティアの相談受付中

ボランティアに関することなど、なんでもご相談ください。

☎ 24-7780

ボランティア講座開催

11月17日、ボランティアセンターはオンラインでもみやに、福島県レクリエーション協会 佐藤喜也氏を講師に迎え「笑顔になれるレクリエーション講座」を開催しました。約2年ぶりの講座に、95名の参加がありました。

講演は、グーパー体操から始まり「ちゃちゃつぼ」では、手足を動かすことに加えて「笑顔」で歌うことに、皆さん苦戦していました。笑いもたえない楽しい時間は、あっという間に過ぎてしまいました。今回の講座では、誰かを笑顔にすることだけでなく、まずはボランティア活動者自身の笑顔も大切だということを改めて学ぶことができました。

ボランティアセンターでは、ボランティア活動への関心を高め、また活動者同士が交流できる機会を作っていきます。

福島県レクリエーション協会
常務理事兼事務局長
レクリエーション・コーディネーター
よしなり

佐藤 喜也 氏



笑顔がとても素敵で人を引きつける魅力のある先生です

わはは



わはは



グーパー体操
はい！はい！はい！

〈参加者からの声〉

- ・久しぶりに体を動かし、笑えたのが良かった。
- ・笑顔の大切さが改めて分かった。
- ・レクリエーションは相手だけでなく、自分も元気になるね。
- ・笑いながら運動や手遊びができ、笑いは心を幸せにする。



※歌いながらやってみましょう♪

足踏みを入れてみると、さらに難易度アップです。笑顔も忘れずに♡



♪ ちゃちゃつぼの歌詞

♪ ちゃちゃつぼ ちゃつぼ
♪ ちゃつぼにやふたがない
♪ そことってふたにしる

① 左手



②



ふた

④ 今度は右手!



③



底

- ①左手を軽くにぎり、茶つぼに見立てる。
 - ②右の手のひらをふたに見立て、①の茶つぼにふたをする。
 - ③次に右の手のひらを茶つぼの底に当て、茶つぼの底をふさぐ。
 - ④今度は右手で作った茶つぼに左手のひらでふたをする。
 - ⑤歌に合わせながら、②～④を繰り返す。
- ※最後に、ふたがしまれば成功!

自宅でできるレクリエーション
チャレンジしてみよう!!