

## ■ 3月10日（日）みんなの健康フェア！

第3回みんなの健康フェアを開催します。

美容や健康づくりのための正しい姿勢づくりなどの運動指導でNHK テレビにも出演されている広瀬先生の講演を始め、体験コーナーもますます充実！

実行委員会に参加する事業者や個人ボランティア大募集中！

日時 3月10日（日）10時～15時

場所 浦和駒場体育館

講演 早稲田大学広瀬教授（NHK 等多数出演）  
「美容と健康のために、からだのバランスを整えよう」

測定 各種健康チェック 脳トレ、体組成、柔軟性、握力等

相談 栄養、口腔ケア、運動、お薬、介護、補聴器、

体験 ボッチャ、ディスコン、鍼灸、介護予防体操、  
マッサージ、配食サービス 等

**第3回 みんなの健康フェア**  
3/10(日)10~15時  
駒場体育館

**無料**

**お話し 実技指導** NHK「健康どき」等多数出演  
早稲田大学広瀬教授  
「美容と健康のために  
からだのバランスを整えよう」

**健康チェック** 参加者全員に健康記録簿をお配りします！  
体組成や骨密度など体のことを知ろう！  
胸や足腰の筋力・柔軟性を測ろう！

**相談** 専門家による相談コーナー  
運動相談・リハビリ相談・栄養相談  
介護相談・口腔ケア相談・美容相談・年金相談

**体験** 始めてみよう：ボッチャ、ディスコン  
試してみよう：スラックライン、縄跳びけん玉

主催：浦和東部地区元気アップネットワーク <http://www.urawasc.jp/>  
協賛：さいたま市（市役所）、浦和区（区役所）、埼玉県庁（市役所）  
協賛：浦和駒場スポーツセンター（市役所）、埼玉県庁（市役所）  
問合せ：駒場駒場センター スマイルハウス浦和 電話：048-813-7718

## ■ 2月24日（日）「みんなのサッカー交流会」

昨年度に引き続き、今年もやります **まぜこぜだから楽しい**みんなのサッカー交流会！

サッカーは、障害の有無も年齢の違いも、どんな壁も乗り越えて一緒に楽しめる！ スポーツはみんなで一緒に楽しむものであることを実感できると思います。

日時 2月24日（日）9時半～13時

場所 埼玉スタジアム2020 第4グラウンド

参加 無料（小学4年以上）

用意 運動のできる服装、アップシューズやジョギングシューズ  
（人工芝を痛めるヒールのある靴などは禁止します）

内容 埼玉 T, Wings 指導によるブラインドサッカー体験  
AS ユナイテッド選手と混ぜこぜのウォーキングサッカー等

**みんなのサッカー体験・交流会**  
サッカーなら、どんな障がいも、年齢も超えて、みんな一緒に楽しめる

ウォーキングサッカー体験  
※参加費無料（参加費は別途）  
※1歳未満は参加できません

CPサッカー体験（視覚障害者）  
※参加費無料（参加費は別途）  
※1歳未満は参加できません

ブラインドサッカー体験  
※参加費無料（参加費は別途）  
※1歳未満は参加できません

**参加費無料**

2019 2/24(日) 埼玉スタジアム2020 第4グラウンド (A12)  
9:30～13:00 (受付9時)

主催：浦和東部地区元気アップネットワーク  
協賛：さいたま市（市役所）、浦和区（区役所）、埼玉県庁（市役所）  
協賛：浦和駒場スポーツセンター（市役所）、埼玉県庁（市役所）  
問合せ：駒場駒場センター スマイルハウス浦和 電話：048-813-7718

**会員募集！** サッカー、テニス、フィットネスいずれも体験参加できます！ お友達にもぜひご紹介ください。  
スポーツをとおして健康・体力・仲間づくりを広げていきましょう！

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「うらすぽ」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S Cニュース vol.216）

**月刊 うらすぽ** 第16号



発行：2018.1.30

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

## ○みんなの健康調査 結果速報！

○2/24 みんなのサッカー交流会に参加しよう！

○3/10 みんなの健康フェア実行委員大募集中

浦和東部地区元気アップネットワークでは、昨年12月に、周辺地域（領家、大東、瀬ヶ崎、駒場、三崎など）の中高齢者を対象として健康調査を実施しました。

健康な地域、みんなが元気な地域づくりを考えていく材料として、地域がどうなっているのかを知ることは大切なことです。

「みんなの健康調査」は、この一環として実施したものです。第16号では、結果の概要をお知らせします。

今後、この調査結果や寄せられた多くのご意見をもとに地域の健康づくりに必要なことを考えて取り組んでいきたいと思っています。

### 【調査の概要】

■対象：木崎第一地区自治会内の中高齢者

■配布：自治会に配布協力を依頼。

■回収：返信用封筒（後納）利用か、持参

■期間：11月下旬～12月下旬

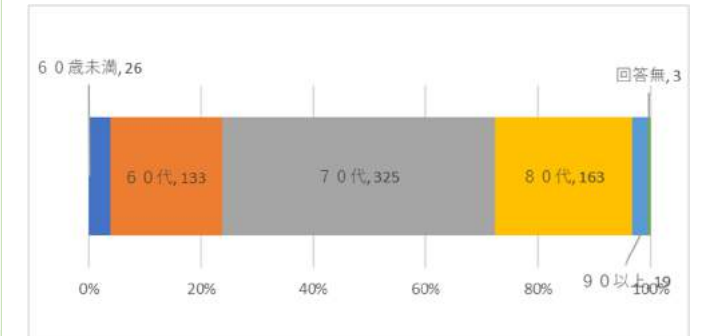
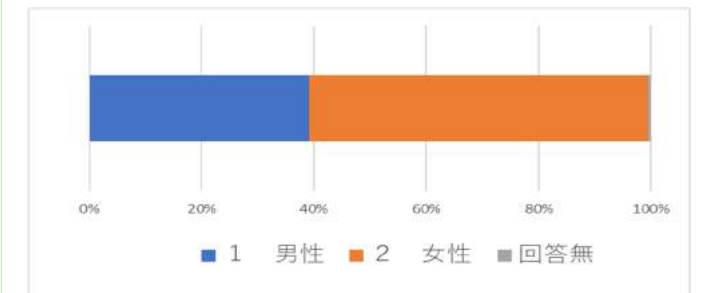
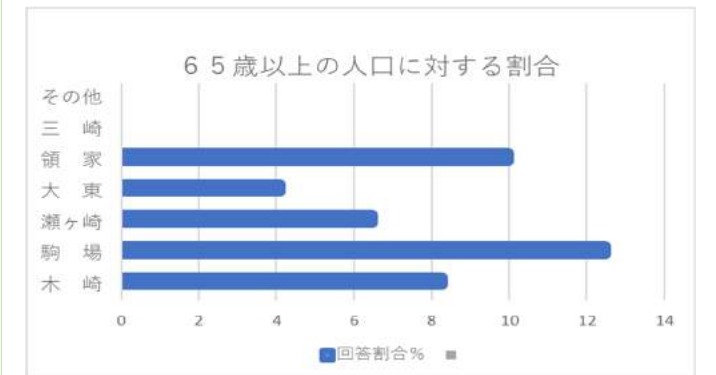
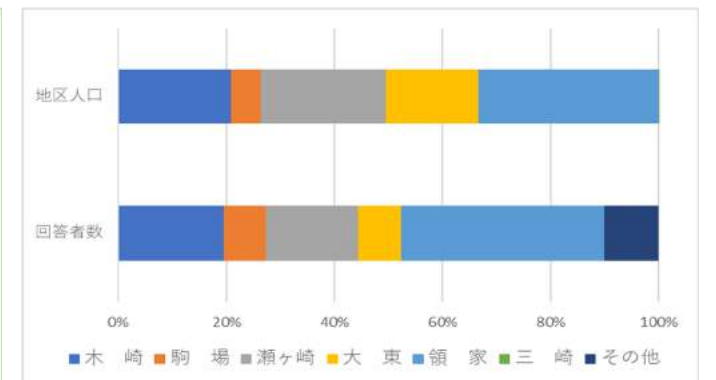
■回答数：1,028通を配布し、669人から回答

### 【結果概要】

各地区の65歳以上の方の約4～12%の方にお答えいただくことができました。人口割合と比較すると、駒場がやや割合が高く、大東がやや少ないものの、地区により大きな偏りがなくご回答いただくことができました。

回答者は女性が6割と、男性よりも多く回答いただきました。

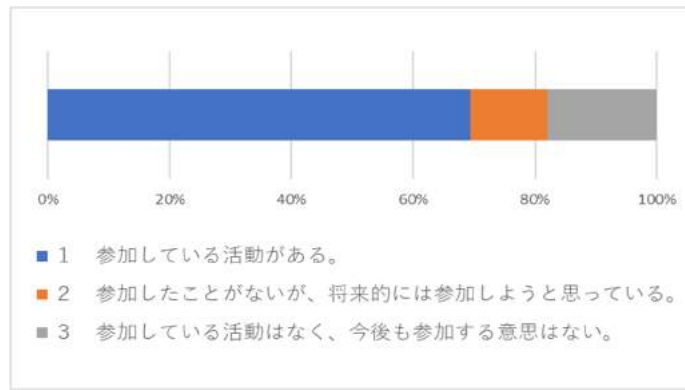
また、回答者の約5割が70代、60代と80代が約2割とでした。



Q 地域活動やサークルに参加しているか？

A 「参加している」方が約7割、「将来的には参加したい」方が1割でした。

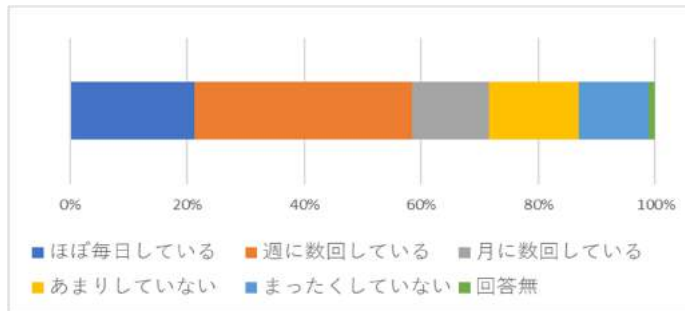
多くの方が何らかの活動にすでに参加されていることから、これからも様々な活動の場を整えていくことが大切だと思いました。



Q 運動やスポーツをどれくらいしているか？

A ほぼ毎日している方が2割、週に数日が約4割と、あわせて6割程度の方に運動習慣があることがわかりました。

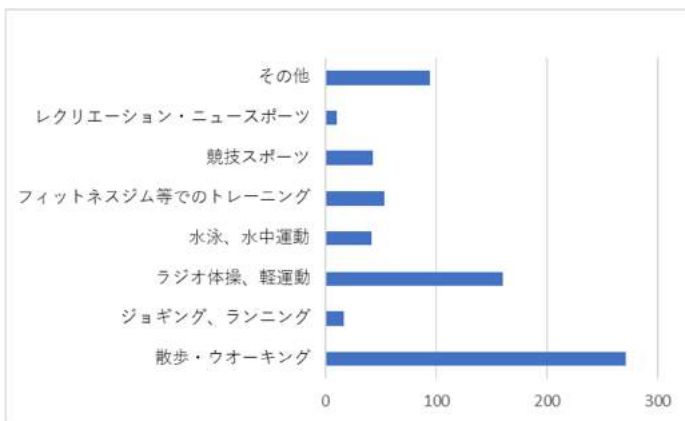
一方で4割の方に運動習慣がなく、全くしていないという方も1割近くになりました。



Q どんな運動やスポーツをしていますか？

A 運動やスポーツでは、散歩・ウォーキングが最も多く479人中271人と半数以上の方となりました。次いで、ラジオ体操や軽運動をされている方が多くなりました。

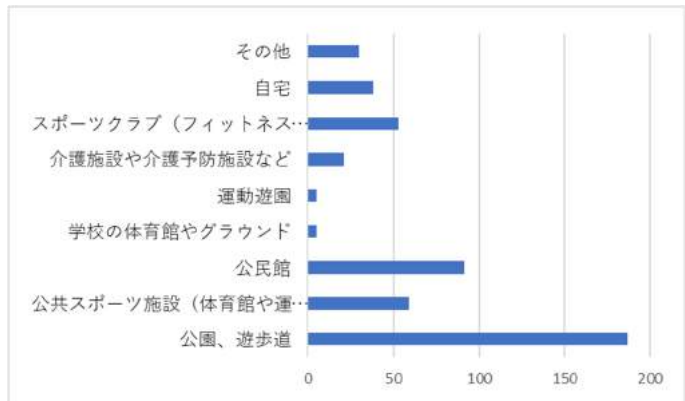
競技スポーツでは、テニス、ゴルフ、卓球と回答された方が多くみられました。



Q 運動やスポーツはどこでしていますか？

A 公園や公民館が最も多く、次いで公民館や公共のスポーツ施設でした。

天王川コミュニティ緑道を使っている方が多いことが推測され、歩きやすい場所などが大切なことがわかります。

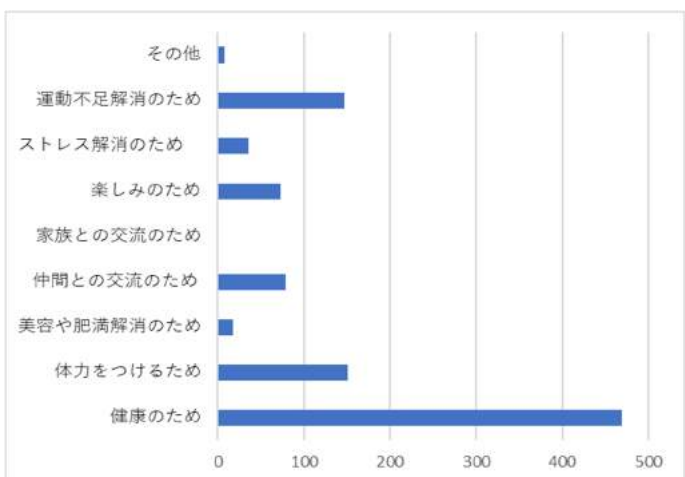


Q 運動やスポーツをする理由は？

A 479名中469名が健康のためと答えられました

楽しみのためや仲間との交流のためはあまり多くありませんでした。

クラブとしては、スポーツをするのが楽しいから・・・という答えが増えるようになっていきたいところです。

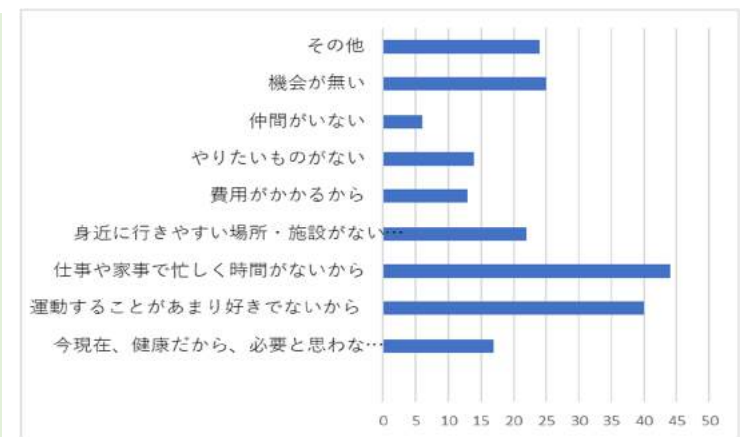


Q 運動やスポーツをしない理由は？

A 仕事や家事で忙しくて時間がないという方が最も多く182名中44名となりました。運動が好きでないという方も40名いました。

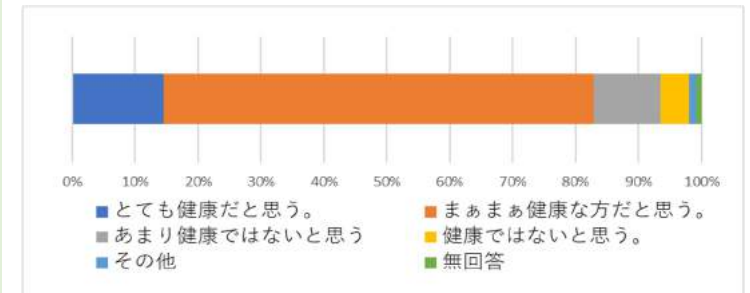
身近に場所がないという方も1割程度いました

簡単に、楽しくできる運動やスポーツの普及が大事なことがわかります。



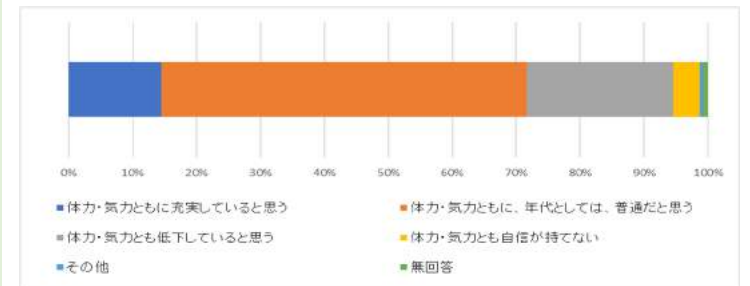
Q あなたは健康だと思いますか？

A 「とても健康」「まあまあ健康」だと思いう方で8割を超えました。



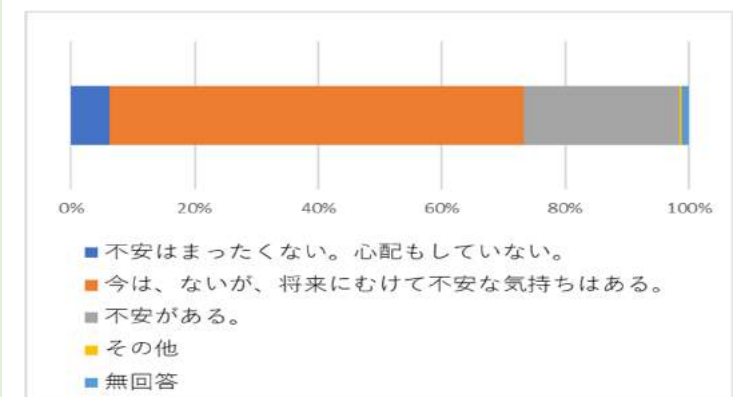
Q 体力や気力はいかがですか？

A 「充実している」、「普通だと思う」をあわせて約7割、「低下している」「自信が持てない」という方が2割強いました



Q 健康に対する不安は？

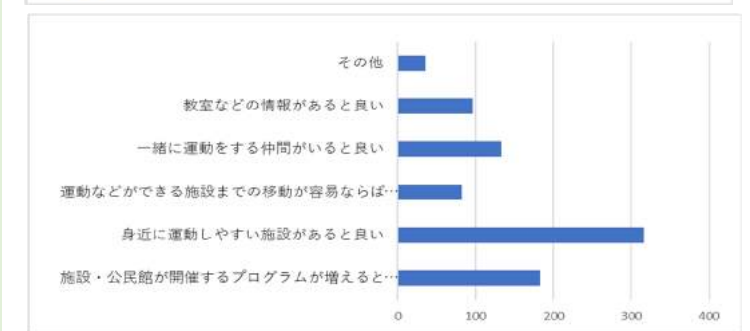
A 「今はないが、将来にむけて不安な気持ちがある」方がおよそ7割、現時点で「不安がある」とされた方が2割いらっしゃいました。



Q スポーツや運動を続けるために必要なことは何ですか？

A 5割弱の方が「身近に運動しやすい施設があると良い」と回答されました。

「公民館などで開催するプログラムが増えると良い」や「一緒に運動をする仲間がいると良い」も多くありました。



Q 運動やスポーツへの費用負担について

A 1月に2千円程度以上かけてよいという方が7割を超えました。

一方で「お金をかけるつもりはない」という方も2割を超えました。

