

■小平奈緒さんに会える！

平昌オリンピックの活躍で日本中を明るく元気づけた小平奈緒さんが浦和にやってくる！

日本女子スピードスケート初の金メダルを獲得した小平選手。閉会式ではフェアプレーと友好を世界に伝えた選手代表としても称賛されました。その小平さんのお話が浦和で！！

小平さんとともに、信州大学時代から指導する結城匡啓コーチ（教育学部教授）を講師に迎えるほか、JOC派遣のオリンピックとして荻原次晴さん（長野 1998 冬季オリンピックスキーノルディック複合日本代表）▽宮下純一さん（北京 2008 オリンピック水泳男子 400 メートルメドレーリレー銅メダリスト）▽広瀬栄理子さん（北京 2008 大会バドミントン日本代表）も参加。「頂点への道のり」などについておうかがいします。

＜日時＞7月3日（火）午後5時半（開場午後4時半）

＜会場＞さいたま市民会館うらわ

参加無料ですが、事前申し込み＆抽選のところ、**クラブに6月2日までにご連絡をいただければ、個別申込みせずに参加できます！**
参加希望の方は、クラブ事務所までご連絡ください！

■中学部活サポート賛同者募集中！

近隣の中学校の部活サポートに取組みます。各種スポーツ種目の指導者の方や、栄養士、PT、ATなどトレーナーの方、各種専門家とネットワークをつくりたいと思います。

地域の子どものスポーツ環境向上と一緒に取組んでいただける方、ご連絡ください！！

■バドミントン・ファーストステップ講習会！！

中学生向けの教室Ⅰ期は、6月～9月に開催します。

途中からでもOK！ 募集中です！

□対象 主に新中1の初心者（基礎から行います） 15名

□回数 概ね月3回×3か月間 全9回

□費用 3,240円（全9回分です！！）

□申込み 氏名・生年月日・住所・学校・電話番号を事務局に。

※前期は中学部活動向けです。それ以外の方は12月～開始予定。

NPO法人浦和スポーツクラブ（1991年設立）

0歳～92歳まで、1,000名を超える会員がサッカー、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。

クラブハウスの移転先探してます！

今の大家さんのご配慮にも感謝しておりますが、やはり1階がないと地域のシニア世代が参加しづらいようです。実家が空いてしまったよ。。なんてお話しも相談させてください！！



素敵な笑顔の小平選手！
ネットからお借りました<m(_ _)m>



小平選手の勤務する長野県の相澤病院は、ジュニアアスリートサポートに取組まれていました。地域包括もそうですが、長野県には、いろいろとお手本になる先達がいらっしゃることに感嘆！

スポーツ&健康マガジン（旧浦和S Cニュース vol.208）

月刊 うらすぼ

第8号



発行：2018.5.30

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

○JFAグラスルーツ・カンファレンス参加報告（2面）

○ボランティアすると筋力アップ！???（3面）

○小平奈緒さんに会える！！！！！！（4面）

《この人に訊きたい⑦予告編》

ヘルシーカフェ のら（南区鹿手袋7丁目）

大家 小峰 弘明さん

店主 新井 純子さん

Q なんで、のらを？

と小峰さんと新井さんにお聞きするはずでしたが、間に合わず・・・なので、来月あらためてお伺いすることとして、今月は、予告編！

さいたまのコミュニティカフェの先駆者ともいえるヘルシーカフェののらさんの紹介です。

《写真1》新井さんはこんな方です

手にしているのは、なぜか新聞社からもらったペーパーでつくった紙バック。

古新聞紙を使った手提げバックづくりのクラフトワークショップもやっているそうです。

以前、お伺いした時に見せていただいた大相撲の番付表の誌面で作ったバッグはさらに進化していました！

なんで「コミュニティレストラン構想」を考えられたのか・・・それは9号のお楽しみです！（その前に、お店に行って確かめるのもあります（笑））



《写真2》小峰さんはこんな方です

写真は、忘れ物をした常連のお客様にメッセージを送っている小峰さん。

のらの大家です！

と同時に埼玉県庁で高齢者福祉などを担当されてきた現役県庁職員

それなのに、土曜日になると“のら”でボランティア店員をされています。

大家って何？ 何でボランティア？は次回に！

《写真3》お店はこんな感じです

素敵な建物の中には、居心地の良いテーブル席が・・・

奥には“のら広場”。フローリングで小さなお子様連れでも安心して食事できるし、ワークショップでも使わせていただけます。

このほか、“のらの箱”・“のらの壁”など「何それ？」がたくさん発見できる楽しいお店です！



《スポーツコラム》

「JFAグラスルーツ推進・賛同パートナーカンファレンス参加報告①」

日本サッカー協会（文京区本郷）で5月20日に開催されたカンファレンスに参加してきました（浦和スポーツクラブは、日本サッカー協会のグラスルーツ推進・賛同パートナーとして2016年度に全国で27番目の団体として認定されています）。

冒頭、田島サッカー協会会長からの挨拶の後、全国の4つの事例（引退なし、補欠なし、障がい者の参加、学校とクラブの連携）の発表がありました。どの実践例も素晴らしく大いに参考になるものでした。特に、千葉の幕張総合高校における学校を拠点としたクラブづくりはとて興味深い内容でした。（詳しくは <http://www.jfa.jp/news/00017572/> でご覧いただけます。）

その後、グラスルーツの3つの方針（引退なし、補欠なし、障がい者の参加）について、12のテーブルに分かれて話し合い、最後に検討結果の報告を行いました。

■引退なし

- ・ 毎週末ボールが蹴れる場所があり、皆をまとめる世話役がいることが理想。そのためには、グラウンドを常に確保し、後継者を育てなければならない。公の制度を利用し、学校開放などを働きかけていく必要がある。
- ・ 決まった時間に、決まった場所に、仲間が集まることが理想。そのためには、安全にけがをせず続けられることや、人数、場所の確保などが必要。ソサイチ（南米発祥の7人制サッカー）、フットサル、ウォーキングフットボールなど、レベルに合わせたルールやソフトがあり、地域の課題に寄り添うことが求められている。
- ・ ウォーキングサッカーは、年齢、性別、身体能力を問わず、高齢者や障がいのある方でも幅広く参加することができるので、ユニバーサルスポーツとして普及させたい。



■補欠ゼロ

- ・ どんな子どもでも参加できるリーグ戦があり、移籍も自由にでき、「補欠」という言葉の意味を変えていきたい。勝利至上主義の指導者の考え方を換え、JFA主導でリーグ戦の方法を考えてほしい。
- ・ 勝利至上主義ではなく、育成主導主義でありたい。個人の身体能力ではなく、考える力を育てたい。試合における個人の役割の大切さを伝え、考え行動できるようにする必要がある。
- ・ サッカーは一部のうまい選手のものではなく、みんなとやるから楽しい。いろいろな場所や仲間に参加できるストリートサッカーのような光景が理想。
- ・ サッカーに勝負はつきもの。補欠ゼロの活動で平等に個を育みたい。

「障がい者サッカー」についての提言や、事例報告の内容については、次号（第9号）でご紹介したいと思います。



ヘルシーカフェ のら

2009年11月開店。
2015年に「食」を切り口にして、高齢者のいきがい支援から、女性の起業や学習支援、子育て家庭の支援、若者の就業支援、地域のコミュニティづくりの支援まで幅広い機能を持つ地域の居場所をつくるコミュニティレストラン構想を新井さんが発表。
この構想の賛同者が集まり、「人が人を呼び、知恵が知恵を生む空間」ができました。
同じ敷地内には100歳まで働けるモノづくりの職場「BABAラボ」もあります。

住所 南区鹿手袋 7-3-21
電話 048-607-3007
時間 11:30~17:00
定休日 日曜・月曜
駐車場 有（2~3台）

中浦和から徒歩8分
武蔵浦和、西浦和から13分。
携帯で探ってください！ ^^！



《健康Q & A》

Q 日経新聞のこのコラム（5/19）に書かれていることは本当ですか？

近年、高齢者の健康維持の重要な要素として「社会参加・社会貢献」が注目されています。

以前は、食事（栄養）・運動・休養（睡眠）が3大要素と言われていましたが、様々な研究が進む中で「ボランティアをしていたり、サークル活動などに参加したりしている人ほど健康寿命が長い」ということが明らかになってきました。

「元気だからそのような活動に参加できているのであって、参加しているから元気になるわけではない」と反論される方もいるようですが、そのような活動をされている方が多い地域では、地域全体の健康寿命が高いことも確認されており、健康寿命を延ばす大切な要素であることは間違いのないようです。

2018. 5. 19

春秋

心身の調子が悪くて病院や診療所に行く。診察を終えた患者の多くは飲むべき薬を指定した処方箋を受け取る。このとき薬ではなく、体操や音楽、ボランティアなど、参加すべきサークル活動を医師が紹介したらどうか。英国で近年そうした試みが広がっているという。

▼薬のかわりに社会とのつながりを処方する点から社会的処方と呼ぶそう。英ガーディアン紙によれば釣りや編み物の集まりに参加した高齢者がうつ病から脱したなどの例がある。英エコノミスト誌は先日、ロンドンやリバプールなどにこの仕組みが広がった結果、医療費の節約や医師の負担減につながったと伝えている。

▼日本でも同じようなことができないか。そう考えた川崎市立の井田病院に勤める医師、西智弘さんは今月、地元で「社会的処方研究所」を立ち上げた。街の人々が足を使ってサークル活動などの情報を集め、医師や看護師が医療の視点で中身を精査する。いずれ処方箋集としてまとめ、広く活用してもらおうつもりだという。

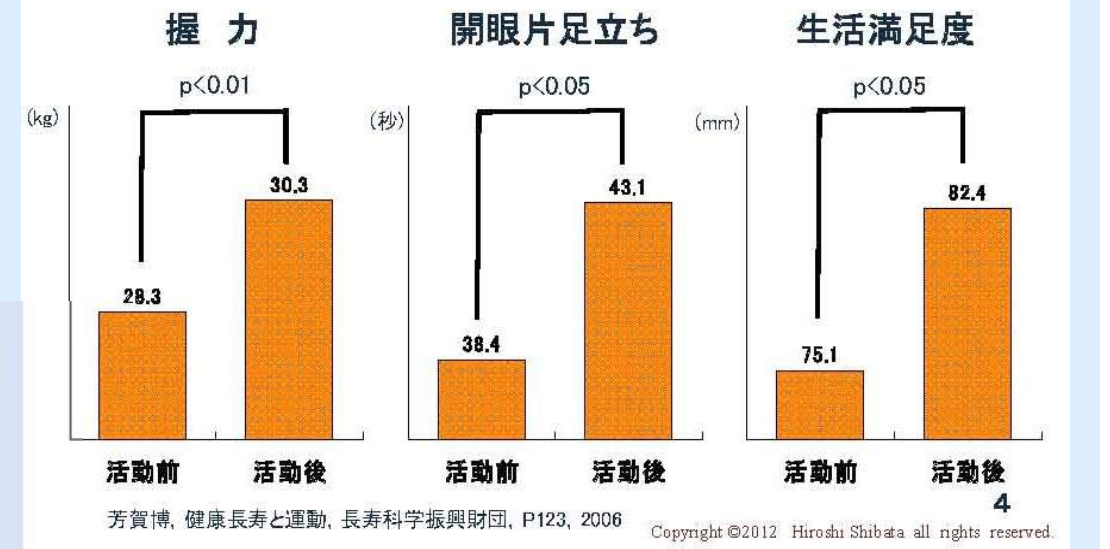
▼第1回の会合を覗くと、手弁当での参加者が住民や福祉関係者など約30人。「取材時に聞くべき事を忘れないよう質問リストを作ろう」といった前向きなアイデアで盛り上がった。家で飲む薬が増える。国の懐を医療費が圧迫する。病気を巡る話題は暗くなりがちだ。街が生み出すイノベーションは解決策を提示できるか。

下の図で、ボランティア活動やサークル活動に参加する前と、参加するようになった後で、握力や生活満足度がどのように変化したかを調べたものです。

ボランティアやサークル活動に参加することで、心身の健康づくりにつながるようです。

健康な人が増えて、地域の課題の解決にもなる、そんな好循環が生まれることが期待できます。

さいたまでも、このような取組みが進むようにしていきたいですね。



■のら ランチ情報

ランチはスープ付きのワンプレートで1,000円。メニューは日替わりで、2~3種類から選べます。さいたま市桜区の久保と見沼区の「みぬま田圃」の農家から直接仕入れた野菜をふんだんに使った、カラダにやさしいヘルシーなランチ。

- +200円 ドリンク付き
- +500円 ケーキとドリンク付き



■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、お友達などにお届けして下さる方は、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。