

■第11回 キッズテニス大会 in Saitama 11/11 開催

昨年12月24日、墨田区総合体育館で開催された第13回マナーキッズショートテニス全国小学生団体戦（約400名が参加）に、浦和SCから5チームが参加してきました。

6年生女子はベスト4、6年男子、5年女子、4年女子はコンソレーションで優勝しました！

参加したみんなが良く頑張っていました。特に6年生は小学生最後の良い思い出になったことと思います。

中学生になってからも好きな事に打ち込めると良いですね。



■日本代表選手も参加！ みんなのサッカー体験会！

2月25日（日）埼玉スタジアム2002サブグラウンドにおいて、みんなのサッカー体験会を開催します！（参加無料！）

2020に向けてますます注目度の高まる**ブラインドサッカー**に加え、脳性麻痺者の**CPサッカー**、サッカーの本場イングランドで参加者が急増している**ウォーキングサッカー**が体験できます！

サッカーは、**年齢も性別も、体力も技術も、障害の有無も関係なく、老若男女誰もが一緒に楽しめる！**

多くの方の参加をお待ちしています！（10時開始予定。詳しくは、近日中にHPやFacebookで公表します）

ウォーキングサッカー
「走っちゃいけないサッカー」。走らないから、苦しくない、走らないからあわてない。
関節手術をした方など激し運動を禁止されている方でも楽しめます。
家族や友達と一緒に楽しめるとあって、今後大ブレイクの予感！

■支え合い会議について

国が進める地域包括ケアシステム。**地域の互助・共助を進める取組**です。これを進めるための話し合いの場（制度では協議体と称されています）について、浦和東部では、地域包括支援センター・スマイルハウスが中心となり、市内でもいち早く開催されてきました。

昨年12月2日（土）に開催された第4回目の**支え合い会議**には約40名が参加し、「災害の時、地域でできること」をテーマに、自主防災に関する情報交換が行われました。

地域ならではの支え合いの関係をより良いものにしていくために、情報交換の機会を増やし、協力関係を築いていくことが、ますます大切になっていきます。



支え合い会議には、自治会、社協、ボランティア団体、福祉関連事業者、NPOなど様々な方々が参加しています。

NPO法人浦和スポーツクラブ（1991年設立）
0歳～92歳まで、1200名の会員がサッカー、テニス、卓球、フィットネス、バドミントン、健康・体力づくりなど多様なプログラムを、それぞれのニーズにあわせて楽しむ市民クラブ。

星空スポーツ広場など気軽に参加できる場や、部活動のサポートを行うとともに、浦和東部地区元気アップネットワークに参画し、スポーツや運動の視点から住民の健康づくりやつながりづくりに取り組んでいます。



「スポーツ&健康マガジン 月刊「うらすぼ」は、浦和区東部を中心に配布をしていく予定です。当面は3000～5000部を配布し、近い将来に1万部の発行を目指し、地域の皆さんにスポーツと健康の話題をお届けしていきます。

スポーツくじ **BIG**
私たちはスポーツ振興くじ 助成を受けています。

スポーツ&健康マガジン（旧浦和SCニュース vol.204）

月刊 うらすぼ
URAWA SPORTS CLUB

第4号



発行：2018.1.31

info@urawasc.org https://urawasc.org

NPO 法人浦和スポーツクラブ

TEL:048-887-7140 FAX:048-677-7598

○中学生女子サッカークラブ交流会開催！（2面）

○骨粗鬆（こつそしょう）症について！（3面）

○みんなのサッカー体験会のお誘い！（4面）

《この人に訊きたい④》

お茶カフェ うさぎ（領家7丁目）

横尾 久子さん

Q なんてお店を始めたのですか？

横尾 小さい頃から「いらっしやいませ」ってやるのが夢だった。近所のおばあちゃんたちがお茶を飲みに出かけるところをつくれればと思ってこういうお店にした。

Q もうすぐ7年になります

横尾 自分の好きな時に休めるからいいじゃないと言われるけど反対。お客さんが来たい時に来られるのが大事だから結構大変(笑)

Q やめたいと思ったことは？

横尾 2年目にあった。大家さんに「石の上にも3年っていうでしょ」と励まされて続けた。

Q 今は？

横尾 白ごま坦々豆乳うどんが人気メニューになって常連さんも増えて、喜んでもらえているので嬉しい。

今は、家族も応援してくれている。高齢の母と一緒に暮らすようになったので、自宅の近くにいられることも良い。私の居場所にもなっている。

Q さいたま市についてどう思いますか？

横尾 住みやすい。安全なまちだと思う。以前住んでいた川崎に比べて平坦で移動も楽。



横尾久子さん
北海道出身

13年前に上木崎に転入。
大学生と高校生の娘二人を育てる母。
7年前にお茶カフェ うさぎ開店

Q コミュニティカフェが増えている

横尾 それだけ地域で求められているのかもしれない。一つ提案がある！

Q 何ですか？

横尾 地域の歴史などに詳しい人がいる。地域のクイズをつくって、それぞれのお店に一つずつ正解を置いて、カフェ巡りをするようなことはどうか

Q 面白いですね。でもどうして？

横尾 出歩くきっかけになればいいし、みんなが地域に関心を持つのもいいし、まちの活性化になると思う。

Q カフェのネットワークづくり？

横尾 お店をやっていると難しい。元気アップネットワークと一緒にできるといい。

最近増えてきたコミュニティカフェ。地域クラブと同様に、サードプレイスとしての役割を持ち、いろいろな可能性を持つ地域の宝です。
横尾さんからさっそく面白いアイデアが飛び出してきました。クラブとしてもカフェとの連携は新しい魅力づくりにつながるかもしれません。

女子サッカーの環境改善を目指して！

1月27日（土）、サイデン化学アリーナ（市記念総合体育館（桜区））において、中学生女子サッカー交流会を開催しました。

市内で活動する、浦和ラッキーズ、クラブ与野レディーズ、大宮FCエンジェルス、浦スポの教室参加者に、市内の小中学校からも参加があり総勢80名。小学生、中学生とも各6チームでフットサルのゲームを楽しみました。

中学生年代の女子の活動の場が少ないのは、さいたま市に限ったことではなく、全国的な競技人口（協会登録者数）をみても4種（小学生）から3種（中学生）で半減する状況にあるようです。

なでしこジャパンが闘ってきた強豪国のドイツやアメリカでは、女子サッカーの競技人口は100万人を超えているそうですが、日本では全年代をとおしても5万人程度しかいません。

教職員の負担が増す部活の新設は望めない状況ですし、たまたま1校、2校できても学区を越えて入学するわけにはいきません。まちクラブであれば、子どもたちが自分にあったクラブを選ぶことができますが、活動場所の確保や学校の部活動との両立に悩まされることもあります。

サッカーを続けたい子が続けやすい環境づくり、行政、教育委員会、まちクラブが話し合い協力して取り組んでいけるようにしていきたいですね。

さいたま市内で女子サッカー部のある高校(H29県新人戦参加)は、以下のとおり11校ありました。

大宮武蔵野
大宮開成
淑徳与野
大宮南
明の星
浦和一女
浦和西
浦和実業
市立浦和
埼玉栄



お茶カフェうさぎ

2011年開業。お月様とウサギが目印。おだんご、どら焼き、あんみつ、パフェなど夏は、かき氷も人気。

うどん、パスタ
おにぎりなど
ランチも美味



吉野家
産業道路
木崎小

住所 領家 7-17-14
電話 048-832-1128
時間 平日 11:30~18:00
土日祭日 17:00 まで
定休日 火曜日
駐車場 なし

お茶カフェうさぎ

《健康Q & A》

Q 骨粗鬆（こつそしょう）について教えてください

A 年を重ねると、骨の密度が低下し、骨の強度が弱くなります。その結果、骨折などのリスクが高くなった状態を骨粗鬆症と言います。

日本人では60代の女性の3分の1が骨粗鬆症の疑いがあると言われています。骨粗鬆症が原因となる主な骨折としては、大腿骨の骨折、脊椎の骨折、前腕や上腕の骨折などがあります。

骨粗鬆症の対策としては、適度の**運動**、**日光浴**と適切な**食事**により出来るだけ若いうちから骨密度を高めておくことです。

既に骨粗鬆症になってしまった方でも、薬による治療により骨折などのリスクを減らすことができます。医師に相談をしましょう。

いずれにしろ、歳をとってからは、骨の検査を定期的に行うことが大切です。検査をしなければ、骨の強度は分からないので、自分は大丈夫という過信を持たずに、定期的にチェックをし、状態を確認しておきましょう。

（回答：理学療法士 中村高弘（正会員 卓球と星空に参加））

Q どんな運動が有効ですか？

骨は負荷がかかると強くなります。ウォーキングやジョギング、階段の上り下りなどで日常生活の中で運動量を増やしてください。ただし、膝などに痛みのある方は医師に相談してください

Q なんて日光浴が役立つのですか？

日光浴をすると、ビタミンDが増えると言われています。ビタミンDはカルシウムの吸収率を高めるので、日光浴が有効なのです。

Q どんな食事が有効ですか

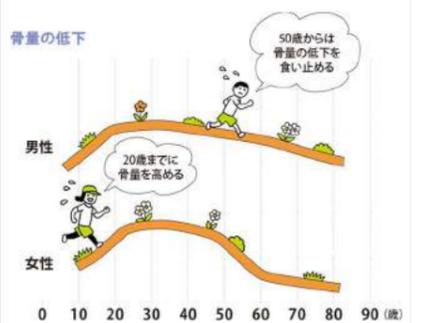
カルシウム・ビタミンD・ビタミンKが有効です。特にカルシウムとビタミンDを同時に摂ると腸管でのカルシウムの吸収が良くなります。

カルシウム：牛乳、小魚、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など

ビタミンD：サケ、サンマ、シイタケ、キクラゲ、卵など

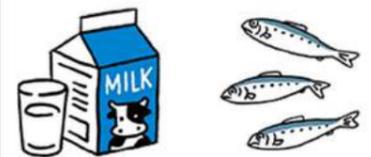
ビタミンK：納豆、キムチ、ホウレン草、ニラ、キャベツなど

■骨量の低下度は男女で異なりますが、20歳までに骨量を高め、50歳からは骨量の低下を食い止めるのが必要なことは一緒です！



（大正富山医薬品株式会社HP）

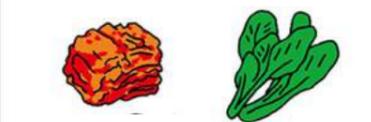
■カルシウムが多い食べ物



■ビタミンDが多い食べ物



■ビタミンKが多い食べ物



お茶カフェうさぎ看板商品！
一番人気の白ごま坦々豆乳うどん

求む！ クラブ事務所情報！

クラブでは、事務所・スタジオの移転先を探しています。参加者にご高齢の方が増えてきていることなどもふまえ、できれば1階にスタジオを置きたいと思っています。

現在地（領家郵便局前）の近くで、活動主旨にご賛同いただけ、格安でお貸し下さる土地や建物の情報がありましたら、ぜひ教えてください！