

# げんきアップ通信

発行：2020年1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.227)



# 月刊 うらすぼ

第27号



発行：2020.1.1  
 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

## 第12回「支え合い会議」のお知らせ

自分たちが地域で安心して元気に暮らし続けることができるように、必要なことや仕組みを考え、創り出していくために、ボランティアグループ、自治会、事業者、NPOなど様々な方々が集まり、学び、話し合いをしています。

どなたでも参加できます！

日時 1月19日(土) 10時～

会場 領家公民館 多目的ホール

「歯医者の上手なかかり方

～健康はお口のケアから」

講師 せがわ歯科 院長 瀬川正臣先生

## ■みんなの学校「地域を学ぶコース」

埼玉古墳群が県内初の国の特別史跡に指定されました！

これまでの埼玉古墳群の調査で判明した成果や国宝「金錯銘(きんさくめい)鉄剣」などの遺物について学びます



日時 1月11日 10時～

場所 領家公民館 2階会議室

講師 埼玉県さきたま史跡の博物館

主任学芸員 山田琴子さん

参加費 200円(資料代等)

## ■みんなの学校 健康づくりコース

11月30日に「健康診断結果から見る食事・運動・ヨガ・ツボ」講座を開催しました。

22名の方にご参加いただき、ご自身の健康診断結果を持ち寄りながら、どんな食事、運動をすればよいのか、ヨガはどんなことに効くのか、どこのツボを押せばよいのかなど、講師陣そろい踏みのもとても贅沢な講座となりました！^^！

参加された皆さんには大好評！

次回は4月に開催予定です！



## ■元気アップサロンの予定

1月

|          |       |        |
|----------|-------|--------|
| 1月9日(木)  | 大東公民館 | 体育室    |
| 1月14日(火) | 領家公民館 | 多目的ホール |
| 1月20日(月) | 南筒公民館 | 体育室    |
| 1月27日(月) | 領家公民館 | 多目的ホール |

## ■みんなの学校 地域力を考えるコース

地域を耕し支えている人々の第5回は、スマイルハウス浦和の西澤映美子さん！

「地域の助け合い、活動の支援」

日時 2月8日(土) 10時～

場所 領家公民館2階講座室

参加費 200円 先着順34名まで！

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！

## スーパーシニア強し！小学生女子最終戦で一矢報いる！

### ■みんなのフットサルの報告

#### ～女子サッカー応援プロジェクト～

12月21日(土)9時～13時、記念総合体育館において女子サッカー応援プロジェクトの一環として、みんなのフットサル大会を開催しました。

参加チーム数と人数の関係で、浦スポ・スーパーシニアを2チームにわけ、女子小学生チームがスーパーシニアに挑戦する形式としました。

同時に、3面目では、誰でも参加のウォーキングサッカー体験を開催しました。

スーパーシニアに挑戦したのは、北浦和ヴィーナス、主に桜区で活動するセレティーニャ、緑区や浦和で活動するラッキーズ(A、B2チーム)の計4チーム。

スーパーシニア vs 小学生女子のフットサル対決は、計12試合行って、最後の最後にセレティーニャが1勝！(お互いかなりマジでした・・・笑)

合計11勝1敗でスーパーシニアが貫録を示しました！

よく考えたら(考えなくても。。。)、女子5人の年齢を全て足しても、シニアチームの1人分にもならないというとても年令差でしたが、女子達はひるまずに素晴らしいプレイを連発していました。

前後半5分ずつハーフタイム1分の試合でしたが、2試合続くと。スーパーシニアの皆さんもさすがに厳しそうでした。



### ■ウォーキングサッカーも同時開催

もう1面では、見学・応援の母親やコーチも交えて、一般参加の方も加わりスマイルウォーキングサッカー体験。

アモール東京の皆さんにご協力いただき、相手にプレイさせて、みんなで楽しむサッカーを体験してもらいました。



### 《もともとの計画の主旨》

当初は、中学生年代の女子サッカークラブの交流戦を開催し、そこに市内の小学生高学年でサッカーに興味がある女子の体験参加の機会をつくることを目的に企画しました。

秋の大雨洪水でグラウンドが利用できず公式戦のスケジュールが大幅にずれてしまったため、U15の3クラブ、ラッキーズU15、FC与野、大宮FCエンジェルスが参加できなくなったことから、急きょ小学生年代と、クラブのスーパーシニアの交流戦をメインとしたイベントに変えさせていただきました。

このような機会をとおして、女子サッカーの環境が乏しいことを、一人でも多くのサッカー仲間や、地域の人に知っていただくことで、理解が広がり、協力者も現れてくるものと思います。

現時点では、浦スポでは女子のチーム活動をする予定はありませんが、地域のクラブと協力しながら、できることで支援していきたいと考えています。





## 【健康づくりメモ】

### ■近藤先生からの警鐘

社会予防医学研究の権威、千葉大学の近藤克則教授から、以下のような指摘がなされました。

「子どもの貧困や教育支援への関心が高まっている。日本の子どもの7人に1人が相対的貧困状態にあり、教育費の家庭負担も大きな国になってしまったからである。しかし貧困対策や子ども支援が将来の成長戦略や高齢者の健康政策にもなることはあまり知られていない。

私たちが取り組む日本老年学的評価研究(JAGES)プロジェクトで調べてみたら、要介護状態に移行しやすい「閉じこもり」高齢者の割合は、子ども時代に十分な教育を受けられなかった人で3倍以上多かった。65歳以上の高齢者が教育を受けたのは50年以上も前だが、その影響は高齢期にも認められ死亡や要介護状態の発生も多い。

そのメカニズムは複雑である。貧しいが故に進学を諦め中卒や高卒で我慢する人がいる。大学進学には800万円くらいかかることが珍しくないからだ。すると正社員になるのが難しく給与水準も低くなりがちだ。勤務先が変わる派遣社員など不安定雇用だと人間関係が希薄になりやすく同僚からの支援も受けにくい。国民年金だけなら満額でも月約6万円である。子どもの貧困はこのような「負の連鎖」を生み、社会から排除されてしまう。」

### ■シニアの力で子どもの環境を改善すれば一挙両得！

子ども達が育つ環境を考えよくしていくことが、この地域、この国の将来を決めることになるということだと思います。

近藤先生は、社会的つながり、社会への参加が健康寿命の延伸に重要であることを指摘されてきました。

ということは・・・シニアの社会参加を子どもの環境の充実につなげることで、両方を解決していける可能性が期待できるのではないのでしょうか。

地域スポーツクラブは、これを実現するための器として適しているのではと思います。

シニアの皆さんの力を借りて、子ども達の環境を整えていく取組みに、チャレンジしていかなければと思います。



子どもの学習支援や子ども食堂の運営など、子どもの環境を支えるシニアの活躍の場はたくさんある

## ■スポーツのいろいろな意義や役割

12/21のみんなのフットサルに続いて、2月23日埼玉スタジアム、2月29日記念総合体育館でもいろいろなスポーツやサッカーにふれるイベントに企画しています。

なぜ浦スポのプログラムには無い種目をやって、イベントに労力を割いているの？と思われる方もいるかもしれませんが。

みんなのサッカーって何？ まぜこぜサッカーなんてわからない！ そんなのできるの？と思われる方も少なくないかもしれません。

右の写真は、12月22日にJIFF（障がい者サッカー連盟）が主催したインクルーシブサッカー大会の様子です。

写真で確認していただけるようにアンプティ（杖）、電動車いすなど様々な障がい者の方と小さな子から大人まで、一緒にサッカーを楽しんでいることがうかがえるかと思えます。まぜこぜサッカーはできるんです！

スポーツは、試合で勝つことを目指すことも大切です。競うこと、勝利を目指すことでうまくなったり強くなったり、いろいろと身に着けることもあります。

でもスポーツは相手を打ち負かすためだけのものではなく、友達と楽しんだり、多世代で交流するためのものでもあることも、スポーツの大切な意義の一つです。

サッカーも、勝ち負けだけでなく、一緒に楽しむこともできるプログラムにもなりえることが、この写真からもわかっていただけることと思えます。

子どもの頃から、その両面を知る機会を提供していくことが大切ですが、普段は競うスポーツをしている子が多いと思うので、一緒に楽しむスポーツを経験してほしいと考え、イベントなどを開催しています。



障害者サッカー連盟主催のインクルーシブサッカーから。

スペシャルトークイベント

**サッカーはさいたまに根付いたのか**

入場料無料  
(先着400名まで)

Jリーグチェアマン 村井満氏  
Jリーグ副理事長 原博実氏

令和2年1月11日  
18時30分～20時00分  
浦和駅東口 PARCO 10F

### イベントのお知らせ！

さいたまに縁の深いJリーグの2トップが、浦和でトークイベントを開催！

新春1月11日 18時半～  
浦和駅東口 PARCO 10F

## 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、楽しいまちにしていきたいませんか。詳しくは、事務局にお問合せください。

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！

2月23日（日） みんなのサッカー体験会（埼玉スタ）  
2月29日（土） 親子チャレンジスポーツ（記念総合）

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。