

キラ☆キラ

NO. 186
平成29年8月号

北九州市市民活動
サポートセンター

シナプソロジー®とレクリエーション

～心と体の活性化～



第179回 サポートセンターの日 発表団体

■ちーむ・レク☆さす 発表者 尾中 美穂氏 他

「健康づくりで地域を活性化したい」「地域の皆さんを笑顔にしたい」との理念のもと、北九州市内の市民センター、養護老人ホーム、地域交流サロン等で、認知機能の低下を予防し、脳を活性化させるシナプソロジー®等の活動を行っています。また、最近は障がい者や子ども向けのプログラムにも取り組んでいます。

結成4年目を迎え、介護福祉士や看護師、フィットネスインストラクターなど健康に関する専門職で構成するメンバーは12名に増え、活動の場も増えてきました。コムシティ等でも定期的に講座を実施していますので、興味のある方はぜひ私たちの笑顔を見に来てください。

TEL : 090-9729-8375 (連絡先・クラタ)

FAX : 093-961-0659

響き渡る笑い声、“酒が飲める、飲めるぞ〜♪”の大合唱、その声の主はビールジョッキを傾け乾杯のポーズを取る約30名の参加者たち。ここは居酒屋?...ではなくコムシティの大会議室です。7月の「サポートセンターの日」は、「ちーむ・レク☆さす」さんに、このような楽しい雰囲気の中で心と体を活性化する“シナプソロジー®”や“レクリエーション”のプログラムを紹介してもらいました。



デュアルタスクとシナプソロジー®



まず、デュアルタスクに挑戦しました。デュアルタスクとは、2つ以上のことを同時に行うトレーニングのこと。左右違う動作を行うことで、脳の情報伝達機能がスピードアップするのだとか。右手を縦に動かし、左手は横に振る。簡単なようでなかなかできない…。左右逆さの動きにすると、片手の動きにつられていつの間にか両方縦に振っていたり…。体がボカボカしてきたところで、いよいよシナプソロジー®の実践です。



シナプソロジー®は、デュアルタスクの考え方を応用したもの。知的活動をしつつ、身体を動かし、脳に与える刺激を変化させることで、活性化させるプログラム。司会者の掛け声に応じて、参加者全員であらかじめ決めていた動作をするプログラムでは、言葉から数字へと言い換えるだけで、みんな大混乱。「あれ？2番って『スイカ割り』のポーズじゃなかったっけ…違う?」「『ビール』は3番か…また間違えた(汗)」等。照れ笑いする人、思わず吹き出してしまう人が続出し、和気あいあいとした雰囲気となりました。

音読



「音読」も立派な脳トレ。みんなで簡単な文章を読んでみました。文章を声に出して読むことで、創造性や思考力、記憶力をトレーニングできるそうです。普段の生活でも、新聞のコラム欄程度(500~600字)の長さの記事を毎日、声に出して読み上げると良いそうですよ。

音楽体操



音楽体操も教えてもらいました。昭和の名曲『北酒場』(懐かしい…)のリズムに合わせて、まずは椅子に腰かけたまま腕の曲げ伸ばし、足踏みやかかと上げを行いました。そして、最後は参加者全員が立ち上がって全身を使って体を動かしました。

まとめ



初めから終わりまで、終始笑顔の絶えない発表会でした。あっという間の一時間半、全てのプログラムを終える頃には心も体も軽くなり、参加者から笑顔が溢れていました。とにかく「ちーむ・レク☆さす」メンバーの皆さんが元気で明るく、若々しい!実年齢よりも若く見える方ばかりで、心と体を健やかに保つ秘訣を目に見える形として感じられた活動発表会でした。





助成金情報



<p>子ども ●重い病気を抱える子どもたちの 学び支援活動助成</p> <p>★助成金額：総額1,000万円程度 ★締切：8月31日（木）必着 ★公益財団法人 ベネッセこども基金</p>	<p>男女共同参画 ●第1回日本女性学習財団 未来大賞</p> <p>★表彰：大賞1篇（奨励金10万円） ★締切：8月31日（木）当日消印有効 ★公益財団法人 日本女性学習財団</p>
<p>その他 ●ボランティア全国フォーラム 2017研修参加費助成</p> <p>★助成金額：詳細はHPにてご確認ください ★締切：9月8日（金） ★社会福祉法人 北九州市社会福祉協議会</p>	<p>福祉 ●平成29年ボランティア活動助成</p> <p>★助成金額：1団体あたり上限30万円 ★締切：9月15日（金）当日消印有効 ★公益財団法人 大和証券福祉財団</p>
<p>環境 ●平成30年度花博記念協会助成</p> <p>★助成金額：詳細はHPにてご確認ください ★締切：9月15日（金）当日消印有効 ★公益財団法人 国際花と緑の博覧会記念協会</p>	<p>国際 ●第11回かめのり賞</p> <p>★表彰：詳細はHPにてご確認ください ★締切：9月22日（金）必着 ★公益財団法人 かめのり財団</p>
<p>その他 ●2017年度国内助成プログラム 「しらべる助成」「そだてる助成」</p> <p>★助成金額：総額1億円 ★締切：9月29日（金）15時 ★公益財団法人 トヨタ財団</p>	<p>NPO ●第5回エクセレントNPO大賞</p> <p>★表彰：詳細はHPにてご確認ください ★締切：9月30日（土） ★「エクセレントNPO」をめざそう市民会議</p>

※詳細はサポートセンターのHPに掲載中。
また、当センターの助成金コーナー（ラック）では紙ベースでの情報を提供しています。



NPO法人・設立申請状況（平成29年7月31日現在）



- ★北九州市内のNPO法人数：327団体★ ※市内に主たる事務所を置くNPO法人数
（市外に事務所があるNPO法人でも、市内に主たる事務所がある場合は、数に含めています。）
- ◆特定非営利活動法人田沖少年剣道塾 ◆NPO法人福岡県ドローン協会
- ◆設立認証申請中団体

～ NPO法人の役員変更等の所轄庁への届出 ～

NPO法人は、役員の氏名又は住所若しくは居所に変更（注）があった場合には、所轄庁に変更後の役員名簿（2部）を添えて、役員変更等届出書を届け出なければなりません。

さらに、役員が新たに就任した場合（任期満了と同時に再任された場合を除きます。）には、新たに就任した役員についての「就任承諾及び誓約書の写し」及び「役員の住所又は居所を証する書面（住民票等、写しは不可）」を所轄庁に提出する必要があります。

（注）「役員の氏名又は住所若しくは居所の変更」には、①新任 ②再任 ③任期満了 ④死亡 ⑤辞任 ⑥解任 ⑦住所又は居所の異動 ⑧改姓又は改名 が該当します。



サポートセンター主催・共催の講座・セミナー情報（無料・要予約）



8月

- ◆ **税理士相談会** ◆ 税理士が会計や税務に関する相談をお受けします。
・23日（水）10：00～16：00
- ◆ **NPO法人入門説明会** ◆ NPO法人設立の準備を始めた方向けです。
・23日（水）19：00～20：00
- ◆ **サポートセンターの日** ◆ 趣味を活かして地域貢献 ～新しいスタイルの防犯パトロール～
・24日（木）18：30～20：00 NPO法人日本ソーシャルスポレク協会

9月

- ◆ **税理士相談会** ◆ 税理士が会計や税務に関する相談をお受けします。
・13日（水）16：00～21：00・27日（水）10：00～16：00
- ◆ **NPO法人入門説明会** ◆ NPO法人設立の準備を始めた方向けです。
・13日（水）・27日（水）19：00～20：00
- ◆ **社会保険労務士相談会** ◆ 社労士が労務に関する相談をお受けします。
・20日（水）10：00～16：00
- ◆ **サポートセンターの日** ◆
見逃さないで！身体からのサイン ～家庭で出来るセルフケア～
・21日（木）14：00～15：30 ゆり根の会 ※ムーブサテライトで開催！



サポートセンターからのお知らせ



◆ 専門相談員の紹介 ◆

おおくほ だいすけ
大久保 大助（第2・4月曜日 17：00～21：00）

- 団体名** ・特定非営利活動法人 KID's work
- 活動内容** ・小学生を対象とした体験活動の企画と運営、社会参加に困難を抱える若者たちの支援プログラムの企画と運営
- 専門分野** ・子どもの健全育成・まちづくり・活動の企画・ワークショップ
- HP** <http://www.kidswork.jp/>

サポートセンターでは金曜日を除く毎日、専門相談員が無料で相談をお受けしています。市民活動のことや、ボランティアのことならなんでもお気軽にご相談ください。相談は無料です。



NPO・市民活動の相談窓口

◆北九州市市民活動サポートセンター

TEL：093-645-3101

FAX：093-645-3102

開館時間：月～土10：00～21：00

日・祝10：00～19：00

（毎月第1・3・5月曜日及び年末・年始は休館日）

北九州市八幡西区黒崎三丁目 15-3 コムシティ3F

HP（キラキラネット）<http://www.kirakirakitae.jp>

メールアドレス support3@axel.ocn.ne.jp



検索



QRコード

📄 編集後記

期間限定のラッピング列車が走るときだけ撮り鉄になります。発車時刻を調べて駅構内でスタンバイ！撮影しているのは私だけという状況にもめげません。クマモトオオイタへ行くときは乗り鉄になりそうです。



by にこひめ