

## 令和8年さいたま市新年名刺交換会報告

日時：令和8年1月5日（月）13時00分～14時00分  
 場所：ロイヤルパインズホテル浦和 4階 ロイヤルクラウン

令和8年1月5日（月）ロイヤルパインズホテル浦和4階ロイヤルクラウンにて、令和8年さいたま市新年名刺交換会が開催されました。さいたま市レクリエーション協会からは畠山会長が出席されました。当日は、来賓や関係団体の代表者が多数出席し、新年の門出を祝う華やかな会となりました。

畠山会長は出席者を代表して登壇され、他の代表者とともにより強く鏡開きを行いました。会場には掛け声が広がり、新年の幕開けを感じさせるひとときとなりました。

（記：事務局）



<鏡開き>

## 表彰受賞者紹介

令和7年度  
 埼玉県レクリエーション協会  
 功労者表彰



石河 照大  
 （さいたま市社交ダンス連盟）

受賞者の皆様  
 おめでとうございます!!



### 令和7年度さいたま市スポーツ賞表彰【スポーツ功労賞】

所属	受賞者
さいたま家庭婦人バレーボール愛好会	木村 知恵
さいたま市ターゲット・バードゴルフ協会	松本 功
さいたま市日本民踊連盟	恒松 幸子
さいたま市フォークダンス連絡協議会	高橋みな子
さいたま市グラウンド・ゴルフ協会	越 光子
さいたま市社交ダンス連盟	中村 孝三

## 編集後記

月日が経つのは早いですね・・・1年があっという間です。昨年11月に行われた実技研修会の介護予防の脳トレは是非体験して欲しい実技です。足腰の筋力トレーニングも必要ですが脳も鍛えることが必要だとしみじみ感じました。  
 （記：小林 美恵子）

# さいしゅくだより

令和8年3月

あなたのHappyここにある♪  
 笑顔でつなぐレクリエーション



撮影/小林 美恵子

令和7年11月29日（土）与野本町コミュニティセンター多目的ルーム（小）にて実技研修会が開催されました。研修会では、さいたま市レクリエーション指導者協議会の皆様のご指導で介護予防の脳トレ・ニュースポーツを体験しました。自然と笑顔になり心も体もリフレッシュできた楽しい時間でした。

写真は、レクダンス「ビリーブ（信じる）」を踊っている様子です。  
 （記：小林 美恵子）

### 目次

- P2 実技研修会報告
- P3 救命講習会報告、さいたまマラソン報告
- P4 令和8年さいたま市新年名刺交換会報告  
 表彰受賞者紹介、編集後記

### 編集・発行

## さいたま市レクリエーション協会

〒330-9588  
 さいたま市浦和区常盤6-4-4  
 さいたま市スポーツ振興課内  
 さいたま市レクリエーション協会事務局  
 TEL：048-829-1058  
 FAX：048-829-1996  
<https://www.saitamashi-rec.net>



## 実技研修会報告

日時：令和7年11月29日（土）13時30分～16時00分

場所：与野本町コミュニティセンター 多目的ルーム（小）

内容：介護予防の脳トレ、ニュースポーツ（ラダーゲッター・サイコロシュート）、レクダンス

人数：参加者19名、講師10名、役員5名、広報1名 合計35名

令和7年11月29日（土）与野コミュニティセンター多目的ルーム（小）にて、さいたま市レクリエーション指導者協議会の会員が講師を務め、実技研修会が開催されました。

インターネットの調査によると、最もなりたくない病気に「認知症」という結果が出ており、今回は「認知症予防のレクリエーション」をテーマにしました。前半は脳の活性化に繋がる手指を使って左右異なる動きをする脳トレとリズム体操、後半は「ラダーゲッター」と「サイコロシュート」の2種目の運動を体験しました。「投げる」「蹴る」「計算する」等、参加者の皆さんは機敏な動きで取り組んでいました。この運動は楽しみながら体のバランスや巧緻性、筋力アップ等の介護予防に効果が期待されます。最後はレクダンス「ビリーブ（信じる）」を輪になって踊り笑顔の閉会となりました。

（記：女屋 静子）



< 認知症予防：指体操 >



< 認知症予防：脳トレリズム体操 >



< ラダーゲッター >



< サイコロシュート >

（撮影：小林 美恵子）

## 救命講習会報告

日時：令和8年1月17日（土）13時00分～16時00分

場所：浦和コミュニティセンター 第13集会室

内容：普通救命講習Ⅰ（講師：さいたま市消防局救急課職員3名）

人数：参加者14名、役員5名 合計19名

さいたま市消防局救急課普及係3名の指導により、各団体から選出された14名が講習を受けました。

1. 119番通報から救急隊が到着するまでの10分間に行われた一次救命処置は、救命の可能性を2倍にするとのことで、一次救命処置の重要性を理解することができました。
2. 一次救命処置（胸骨圧迫と人工呼吸、AED使用法、気道異物除去）と止血法の実技指導を受けました。参加者は手順に従い臨場感とスピード感を持って真剣に実技に取り組んでいました。私は不覚にも左足をつりながら、以前習った世界に一つだけの花のリズムで30回胸骨圧迫を続けることができました。

（記：山崎 辰雄）



< 開会の言葉 >



< 胸骨圧迫 >



< A E Dの使い方 >



< 直接圧迫止血法 >

（撮影：事務局）

## さいたまマラソン報告

令和8年2月8日（日）に開催を予定しておりました、さいたまマラソン2026は、雪による悪天候のため中止となりました。

さいたま市レクリエーション協会では、共催として各加盟団体から約130名のボランティア参加を予定しておりました。開催は叶いませんでしたが、参加に向けてご準備いただいた会員の皆様のご協力に心より感謝申し上げます。

（記：事務局）

