

■混ぜると美味しい！ 10回目のクッキーバザール

障がい者と、プロのシェフやデザイナー、学生、主婦、NPO、会社員など、クッキーを通じていろんな人が出会い協働で福祉作業所の商品開発に取り組んでいるクッキープロジェクト主催のバザール。

今年で10回目を迎えるそうです！

県内17作業所から50点以上の商品が出展！ ホワイトデーにぴったりの「やさしい味のしあわせお菓子」を。

**3月9日（金）～11日（日） 10時～20時**  
浦和 CORSO 1階 コルソ通り



■地域で暮らす 地域を楽しむ素敵なお話しを！

元気アップネットワークの有志で検討を進めてきた「みんなの学校」が、いよいよ4月からスタートします。

これを記念して、地域の居場所づくりで活躍する素敵なお二人、てらこや新都心の大場さん、ヘルシーカフェのら&BABA ラボ大家の小峰さんにお越しいただき「地域で暮らす、地域を楽しむ」をテーマにお話しをいただきます。

**4月1日（日）10時～12時 南箇公民館 体育室**

地域に関心のある方、地域を楽しみたい方、地域で仲間を作りたい方、地域で働きたい方のご参加をお待ちしています！



■寝たきり予防は、健康チェックから！ 3月18日

病院では調べてくれない体力や運動能力について、定期的に測定しませんか？ 内臓疾患も問題ですが、寝たきりになる最大の要因は筋力不足！ ぜひこの機会に健康測定を行い、自分に必要な体操や運動について相談してみてください。

**3月18日（日） 10時～13時 駒場体育館**

測定項目：血圧、体組成、血管年齢、握力、上体起こし、長座体前屈、座り立ち、開眼片足立ち、10m歩行など

相談コーナー：栄養、薬、運動、口腔ケア、介護、年金など



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、クラブ会員1000名の他にも浦和区東部を中心に配布しています。当面は2000～3000部を配布し、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&健康マガジン（旧浦和S Cニュース vol.205）

月刊 うらすぼ

第5号



URAWA SPORTS CLUB

発行：2018.2.28

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

- 混ぜると楽しい みんなのサッカー結果報告！（2面）
- くつ選びの大切さについて （3面）
- 混ぜると美味しいクッキーバザールのお知らせ（4面）

《この人に訊きたい⑤》

NEST cafe（領家1丁目）

石関 幸康さん

**Q caféはいつ？ 昔は酒屋さんでしたよね**  
石関 6年前に開店した。父（故人／自治会長を長く務められた）が長く酒屋をやっていたが、コンビニなども増えてきて酒屋も厳しくなってきたこともあり閉店して数年経っていた。

**Q なんでcaféをやろうと？**  
石関 妻（尚美さん）が、お店の倉庫を改造して英会話教室をやっていたので、店舗だったスペースを使って地元で、何かできないかなと。

**Q 英会話教室はいつから？**  
尚美さん 「明るく・楽しく・元気よく」をキャッチフレーズに17年目になる。

**Q 生徒さんは？**  
尚美さん 近所の小中学生が多いが、幼稚園生から60代のご夫婦まで。定年退職されて二人で海外旅行に行きたいのでと聞いている。

**Q この辺りはお店が何軒もありましたよね？**  
石関 八百屋や、食料品のなんでも屋など6～7軒あった。金子肉屋さんはその頃からある。中学校の後輩が後を継いでいるが、うちが店を再開したので喜んでくれた。

**Q 地元の商店主などが集まることはあるか？**  
石関 昔のような集まりはない。寂しいとは思う。



石関幸康さん  
さいたま市出身

木崎小・本太中卒  
地元で暮らし50余年  
本太中では野球部で活躍

**Q どんなお客さんが多いですか？**  
石関 地元の小・中学生のお子さんを持つ母親層が多い。公民館などでサークル活動をした後のシニアグループなどの利用もある。

**Q 公園ができたが**  
石関 休日に、父親と子どもという組み合わせで来店する親子が増えた。最近では、休日には子どもの相手をする男性が増えているのでは。

**Q お薦めのメニューは？**  
石関 今の季節はビーフシチュー。夏はかき氷がお薦め。

**Q ひとつこと**  
石関 貸し切りのパーティや、ワークショップ会場など、いろいろな使い方ができるので相談してください！！

50年前から本太中の通学路、今は散歩やジョギングで多くの人を通る緑道沿い。領家1丁目の商店街として昔から人の集まる場所。

稀少な地域育ちの経営者として、地域の新しい居場所づくりにむけて、いろいろな展開が期待されます。店名の由来を聞くのを忘れまして・・・

## ■混ざると楽しい！ みんなのサッカー！

2月25日（日）、埼玉スタジアム2002第4グラウンドにおいて、みんなのサッカー交流・体験会を、浦和スポーツクラブと浦和美園S.C.C.の共催で開催しました。駒場少年団と大牧少年団を中心に約100名の親子が参加。

埼玉T.Wingsの指導によるブラインドサッカー体験会、CPサッカーのASユナイテッドの選手と混じり合っただけのウォーキングサッカー体験、最後はASユナイテッドと少年団のガチゲームと盛りだくさん。

特に、日本国内ではまだ珍しいウォーキングサッカーは、ふだんは子どもの応援ばかりのママさんたちも、みんなが参加して大盛り上がり！^^！歩くだけなだけで、知らない間に体がポカポカ。みんな一緒にできるから、心もポカポカに。全員が両方の体験をした後も、お母さんたちから、大きいコートでのウォーキングサッカーのリクエストが出るほど盛り上がっていました。

子どもたちは、堪えきらずに小走りになってしまう子も少なくありませんでしたが、年齢やサッカー経験や体力の違いなど、とにかく一緒にはプレイしづらく思われてきたサッカーに、新しい楽しみ方が広がる大きな可能性を感じることができました。

今度は、ぜひシニアの皆さんとも楽しみたいと思います！

今回のイベントは、さいたま市地域スポーツクラブのあり方調査の試行事業として、市の支援を受けて実施しています。



### NEST cafe

2012年開業。

天王川コミュニティ緑道を本太中学校から2分ほど北に、元町東公園の手前にちょっとお洒落な看板が。



住所 領家1-6-1  
電話 048-753-9185  
時間 平日 11:30~17:00  
          土日祝 10:30~17:00  
定休日 水曜・第2・4木曜  
駐車場 有

### 《健康Q & A》

**Q 健康には靴選びが大切ってほんとですか？**

**A** とても大事です！

靴の選択が膝関節、股関節などに及ぼす影響はかなり大きいと考えられていますが、日本では、その意識が浸透していません。

まず、足の関節のためには、靴底は、できるだけ平で、硬すぎず柔らかすぎないものが望ましいです。

また、サイズの問題も重要です。経済的な負担は増しますが、特に成長期にはある程度頻りに靴を買い替えることが必要です。つま先が靴の先に当たっていると足の指の変形にも繋がります。

それから、中足部（足の甲）の固定も大事ですので、紐で結べるものを選ぶのが無難だと思われます。

最低限以上のような点を抑えていけば、足のトラブルもかなり少なくなります。

（回答：理学療法士 中村高弘（正会員 卓球と星空に参加））

### ■お詫びと訂正 第4号 お茶カフェうさぎさん

第4号の記載に誤りがありました。

お詫びして訂正させていただきます。

電話 048-832-1128

定休日 火曜日

営業時間 平日 11:30~18:00

          土日祭日 11:30~17:00

### ■配布協力会員募集

「月刊うらすば」を、地域で配布して下さる会員さんを募集しています。数部からでもかまいませんので、ご近所のお店や事業所、お友達などにお届消して下さる方は、事務局にお声かけください。

一人でも多くの地域の方にクラブを知っていただくことで、地域のつながりづくりや健康づくりにお役に立てるものと思います。

皆さんの力で、地域にもっと役立つクラブに育ててください。



冬イチオシのビーフシチュー



こだわりの有機珈琲

### 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、ぜひお教えください！

TV番組「陸王」で使われていた「ミッドフット走法って？」

ランニングでは、通常多くの人が行っている「かかと着地」の他に、「ミッドフット走法」、「フォアフット走法」の3つの走法があります。

「かかと着地」は、ふくらはぎやアキレス腱への負担は少ないと言われていますが、推進力に対してはブレーキがかかりやすいことや、膝関節などへの負担が高いと走法です。

足裏全体を使って着地する「ミッドフット走法」は、足を曲げた状態で着地するので、脚全体、特に関節への衝撃は緩和できます。ただし、多くの人がかかと着地に慣れてしまっているため、フォームを変えるのに時間がかかります。

「フォアフット走法」は効率よく速く走れると言われていますが、骨盤が後傾し重心が低い日本人の体形では習得が難しく、無理すると脚を痛めてしまいかねません。

健康問題と異なりますが、ランニングシューズを選ぶ時も、自分のフォームにあったシューズを選ぶことが大切ですね。