

■ご近所の・・・スポーツトレーナー&整骨院

細渕整骨院：

本中や浦高の運動部員が少なからずお世話になっている細渕整骨院。

柔道整復師の他、日本陸連トレーナーなどの資格を持つ院長の細渕さんは本小、本中卒、上尾高校で甲子園出場。その後、富士重工でも活躍したスポーツ万能の元野球少年。

小学生から大学生、プロ選手までスポーツ選手想いは、ご自身の選手経験からのなせること。大会前の調整などは、ほおっておけずに休日や時間外でも受け付け、試合会場まで心配で見に行かれることもしばしば・・・。オリンピック選手やインターハイ、インカレで活躍する選手も数多く来院されています。

もちろん、交通事故などの怪我の対応や、マタニティケアなど、スポーツ以外のケアもOK

スタッフを務める奥様は、北小・本中出身で元は幼稚園教諭。小さい子の相手はお手の物！小さいお子様連れのママさんも安心して治療に専念できます！



■住所 〒330-0074
浦和区北浦和 2-1-3
中山道沿い・北浦和図書館の先

■診療時間
【平日】9:00~12:00
15:00~19:30
【土曜日】9:00~12:00
15:00~17:30
【第2・4日曜日】
(自費診療のみ予約制)
9:00~12:00

■定休日
第1・3日曜日、
第2水曜日、祝祭日

■電話受付時間
平日は 20 時まで電話対応可能。他は診療時間と同様
■駐車場有

■小耳にはさんだ・・・

浦スポは、さいたま市内の総合型地域スポーツクラブの有志と勉強会を開催しています。今回は12月19日(水)18時半~浦和駅前の浦和コミセンで、欧州のスポーツシューレ視察の報告をお聞きした後、さいたま市の地域スポーツの未来像を語り合うと称した忘年会を開催予定です。関心のある方は、事務局にお問合せください。

■配布協力会員募集中

「月刊うらすぼ」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。

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。。。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SCニュース vol.214)

月刊うらすぼ 第14号



発行：2018.11.30

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

- 新シリーズ化？ ちょっと気になるご近所のお店①
- Vリーグも開幕！ 県内Vリーグチームの紹介(2面)
- 腸内フローラって？(3面)

くちょっと気になる ご近所のお店 ①>

キタイチベーカリー
浦和区北浦和 1-17-13

岩槻街道の au ショップの角を曲がり北宿通りとの間に、今年5月にオープンしたパン屋さん。

なんで「キタイチ」かって、北浦和1丁目だからです(^ ^)

シンプルで落ち着いた、いい感じの店構え。

店内には、美味しそうなおパンがいろいろと。

ご主人は都内をはじめ各地で修行をして、奥様のご実家の改装にあわせて念願のマイショップを開店されたそうです。

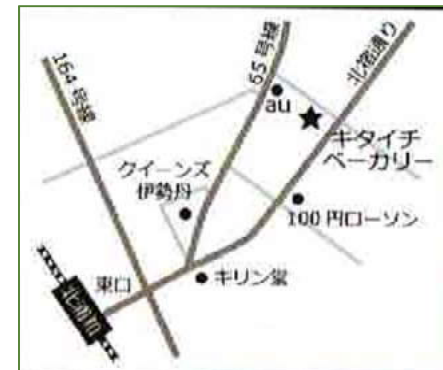


奥様は北小・本中出身の生粋の北浦和っ子。実は、お父様が、クラブのスーパーシニアサッカーのメンバー！(だからといって、取材したわけではありません^^)

店内には、食パン、バケット、ベーグル、マフィン、メロンパン、サンドイッチ・・・朝食・昼食・おやつ・お酒のお供と、なんでもそろっています。

営業時間 9時~19時(無くなり次第閉店)

定休日は火曜日



《スポーツ：埼玉県 トップクラブ紹介！》

Vリーグ 開幕！ 埼玉には「上尾メディックス」がある！！



■Vリーグ開幕！

バレーボールの国内最高峰Vリーグの2018-19シーズンが、10月26日に開幕しました！ 来年3月末までの5か月間に及ぶリーグ戦が始まっています！

昨年度までのリーグ構成をさらに発展させ、世界一のバレーボールリーグを目指し、バレーボールを日本のトップアーナスポーツに押し上げることを目標としてスーパーリーグ構想を打ち立てました！



新生Vリーグのロゴ

■2018年度リーグ構成

新リーグスタートの今年度は、男子はV1～V3の3部構成。V1に10チーム、V2に9チーム、V3に6チームの計25チームが全国から参戦しています。

女子はV1とV2の2部構成。V1は、ウエスタンカンファレンス（西日本）5チーム、イースタンカンファレンス（東日本）6チームの11チーム。V2は、10チームの計21チームが参加しています。

■埼玉上尾メディックス

この新リーグに、お隣上尾市にある上尾中央総合病院バレーボール部が母体となっている「埼玉上尾メディックス」が参戦しています！

《歴史》

- 1978年 上尾中央総合病院バレーボール部発足
- 2001年 実業団登録
- 2002年 実業団6人制バレーボール選抜男女「地域リーグ」に参加
- 2003年 地域リーグ 一次リーグ優勝・プレーオフ2位でVチャレンジリーグに昇格
- 2011年 チャレンジリーグ優勝。大震災の影響によりチャレンジマッチ中止となり昇格はお預け。
- 2014年 チャレンジリーグ準優勝。4度目の挑戦となる入れ替え戦に勝利しプレミアリーグ昇格！
- 2015年 プレミアリーグ3位！
- 2016年 プレミアリーグ8位でチャレンジマッチに臨み、敗退しチャレンジリーグへ降格
- 2017年 チャレンジリーグ2位。チャレンジマッチに勝利しプレミアリーグに再昇格！
- 2017/18 プレミアリーグ7位。

《今後の主催ゲーム》

- 12月1日(土) (埼玉県深谷ビックタートル) vs トヨタ車体クインシーズ
 - 12月2日(日) (埼玉県深谷ビックタートル) vs JTマーヴェラス
 - 12月8日(土) (埼玉県蓮田市総合市民体育館) vs NECレッドロケッツ
- <2019年>
- 1月12日(土) (埼玉県サイデン化学アリーナ) vs 日立リヴァーレ
 - 1月13日(日) (埼玉県サイデン化学アリーナ) vs トヨタ車体クインシーズ
 - 1月19日(土) (千葉県船橋アリーナ) vs JTマーヴェラス



(HPからお借りしました)

《健康：話題のテーマを、できるだけわかりやすく紹介します！》

ちょっと前から 話題の腸内フローラ について

Q 腸内フローラって何のこと？

A 私たちの腸内には、1,000種1,000兆個以上と言われる細菌が生息しています。腸内細菌というやつですね。特に小腸から大腸にかけては、細菌が種類ごとにグループを形成して腸の壁面を覆うように生息しています。

Q 何でフローラって呼ぶの？

A 顕微鏡で見ると、右図のように、まるで花畑のように見えることから「腸内フローラ」と呼ばれるようになったそうです。

(図は大正製薬WEBからお借りしました)

Q 誰のお腹もこうなっているの？

A 腸内の最近の種類や数は、人によって異なります。食事、生活習慣、年齢などでみんなバラバラですが、誰のお腹の中にもあります。

Q どんな菌がいるの？

A 腸内細菌には、善玉菌と悪玉菌と日和見菌（ひよりみきん）の3種類がいます。日和見菌は善玉菌と悪玉菌の優勢な方に同調して作用するそうです。

Q 善玉菌には、どんな菌があるの？

A 乳酸菌、ビフィズス菌などが良く知られていて、お腹の調子を整えてくれます。

Q どんな状態がいいの？

A 善玉菌が多ければいいわけでもないそうです。善玉菌2割、悪玉菌1割、日和見菌7割がいいそうです。

Q 悪玉菌が増えるとどうなるの？

A 悪玉菌が増えると、悪玉菌が作り出す有害物質も増えて、便秘や軟便などお腹の調子を悪くすることがあるそうです。

Q バランスはどうしたら変わってしまう？

A 体調、食生活、ストレス、服薬など様々な要因で変化してしまいます。

Q 良い状態にするにはどうしたらよいの？

A 乳酸菌を摂ると、乳酸菌は腸内で乳酸・酢酸をつくって悪玉菌の定着・増殖を防いで、おなかの不調を改善してくれます！ 乳酸・酢酸には腸の運動を正常にし、軟便や便秘などを改善する、整腸作用もあります。

Q 腸内フローラには、ヒトからもらった菌しか生息できないってほんとですか！？

A 本当です！ さらに言えば、子どもの頃に得られる乳酸菌。人間の腸内細菌の種類は、3歳までに決まるそうです。胎児の腸は無菌状態で、母親の産道を通る時に初めて菌が体内に入ります。生まれてからいろいろなものを口にして、どんどん周囲から細菌を取り込み、腸内フローラを形成します。最近の現代人は、腸内細菌の数が少ないことで免疫力が落ちているとも言われています。

Q 乳酸菌はどんなふうにとればよいの？

A 善玉菌は乳酸菌や植物繊維が好物です！ 毎日、ヨーグルトやお味噌、キムチなどを習慣的に摂るようにしましょう！ 乳製品が苦手な人はキムチや味噌も有効です。「生きたまま腸まで届く！」ものでなくても、善玉菌の増殖には効果があるので無駄ではありません。毎日とることが大切です！

