

げんきアップ通信

発行：2019年2月28日 編集 浦和東部地区元気アップネットワーク
 連絡先：スマイルハウス浦和 電話 048-813-7710
 HP：https://genkiupnw.webu.jp/ Facebook：/genkiup.urawaeast/

スポーツ&健康マガジン (旧浦和SCニュース vol.217)

月刊 うらすぽ 第17号



発行：2019.2.28 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

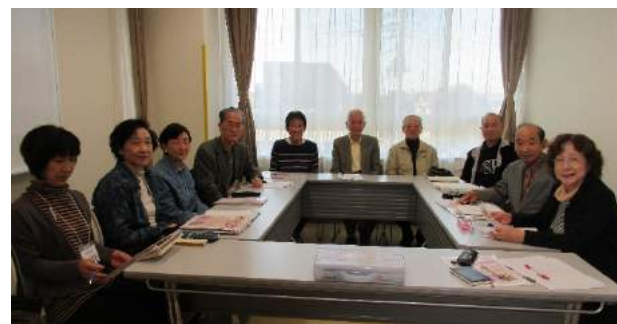
みんなの学校では、1年間こんなことをやってきました

2018年4月に開講した「みんなの学校」は4つのコースを設けて1年間、次のような活動をしてきました。

コース名	回数・内容
地域を学ぶ	これまで10回開催し、講師を招いたり、地域を散歩したりしながら地域の歴史や社会環境などを学びました。 最終回は3月9日(土)に領家公民館で開催予定です。 テーマは「自治会の防災計画の取組み」です。
地域力を考える	全6回開催し、地域の力について参加者ともに考えました。 ワークショップ形式で、お互いの学びあいを大切に進めました。
健康づくり	これまで11回開催し、ヨガや体操、セルフマッサージなどの実技講習、さらに腸内フローラに着目した講習会等を行ってきました。 最終回は3月2日(土)領家公民館で「腸内フローラ講座③」テーマは腸活クッキングです！
社会保障を学ぶ	全6回開催し、第4回目からは公開講座「やさしい年金セミナー」として開催してきました。 地域の皆さんに年金の仕組みをわかりやすく説明しています！



健康づくりコースの様子



地域を学ぶコースの様子

新年度の活動については、次号で発表します。
 地域での暮らしを楽しみながら、仲間づくりや頭と体の体操をして、心も軽やかに！
 新年度のプログラムをお楽しみに！

今号から、浦和スポーツクラブが発行するスポーツ&健康マガジン 月刊「うらすぽ」と、浦和東部地区元気アップネットワークの広報を合冊することになりました。

当面は2000~3000部を配布し、スポーツや運動、健康に関する様々な取組み情報、お知らせをとおして、地域の元気づくりに少しでも役立てばと考えています。

配架して下さるお店や施設がありましたらお知らせください！

- みんなのサッカー交流会 200名が参加！
- 3月10日は みんなの健康フェア！
- 元気アップネットワーク広報誌と合体！



第2回みんなのサッカー交流会開催！

2月24日(日)、晴天の埼玉スタジアム2002 第4グラウンドにおいて、約200名の参加者を獲得開催しました。

昨年度の第1回と同様に埼玉を拠点に活動されているブラインドサッカーの埼玉 T.Wingsさん、CPサッカーのASユナイテッドさんに加え、新たにデフサッカーの埼玉聴覚障がい者サッカー一部の皆さんにご参加いただき、「ブラインドサッカー」「デフサッカー」「ウォーキングサッカー」の3つのサッカーを行いました。

さらに、大会終了後には、ASユナイテッドと大門サッカー少年団のフレンドリーマッチも！

本太、芝原、大牧、大門、飯塚、美園、駒場の7つのサッカー少年団の選手と保護者の皆さんと一般参加の方と合わせて約200名という多数の参加者を3つのグループに分けて、全員が3つのサッカーを体験しました。

サッカーならどんな障がいも乗り越えられる

ブラインドサッカー体験は、前日、さいたま市ノーマライゼーションカップに日本女子代表として参加し、世界選抜との試合でトリプルハットトリック(9点!)の離れ業を演じた菊島宙(そら)選手(高1)が実技披露を交えて指導をしてくださいました。

ブラサカ界の沢、いや、メッシとも称される菊島選手のプレイにはただ驚嘆するばかり。真似ようとチャレンジするものの……とても菊島選手のように上手にはできず、一流のパラスリートの凄さを知る機会になりました。

ブラインドサッカーやデフサッカーの体験会をとおして、目の見えない人や耳の聞こえない人に、何かを伝えるにはどうしたらよいか、コミュニケーションの取り方などを学ぶ伝言ゲームなどを行い、障がいへの理解を深めることや、障がい者サッカーという種目の特性を知っていただくことができたと思います。

