

■アルディージャ ウォーキングサッカー体験会！

静かに全国に広がるウォーキングサッカー！
大宮アルディージャさん主催の体験会の紹介です！

日時 9月8日(土) 15時～17時

会場 オレンジコートステラタウン(北区宮原1丁目)

定員 32名(アルディージャHPから申し込み)

詳細は以下をご参照

<https://www.ardija.co.jp/hometown/detail/14233.html>

■ウォーキングサッカー

子どもからご年配の方まで、障がいの有無も関係なく、サッカー経験も問わない、誰もが気軽に楽しめる、全国のJクラブ注目のユニバーサルスポーツです！



2月に浦スポが実施した
イベント記事

■ヤングなでしこ U20 ワールドカップ優勝！

8月5日から24日までフランス各地で開催されていたFIFAU-20女子ワールドカップで、日本女子代表チームは見事優勝を飾りました！

日本代表としては初のU20の優勝。そして、2011年のフル代表。2014年のU-17と、女子の3つの世代のワールドカップを全て制したのは世界で初めてという快挙も達成です。

U20の監督は、池田太さん(右写真中央)。古いレッズファンには懐かしい名前かと思えます。選手引退後、コーチ時代にはお子さんと一緒に浦スポの交流イベントにも参加して下さったことがありました！池田さん、おめでとうございます！



写真：JFA ホームページから



星空公式アカウント

Lineの公式アカウントを作成しました。予定や悪天候における開催可否などをお知らせします。ご登録ください。

星空スポーツ広場
@shz1281e



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ます。

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。

クラブハウスの移転先探しています！
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！！

スポーツ&健康マガジン(旧浦和S Cニュース vol.211)

月刊 うらすぼ 第11号



発行：2018.8.30

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

- 今年も3世代！！ シニアサッカーの (詳細は2面)
- 残暑に負けない！ 夏バテ防止の食事は？ (詳細は3面)
- 走ることをやめたら新しい世界がみえる！？ (詳細は4面)

気になるご近所カフェ 第5弾 クラブハウスから一番近いカフェ ～ホットラウンジ～

領家交番と領家公民館の間に、数年前にオープンしたカフェ。信号号待ちの車の皆さんが必ずといっていいほど気にしている・・・こんなところに新しいお店？ 何のお店？ カフェ？

クラブでいつもお世話になっている“おいしいクッキー屋”さんの『ホットラウンジ』さんのお店です。

お店の中には、いつものクッキーが並んでいます

お昼には、健康的な体に優しいランチもやっています。

可愛い椅子と机で10人もはいるといっぱいになってしまう店内です。

店の奥にはクッキーを焼いている調理場、2階には袋詰めをしている作業場があります。



ホットラウンジさんは、社会福祉法人きんもくせい福祉会が運営している就労継続支援B型事業所です。

就労継続支援B型とは、現地点で一般企業への就職が困難な障がいを持っている人に、就労機会を提供するとともに、生産活動を通じて、その知識と能力の向上に必要な訓練などの障がい福祉サービスを供与することを目的とした事業です。

約40名の登録メンバーがいて、毎日十数名が交代で出勤し、クッキーなどを焼いているそうです。

それにしてもホットラウンジさんのクッキーは美味しいと大評判。それもそのはず、大宮パレスホテルのパティシエシェフが毎年定期的に調理指導をされていて、参加されるメンバーも、よりおいしいクッキーをつくらうと研究に余念がないそうです。

壁一面には、見学や買い物にきた子ども達が描いたヒマワリの絵がいっぱいで、おいしいランチとあわせて、つつい頬がゆるんでしまうそんな店内でした。



第4回・3世代サッカー広場

8月16日（木）、今年もやりました！ 夏休み恒例となった3世代サッカー広場。

毎年、木曜の広場の時間を活用しているのですが、今年はお盆期間が終わってしまったことと、台風の影響も心配されたためか、参加者が少な目でしたが、まさに一家で3世代の参加者もあり、相変わらず出席率の高いスーパーシニアの皆さんのおかげで、大いに盛り上がりました。

子ども達は、ウォーミングアップからがっつり参加。約30分をかけて、体操からラダー、コーンなどを使ったフィジカルトレーニングまで、一緒に行いました。

その後、4チームに分かれてハーフコートゲーム。9対9の15分×3セット。いずれも1点を争う好ゲームになりました。

そして！ 子ども達の広場まで時間が少しあいているとわかった、残れるメンバーでなんとフルコートの試合が始まりました！

相変わらずタフなスーパーシニアの皆さんの姿に、感服。

仲間がいるから続けられる、サッカーを楽しみたいから、健康でいようと体をケアして、準備運動もしっかり行う。スポーツっていいですね！

1年後の再戦を約束して散会となりました。

ますます元気なシニア選手

浦スポのスーパーシニアサッカー広場は2006年度から始まり、毎年30～40名が参加され、すでに12年が経過しています。

全国的な状況を見ると、JFAの選手登録は女子も含めて全年代で約92万人。そのうち2017年度のシニア登録は3万3千人と、まだ4%弱ですが、その他の年代がやや減少傾向にある中で、シニア登録は年間の伸びが8%。今後ますます増えていくと思います。



残暑に負けない！

「夏バテ予防のための食事について」

夏の暑さの影響により食欲がない、体が疲れやすい、だるさを感じる方が増える季節です。暑いと食欲が低下し、そうめんやそばなどあっさりした食べ物ばかりを口に、食事内容が偏りがちになります。夏バテ予防のための対策としては、きちんとした食事が必要な栄養を摂ることが大切です。

基本的には**1日3食きちんと食べる**ことです。主食（ご飯、パン、めん類など）、主菜（肉、魚、卵、大豆・大豆製品など）、副菜（野菜、海藻類、きのこ類など）をバランスよく食べましょう。一汁三菜を意識すると、主食、主菜、副菜の揃った食事になり、自然と無理なく栄養素のバランスが整います。**コンビニ弁当は総じてビタミンやミネラルが不足しがちですので、茹で野菜、野菜ジュース、果物などで補いバランスを取ります。**

欠食は、栄養不足の要因になりますので、できるだけやめましょう。その他には、**ビタミンB1など疲労回復に必要な栄養素**が不足すると、だるさの原因にもなります。ビタミンB1が多く含まれている豚肉、ウナギ、豆類などを積極的に摂りましょう。**中でも豚肉はビタミンB1が豊富**です。また、ビタミンCはストレスや暑さに対する抵抗力を高める働きがありますので、野菜や果物も欠かさず摂りましょう。

食欲がない時には唐辛子、ワサビ、生姜など食欲を刺激する香辛料を料理に加えると良いでしょう。例えば、香辛料で味付けするゴーヤチャンプルはバランスのとれた季節の料理といえます。また、食欲がなく量を食べられない時は、たんぱく質（主菜）、野菜（副菜）、ご飯（主食）の順に食べるようにしましょう。

十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な休息で、残暑を乗り越え、スポーツの秋にむかっていきましょう！！



コンビニ弁当の時は野菜ジュースでバランスを整えよう！



疲労回復にはビタミンB1が大事です！

ビタミンB1を多く含む食品



さいたま市セーフコミュニティ（SC）：「高齢者の安全対策委員会」からのご案内

一いつも地域で、特に高齢者とそのご家族等のために大切な役割を担っている皆様！！
相談・支援活動や円滑な意思疎通を図る上で、対応の戸惑いや悩みを抱えることはありませんか？
そんな今、「傾聴」は相手の本音を聴きだし、強い信頼関係を築ける“聴き上手は話し上手”という有効な会話術（手法）として大きな注目を集めています。

当委員会では、「さいたま市シルバー人材センター・『あゆみ（の会）』」、「領家介護を考える会」、「傾聴ボランティア21」、等のご協力を得ながら「『傾聴』を知る（学ぶ）出前講座（認知症の方向けの「傾聴」も含む）」を実施いたします。

お申し込み・お問い合わせ（随時）は、

・事務局（危機管理課・鹿田）／☎：048-829-1125 または、

・委員長（野辺由郎）／☎：048-886-0336（fax）まで

e-mail：nobeakiko@jcom.home.ne.jp