

げんきアップ通信

発行：2019年9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.223)



月刊 うらすぼ

第23号



発行：2019.9.1
 NPO 法人浦和スポーツクラブ

info@urawasc.org https://urawasc.org
 TEL:048-887-7140 FAX:048-677-7598

一生に一度！ ラグビーワールドカップ2019

初の日本開催！ =アジア初！

ラグビーワールドカップ2019が、いよいよ9月20日に開会しますが、皆さんご存知ですか？

今回、開催されるラグビーワールドカップは第9回になります。

第1回は1987年に開催され、それから4年に一度、オリンピックやサッカーの世界大会と同様の間隔で開催されてきました。

これまでは、オーストラリア、ニュージーランド、イングランド、フランス、南アフリカなど、いわゆるラグビー先進国で開催されてきましたが、今回、アジア圏で初、日本で開催されることになりました！

日本代表は4勝22敗2分

日本代表は、第1回から全ての大会に参加してきましたが、初勝利は第2回大会の対ジンバブエ戦。その後、第5回大会までは予選グループ全敗。第6回、第7回大会とも予選最終戦でカナダと引き分けと、大きく負け越していました。

しかし、日本開催が決まって臨んだ第8回大会において、史上最大のアップセット(番狂わせ)と語り継がれている対南アフリカ(過去2回優勝、当時世界ランク3位)戦での逆転勝利に続き、サモアとアメリカにも勝ち、予選リーグ3勝1敗という好成績を上げました。

南アフリカ戦の最後の逆転トライは、テレビでも何度も放映されていますが、そのたびに熱いものがこみあげてくる方も少なくないのではないでしょうか。

主催はワールドラグビー！

ワールドラグビーは、ラグビーの国際競技連盟のことです。当初は、スコットランドやウェールズ、アイルランドなどそれぞれの国ごとの協会が中心で活動されていましたが、徐々に協力関係が各地でつながり1997年に国際ラグビー評議会に改組し、ほぼ現在の形になってきたそうです。

さいたま市はロシアのキャンプ地！

ところで、さいたま市がロシア代表のキャンプ地の一つになっていることをご存知でしょうか？

街中でロシア代表と出会う可能性あり！

みんなで応援して、良い交流になるといいなと思います。

熊谷ラグビー場では3試合開催！

埼玉県内でラグビーといえば、熊谷ラグビー場が聖地！ワールドカップの本大会の開催地としても選ばれています！

サッカーだけでなく、ラグビーでもワールドカップを県内で見ることができるなんて！！

試合は3試合。

- 9/24 ロシア vs サモア
- 9/29 ジョージア vs ウルグアイ
- 10/9 アルゼンチン vs アメリカ

です。チケットはネット販売が実施中。まだ購入可能です！（残りわずか！）

日本代表は、9/20に初戦！

- 日本代表の予選グループの試合日程は
- 9/20 19:45 vs ロシア 味スタ
- 9/28 16:15 vs アイルランド 静岡
- 10/5 19:30 vs サモア 豊田ス
- 10/13 19:45 vs スコットランド 日産ス

の4試合！

初の決勝トーナメント進出にむけて、みんなで応援しましょう！

■みんなの学校

「地域を学ぶコース！」

日時 8月10日
 講話 埼玉の観光
 講師 埼玉県観光課 末富 健太氏

8月の「地域を学ぶコース」は、埼玉県県政出前講座として埼玉県観光課から講師の派遣を受けて、埼玉の観光について学びました。



■第10回支え合い会議の結果

支え合い会議が8月4日(土)に領家公民館で開催されました。

元気アップネットワーク前代表の高橋さんから「元気アップネットワークで取り組んだ健康調査」について改めて報告をいただいた後、「身近な運動とつながりづくり」と題して、4テーブルに分かれて話し合いました。



みんなの健康フェア

日時 9月21日10時~14時
 場所 駒場体育館

「病院ではできない体力チェック」

5回目となる「みんなの健康フェア」。

運動不足による筋力の低下だけでなく、偏った食事や不十分な摂取による低栄養などによる体力の低下も寝たきりの原因となります。

みんなの健康フェアでは、筋力チェックの他、各種健康相談も行っています。

お友達と一緒に、年1回の健康チェックにぜひご参加ください！

健康チェック

骨密度、体組成、血管年齢、脳の健康、脚の力、腹筋、握力、バランス

悩み相談

運動、リハビリ、お薬、栄養・食事、健康、口腔、介護、年金

体験

マッサージ、AED、貯筋体操、健康けん玉、頭の体操

■元気アップサロンの予定

9月	10月
5日(木)10時~大東 体に効くハタノ体操	3日(木)10時~領家 レッツフォークダンス
12日(木)10時~領家 ピンポンで遊ぼう	10日(木)10時~大東 体に効く！ハタノ体操
19日(木)10時~領家 頭も使う楽しい体操	15日(火)10時~領家 貯筋運動
24日(火)10時~南筒 体いきいきレクゲーム	23日(水)10時~南筒 お琴で癒されましょう

2019年2月から、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。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！



■肥満よりも、低栄養が危険！？

健康診断では、体重の増加、肥満、体脂肪率の高さなどを気にする方が多いかと思えます。しかし、痩せていれば健康かという、実はそうでもありません！

右の図は、BMI値と死亡率の関係を表したのですが、BMI値が低い＝やせ型のほうが高い死亡率を示していることがわかります！

え～！ 太るよりやせているほうがいいんじゃないの！？ どうして！？

BMI値はあくまでも目安ですが、高齢期ではBMI値が20以下で低栄養のリスクが高まり注意が必要と言われています。

■何でやせ型が危険なの？

若い頃よりも体の筋肉や水分量が減るため、低栄養になると、認知機能の低下・気力の減退、免疫力や体力の低下、風邪などを引きやすくなる、骨量が減少し骨折の危険増大などの症状が起きやすくなると言われています。

運動機能を維持するために貯筋が必要なのに同様に、病気への抵抗力などは、適度に脂肪などもついているほうが良いようです。

■低栄養はなぜ起きる？

低栄養とは、エネルギーとたんぱく質が欠乏し、健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態をいいます。

高齢になると、ものをうまく食べられなくなったり、消化機能が落ちたりすることで、栄養や水分を十分に摂れなくなることがあるため、自分では好き嫌いなどを行っているつもりはなくても、知らず知らずのうちに低栄養になる可能性が高まります。

■太っていても低栄養の人もある！

栄養が偏っていて、脂肪が多いだけで筋肉や骨量が少ない場合には、太っていても低栄養という「かくれ低栄養」の場合があります。

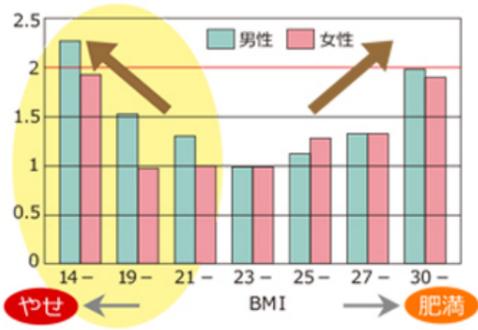
年齢が若くても過ぎたダイエットにより低栄養になっている方もいます。

■みんなの健康フェアで確認を！

9/21に駒場体育館で実施する「みんなの健康フェア」では、体組成や骨密度、筋力などを定期的に確認できるほか、栄養や運動に関する専門家の相談コーナーもあります。

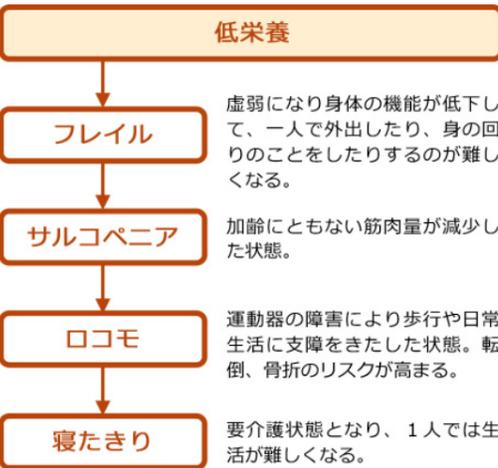
ぜひ1年に1度、健康チェックしましょう！

BMI値と死亡率との関係



肥満による死亡率よりやせによる死亡率の方が高い (BMI23.0-24.9の死亡率を1とした場合の比較)

中年期男女におけるBMIと死亡率との関連, 2002, 独立行政法人国立がん研究センターによる多目的コホート研究HPより, <http://epi.ncc.go.jp/jphc/>



引用・出典：meiji 栄養ケア倶楽部 <https://www.meiji.co.jp/meiji-eiyoucare/index.html>

本太インドアテニスの二人が、さいたま市夏期ジュニアトーナメントで大活躍！

7月24日に堀崎公園テニスコートで開催された、さいたま市夏期ジュニアトーナメントテニス大会に、本太インドアテニスの二人が大活躍しました！

準優勝 小嶋 紗英さん

第3位 森田 七風さん

いつもの体育館と違い、太陽と風の中、暑さに負けずに二人とも元気にコートを走りまわり、ナイスラリーの連続でした。優勝まであと少し！ まだまだノビシロのある二人！これからもテニスを楽しんで続けてください！



恒例3世代サッカー広場 今年も開催

台風や大雨も懸念された8月15日(木)でしたが、みんなの願いが通じたか、台風が逃げたか？ ということで、前日夜には中止を覚悟したものの、奇跡的に開催できました！

が、さすがにそれまでの天気予報の影響か、子どもの参加者が少なく、孫世代は5名。。。でも、保護者の方とスーパーシニアの皆さんとあわせて30名が参加し、2チームに分かれてたっぷり3セットの全面ゲーム！

ファインプレイあり、ゴラッソ(スーパーゴール)あり、笑いあり・・・この日も最大年齢差は70以上だったと思います。皆さん、いつまでもサッカー楽しみましょう！



集合写真を撮るのを忘れてしまい、残ったメンバーで記念に。。。

【ニュースから】JOC理事会非公開に・・・

日本オリンピック委員会(JOC)が、1989年の発足以来、報道陣に原則公開してきた理事会を来月から全面非公開にすることを決めた。東京五輪まで1年を切る中、諸課題に対応していくには「議論の活性化が不可欠」とした会長提案に基づくものとの報道がありました。

スポーツ団体にガバナンスと情報の透明性が求められる時代において、今回の対応には疑問が残ります。

浦スポ理事会は毎回全面公開！オブザーバ大歓迎です！

■イベントスタッフ大募集中！

クラブでは、引き続きボランティアスタッフを募集しています！ 関心のある方はクラブまで電話を！ あなたのアイデアを活かすチャンスもあり！

- 9月21日(土) みんなの健康フェア(駒場)
- 10月12日(土) キッズテニス大会 in SAITAMA(駒場)
- 12月21日(土) 女子サッカー交流会(記念総合)
- 2月下旬(未定) みんなのサッカー体験会(埼スタ)



キッズテニス大会は50名近いボランティアスタッフの力で13回目を迎えます！

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、楽しまわちしていきませんか。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！