

げんきアップ通信

発行：2020年11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.237)



月刊 うらすぼ

第37号



発行：2020.11.1

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

○ みんなの学校・健康づくり開催！

■みんなの学校 開催報告

○地域を学ぶコース (第3回)

日時 10月3日(土) 10時～

会場 領家公民館会議室1

メンバーで近況報告会を行いました！

○健康づくりコース (第1回)

日時 10月11日(日) 10時～

会場 領家公民館 多目的ホール

「おうちで抵抗力を高めよう」をテーマに、元気アップネットワークの誇る4人の講師が次々に登場！

食事、運動、東洋医学ツボ押しまで90分間の中で充実した内容！

参加者からは、講座が終わったら身体がラクになるほどの素晴らしい内容でした！との感想が聞こえてきました。



■みんなの学校 今後の予定

○第4回地域を学ぶコース

日時 10月31日(土) 10時～12時

会場 領家公民館会議室1

テーマ 散歩で出会う近隣の地名

中山神社(中氷川神社)とその周辺

お話し 竹内 昭さん

■元気アップサロンの予定 *事前申込の回はスマイルハウス 048-813-7710 まで！

11月			12月		
5日(木)	領家公民館	10時～	1日(火)	領家公民館	10時～
12日(木)	大東公民館	10時～	11日(金)	大東公民館	10時～
19日(木)	南筒公民館	10時～	18日(金)	南筒公民館	10時～
25日(水)	領家公民館	15時～17時	24日(木)	領家公民館	10時～

- P1 「うらわの わわわ」③ “領家7丁目のカンタービレ”さん
- P2 スポーツ鬼ごっこ 今年も全国大会に！
- P4 健康づくりコース(第1回)の報告 など

うらわの わわわ ③

今年3月にオープンした、「マーブルテラス」で店長をしている菅原秀代です。

浦和には高校生の時に転居してきました。浦和駅からバスで15分程度のところでしたが、当時は、夏になるとカブトムシと遭遇するような雑木林のある地域でした。今では、家のすぐ裏には、第2産業道路が開通し、雑木林は駐車場に変わりました。

先日、当店と同じ時期にオープンした、浦和区領家にある「カンタービレ」に行ってきました。洋風デリのテイクアウトがメインのお店で、イートインも可能です。

私は、店内で珈琲をいただき、テイクアウトのお惣菜を購入しました。お惣菜は、こだわりのキッシュやコンフィなど、おしゃれ過ぎず食卓に馴染む味付け。

普段はマンネリになりがちな食卓ですが、たまにはテイクアウトを利用して新たな味の発見も楽しいですね。

記事) 菅原秀代さん

戸田市出身。さいたま市在住。戸田市社会福祉協議会勤務を経て、今年3月から店長に専従。

*Deli & Restaurant カンタービレ

さいたま市浦和区領家 7-17-14 080-3405-1986

営業日 水曜日～土曜日

営業時間 11時30分～17時

浦スポ事務所から産業道路を大宮方面に300mほど、吉野家手前左側に今年春にオープン。

シェフの小浦氏は、与野本町でカフェカンタービレを開業、その後出張料理人として活躍されていましたが、今年3月に領家でカンタービレを再開。こだわりのキッシュや洋風のお惣菜、地中海風な内装に温かい雰囲気、街のコミュニティになるようなお店を目指しているそうです。

☆シリーズ「うらわの わわわ」：いろいろな人に、浦和の「好きなモノ・コト・人・店」などを紹介していただきます。書いていただいた方には、次の連載をだれかに引き継いでいただきます。ちょっとノスタルジックに浦和と自分の関わりを紹介しつつ、どっかのお店やお気に入りの場所を紹介していただきます！



スポーツ鬼ごっこ U12 は全国大会へ！！

■埼玉県選手権報告

9月26日(土)、大宮体育館において第4回スポーツ鬼ごっこクラブ選手権が開催されました。

この大会は12月に行われる全国大会の埼玉県予選も兼ねています。

ウラスポのスポーツ鬼ごっこチームも、元気に今年も参戦！

U9、U12も新しいメンバーも加えて、作戦も新たに考え挑みました！

今回はエキジビションですが、013クラス(13歳以上)も開催され、ここにも卒業生たちが集まり参加！

皆さん楽しんでいました♪

結果は、U9、3位 U12、準優勝

U12は、11月に行われる全国大会に出場が決まりました。

全国大会は11月22日に千葉県成田市で開催！楽しんできてください！

■クラブでは、毎週金曜日開催

じわじわと人気が高まり、今や家族でも楽しめるスポーツになってきたスポーツ鬼ごっこ。

現在、浦スポでは、毎週金曜日の18時～19時に道祖土小学校体育館で、定期プログラムとして開催しています(駒場体育館の改修工事が終了するため2021年2月からは変更の可能性があります)。

小1～小6までが混ざって、自分たちで考えて、多年代で教え合ったり、助け合ったりしながら、真剣に遊んでいる(笑)姿は、子ども達の遊び場がどうあれば良いのかを思い起させてくれます。

作戦会議も、できるだけ大人は口を出さずに子ども達が自分達で考えるようにしています。考える力やコミュニケーション能力が自然と高まっていけばいいなと思います。



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り組みませんか。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。

埼玉 T. Wings 全国連覇にむけて発進

■アクサ×KPMG 2020 カップについて

これまで、ブラインドサッカーのクラブチーム対象の公式大会は、アクサプレイブカップ(日本選手権)と、KPMG カップ(クラブチーム選手権)の、2つの全国大会がありましたが、今年度は、例年通りの大会開催は困難となり、本年に限定した全国大会「アクサ×KPMG 2020 カップ」の開催が決定されたそうです。

■埼玉 T. Wings

昨年度アクサプレイブカップで初優勝した埼玉 T. Wings は、全国連覇にむけて、10/18(日)に埼玉県の本庄市で開催された1st ラウンドに参加。

約7ヶ月ぶりの公式戦だったそうですが、乃木坂ナイツ、free bird mejirodai と戦い、1位通過を決めました！

準決勝・決勝ラウンドは来年1～2月に会場調整中とのこと。

全国連覇にむけて応援しましょう！

アクサ×KPMG 2020 カップ
1st Round
2020.10.18 Sun
Live on YouTube
vs. 乃木坂ナイツ
vs. free bird mejirodai

GK	2	岩崎 直
	32	大竹 真智子
FP	5	高畑 翔
	6	貴戸 秀平
	7	志水 聡
	8	辻 一幸
	9	菊島 宙
	10	加藤 健人
	21	村田 光徳
COACH		菊島 充
GUIDE		加藤 裕美 武田 清史



その他 もろもろのお知らせ

■中学生年代のスポーツ環境充実にむけて

北小・本小の少年団の方々や中学部活の指導者の皆さんたちと、話し合いを始めています。中学生年代のスポーツ環境をどのように支えていけばよいのか、何ができるのか、何をすべきか、何はしないべきか。試行錯誤しながら、より良い方法を話し合い実現していきたいと思ひます。



■バドミントン・エントリークラス講習会

コロナで開催が遅れていましたエントリークラス講習会を11月14日から開催します。

日時・頻度 月3回程度土曜日の19時半～21時 全10回

場所 県立浦和高校体育館

対象 基礎から学びたい初心者・初級者の中学生 定員15名

参加費 3630円(税込み)

お申込み クラブ事務局までお問合せください

■貯筋体験！ コロナに負けるな！脚力を取り戻そう！

外出自粛で筋力が落ちたなあと感じたシニアの皆さん。さいたま市のコロナ対策に係る助成金により、貯筋運動を中心としたシニア健康教室に無料体験枠を設けました！(連続4回参加)

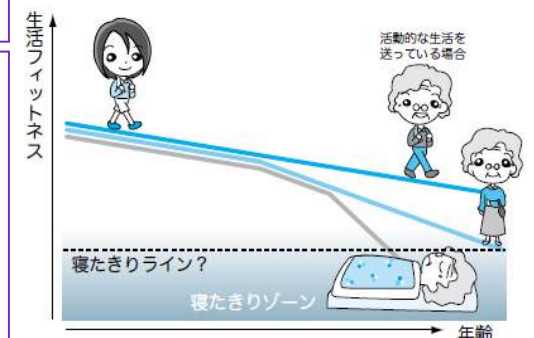
本太中学会議室で開催です。詳しくはクラブ事務局までお問合せください。

Aコース 11月9、16、30日、12月7日 9時20分～

Bコース 11月11、18、25日、12月2日 10時～

Cコース 1月11、18、25日、2月1日 9時20分～

Dコース 1月6、13、20、27日 10時～



毎日の少しの貯筋運動が、大きな差になって現れます！