

げんきアップ通信

発行：2019年6月1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.220)

月刊 うらすぼ 第20号



発行：2019.6.1 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

きた！Urawa フェスタ 2019@本太中 6月23日(日)開催！

■5月15日 うらわカフェ 30名が参加

秋元康子(保健師 精神保健福祉士)さんを講師にお迎えし、テーマ～「病む人とともに」～生きていくのは大変ですね(フレイル予防でハツラツとより美しく)と題してお話をいただきました。



うらわカフェは、社会福祉法人うらわ学園の協力のもと、奇数月に開催しています。次回は7月17日(水)！ テーマは「考えませんか自分のお葬式」

■第9回支え合い会議ご報告(4/29)

4月29日に領家公民館で開催されました。昨年度、元気アップNWが行った地域の健康調査の結果を改めてご報告するとともに、社会福祉士の佐藤史子さんから、この結果を地域でどう生かしていけばよいかのアドバイスをいただきました。体を動かしたり集まりに出てきたりするには、楽しいと思うこと、心が動くことが参加のファーストステップ。楽しい場づくりをすることが大切とのお話をいただきました。これからの取り組みで実行していきましょう！

■元気アップサロンの予定

6月	7月
7日(金)10時～領家 耳の健康！	3日(水)10時～領家 認知症予防体操
13日(木)10時～大東 ハタノ体操！	11日(木)10時～大東 ハタノ体操
19日(水)10時～南筒 腰痛体操！	18日(木)10時～領家 認知症サポーター養成講座
27日(木)10時～領家 さらさらルンルン体操	25日(木)10時～南筒 夏向きルンルン体操

浦和スポーツクラブの月刊「うらすぼ」と、浦和東部地区元気アップネットワークの広報を合体しました。スポーツや運動、健康に関する様々な情報をおして、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！

■みんなの学校

「地域の力を考える」コース
 地域を耕し支えている人に焦点をあてた5回連続講座を予定しています。2回目以後の日程と会場は、決まり次第お知らせします。

第1回 「いま何故・助け合い」が必要か 講師 塩澤文香さん(市社協) 日時 6月1日(土)10時～12時 場所 領家公民館 2階会議室
第2回 「私は助け合い活動を選んだ」 講師 中村清子さん(ケアハンズ創始者) 日時 8月初旬
第3回 10月初旬 講師 山崎きくえさん(おたっしや倶楽部) 井上誠さん(ファミリーサポート)
第4回 12月初旬 講師 内田立蔵さん(やすらぎ福祉協会)
第5回 2月初旬 講師 野辺由郎(領家介護を考える会) 参加者でワークショップ 「地域にあってほしい助け合い活動」

「地域を学ぶ」コース

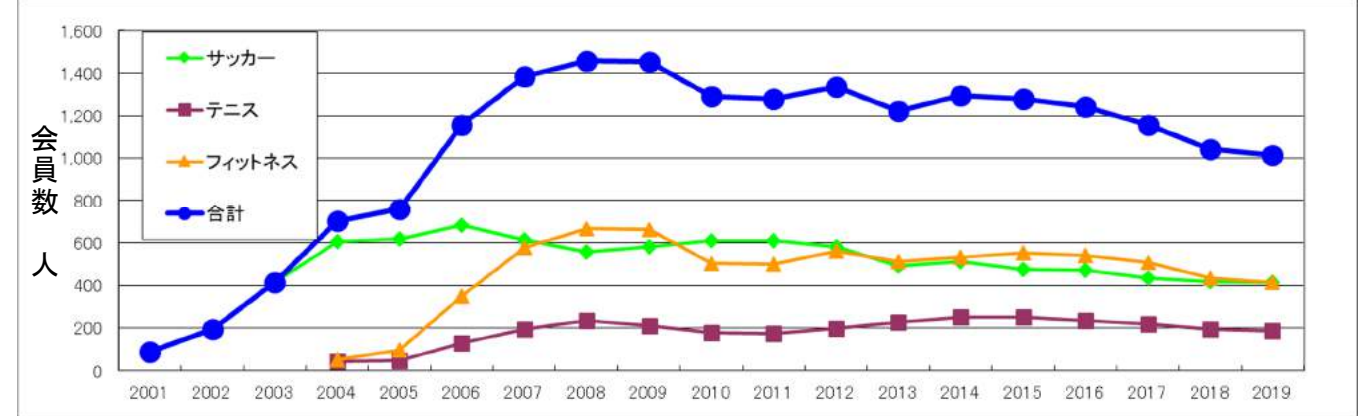
日時 6月15日(土)10時～12時
 場所 領家公民館2階会議室2
 内容 散歩で出会う地域の地名(その5)
 参加費 200円

2018年度の報告と2019年度の計画について —2019年度定期総会資料より—

■2018年度事業報告

みんなのスポーツ交流会やサッカー交流会などインクルーシブの活動に取り組むことができました。一方で、定期プログラムでは、会員数の微減傾向が変わらず、今後の対応の必要性ができました。決算は、期初の計画よりもやや会員数が持ち直して収入が微増し、事務経費の削減の努力もあって黒字を確保することができました。

人数が微減の中でしたが、キッズテニスでは、全国大会優勝や入賞者を出すなど、素晴らしい成果もありました。また、シニア健康体操に参加されている方からは、10年目で貯筋通帳の額が1千万を超え、累計歩数は3千万歩を突破した！ 浦スポで教室を始めてくれたおかげで今でも元気に過ごせている！ という嬉しい声も届きました。中学校部活動支援関連では、市の事業の一環で原山中に5名の指導者を派遣しました。



■2019年度の事業計画（案）

【定期プログラム】

- 従来のプログラムを継続していきますが、長く続ける中で会員の方のライフステージにも変化があり、見直しを必要とする部分も出てきたことに対応していきます。
 - 週末のフィットネスプログラムを立ち上げます
 - クラスの統合なども検討していきます
- 子どもの環境も変化しています。また市内の子どもの体力は低下傾向にあると言われていています。これらを踏まえて、子どものプログラムに関する学びの場などを設けながら、スポーツ好き、元気な仲間を増やしていけるようにします。

【イベント等】

主なイベントは次のとおりです。

- | | | |
|--------|---------------|----------|
| 6月23日 | きた！Urawa フェスタ | 本太中学校 |
| 8月中旬 | 3世代サッカー交流広場 | 駒場サブ |
| 8月31日 | みんなのスポーツ交流会 | 駒場体育館 |
| 9月21日 | みんなの健康フェア | 駒場体育館 |
| 10月13日 | キッズテニス大会 | 駒場体育館 |
| 12月21日 | 女子サッカー交流会 | 記念総合体育館 |
| 2月下旬 | みんなのサッカー交流会 | 埼玉スタ（予定） |

このほか、テニス交流会なども開催していく予定です。

【プロジェクト】

（1）本中連携プロジェクト（継続～新展開）

本太中学校の施設活用と部活動へのサポートをさらに進めます。地域のスポーツ団体との連携も深めていきます。

（2）中学女子サッカー支援プロジェクト（継続）

市内のクラブチームと連携して中学女子のサッカーの活動の場を増やしていきます。

（3）パラ種目体験・交流プロジェクト（継続）

まぜこぜスポーツの場を定期的で開催します。

（4）子どものスポーツに関する学びの場（継続）

子ども達の心身の健全な発達に貢献できるようにします。

（5）浦和高校人工芝化プロジェクトへの参加（新規）

浦和高校のグラウンド人工芝化への取組みに参加します。

（6）元気アップネットワークへの参加（継続）

浦和東部地区元気アップネットワークに参加します



グラスルーツ活動

全6分野で認定！

クラブでは、JFAのグラスルーツ推進賛同パートナーに登録していますが、今年度から、従来の3分野（引退なし、全員参加、障がい者サッカーの推進）に加えて、女子サッカーの推進、施設の確保、社会課題への取組みの3分野が新設されました。

浦スポは、6分野の全てに取組む団体として認定されました！



秋山千香子さん 世界大会優勝！

駒場体育館のスタッフ秋山千香子さんが、3月に米国オハイオ州で開催された「第13回アーノルド・クラシック・アマチュア選手権」で日本人女性としては初の優勝に輝きました！

この大会は、世界で最も権威あるアマチュアコンテストで、秋山さんは過去4位が最高位でしたが、今回はついに悲願の初優勝！

秋山千香子さんは、キッズテニスの秋山コーチのお嬢様！！

実は2007年に乳がんが見つかり、2009年には手術まで行われていますが、これを克服してトレーニングを続けてこられました！



（写真は http://blog.livedoor.jp/dojo_watanabe/archives/16867806.html からお借りしました）

バレエ新年度会員募集

はじめてのバレエ～幼稚園～小学校低学年クラスでは、新年度会員を募集しています！

金曜日 4時30分～5時20分です。

体験参加は無料ですので、ぜひ一度 試してみてください。



土曜フィットネス！ 男性参加もOK！

ついに、週末プログラムが定期化！ しかも男性OK！ 人気のインストラクターが登場！！ 詳しくは事務局まで・・・

土曜日 9時20分～ 朝ヨガ！

10時40分～ 有酸素トレーニング！



*以上の案は6/2の総会で承認されてから正式なものとなります。

NPO法人正会員募集！

浦和スポーツクラブの正会員になって、私たちと一緒に、自分の、家族の、友人の、そして地域のスポーツライフを豊かにすることに取組みませんか。好きなスポーツでつながる、明るくなる、元気になる、スポーツの不思議な魅力に、皆さんのアイデアを加えて、楽しまわちにいっていませんか。詳しくは、事務局にお問合せください。

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。事務所とフィットネススタジオは領家郵便局の斜め前にあります！