

# げんきアップ通信

発行：2020年12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.238)



# 月刊 うらすぼ 第38号



発行：2020.12.1 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

## ○ 元気アップネットワークと「げんきアップ通信」

元気アップネットワークの活動を、もっと多くの方に知っていただくために「げんきアップ通信」の配布先を増やしたいと考えています。元気アップネットワークは、ボランティア有志とスマイルハウス浦和、浦和スポーツクラブが協力して、地域の健康づくりに取り組むため2013年に設立しました。元気アップサロン、みんなの学校、みんなの健康フェアなどを企画・運営してきました。

一緒に活動してくださる方、げんきアップ通信を配布してくださる方、置いてくださるお店の方などいらっしゃいましたら、ぜひご連絡ください！ 病院や整骨院、薬局など大歓迎です！



## ○ 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ている皆さん。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。

申込み・問合せは、浦和スポーツクラブ事務所まで

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～



## ○ みんなの学校

### ○ 地域を学ぶコース (第5回)

日時 12月5日(土) 10時～

会場 領家公民館 会議室2

テーマ 散歩で出会う近隣の地名 氷川女体神社とその周辺

講師 竹内 昭さん



## ■ 元気アップサロン 今後の予定

12月			1月		
1日(火)	領家公民館	10時～	7日(木)	南箇公民館	13時半～
11日(金)	大東公民館	10時～	14日(木)	領家公民館	10時～11時
18日(金)	南箇公民館	10時～	18日(月)	南箇公民館	10時～11時
24日(木)	領家公民館	10時～	28日(木)	南箇公民館	10時～11時

- P1 「うらわの わわわ」④ “浦和のまちの印象”
- P2 本太中体育館で活動する地域のサークル紹介
- P3 スポーツ鬼ごっこ 全国大会ベスト8!!

## うらわの わわわ ④

今年の10月より障がい者支援施設「ほっとラウンジ」の副施設長になりました尾平明久です。

ずっと浦和には縁がなく、お隣の大宮で過ごしてきました。そんな中、ほっとラウンジに転職し、初めて浦和で活動するようになりました。最初の浦和の印象は「レッズの旗をよく見るなあ」でした。改めてサッカーの市であると感じます。大宮にもサッカーチームはありますが熱量がすごいなと感じます。今はちょっとずつ浦和という街がわかってきて「ほっと」しています。

ほっと・・・と言うことで私たちのお店のほっとラウンジを紹介させていただきます。ほっとラウンジは障がいを持った方と一緒にクッキーを作っているお店です。クッキーだけで17種類の味があり、どなたでも自分好みのクッキーに出会えます。個人的にはチーズやコーヒー味のクッキーをちょこちょこ頂いています。カフェは来所されているメンバーさんと一緒にかわいらしい装飾と落ち着いた雰囲気のお店作りをしています。

みんながほっと落ち着く居場所です。

記事) 尾平明久さん

奈良県出身。さいたま市北区在住。ほっとラウンジ副施設長。

\* ほっとラウンジ

住所 さいたま市浦和区領家 4-15-10 048-824-5848

営業日 月曜日～金曜日(祝日は除く)

営業時間 11:00～17:00

尾平さんの文にある「レッズの旗」。オフィシャルサポーターズクラブの会員に配られるフラッグは、毎年デザインが変わります。浦和美園駅から埼玉までの通路で全てのフラッグを見ることができます。

☆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！



## 新規メンバー募集！ 本中で活動する地域のサークル

健康第一、いくつになってもバレーボールを楽しもう！！

### 浦和VC

さいたま市で活動している男女混合バレーボールチームの浦和VCです。社会人中心に健康第一をモットーに、20代から50代前半までの老若男女が和気あいあいと本気でバレーを楽しんでいます。

コロナ禍ではありますが、感染対策をしながら毎週火曜日（浦和別所小）、金曜日（本太中）の夜に練習をしています。

コロナ禍前は大会に出場していましたが、現状は大会の参加は控えています。通常に戻れば月1回程度参加する予定です。

また、年2回、当チーム主催の自主大会（8チーム）も開催しています（今年は未開催）。

ご興味がある方は当チームのホームページの問い合わせからお問い合わせ願います。

練習場所、時間などもホームページで確認できます。

<http://www2.tbb.t-com.ne.jp/urawa-vc/index.html>



### ソフトバレーボール Zebra

活動日時：日曜日、19時～21時

年齢構成：20代～60代

バレーやソフトバレーの経験者大歓迎です！

未経験者や、ちょっとやってみたい人も受付けています。

夫婦や親子でやっている人もいますので、気軽にご参加ください

体験参加ご希望の方は、日曜日の夜に本中体育館まで！

連絡無しの日参加も大丈夫ですが、練習が休みの場合もあるので事前連絡をお願いします

連絡先：090-2216-2115(坂本)



\*ソフトバレーボール

生涯を通じてバレーボールを楽しみ続けられるように考案された4人制のバレーボール。ボールが柔らかいので突き指等の心配もなく、誰にでも安全に、容易に行えて、性別、年齢、体力、経験、技術のレベルに応じて初歩的なプレーから高度なゲームまで多様に楽しめます。

部活動改革モデル事業の実施にあたり、体育館などの利用について、施設開放会議に参加されているサークルの皆さんに相談させていただきました。皆さん、子ども達のスポーツ環境の充実のためにと、時間調整などに協力いただけることになりました。

バスケットボール、バレーボール、ソフトバレーボール、チアリーディング、剣道など、様々な団体が活動されています。皆さん、新規メンバーを募集されているとのこと。同じ地域で活動するスポーツ仲間として、中学生だけでなく生涯スポーツも一緒に盛り上げていければと思います。

本号から逐次、活動の様子を紹介させていただくことにしました。

### 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。

## スポーツ鬼ごっこ 全国ベスト8に！

9月末の県予選を経て、全国大会に進んだ浦スポ・スポーツ鬼ごっこチーム。11月22日（日）に成田市で開催された全国大会において予選リーグを全勝で突破！ 全国ベスト8になりました！

スポーツ鬼ごっこは、毎週金曜日の夕方に道祖土小体育館で開催しています（駒場体育館の改修工事が終われば戻る予定）。

遊びの延長、全員参加、子どもたちの自主性を基本に多年代が混じって活動しています！ 昨年からは週末に保護者チームまでできて、親子対決も楽しんでいるようです。



## サッカープログラムの紹介・メンバー大募集中！

### ■生涯コース（中学生以上）

活動日／毎週土曜日・日曜日

時間／定期：19時半～21時 非定期：日中の親善試合等

場所／定期：県立浦和高校 非定期：主にさいたま市内

会費／社会人 2,200円/月 学生 1,500円/月

（上記は市民リーグ等参加費とユニフォーム代込）

現在、生涯コースは土日の夜の定期活動を中心にしています。参加者が多い時には、チームでの練習も行っています。規模者は市民リーグの3部に参戦しています。現在、17歳～63歳までが登録。年齢にへだてなく、和気藹々と活動しています。

### ■小学生スクール（小4以上）水曜コース・土曜コース

活動日／毎週水曜日 もしくは 土曜日

時間／19時～20時半 場所／県立浦和高校

会費／3,080円（月会費・税込み）

県内・都内でスクールに多くの実績を持つGETスポーツスクールの協力を得て、個の力を伸ばす指導に特化。盛り上げ上手のコーチが、一人ひとりの個性を見ながら指導しています！

### ■サッカー広場

月曜 15時20分～ 年中・年長

16時30分～ 小1～小3

17時40分～ 小4～小6

木曜 15時10分～ 年中・年長

16時～ 小1～小3

会場：駒場 サブグラウンド

会費：年中・年長 2,530円

小学生 2,750円

友達との放課後の遊びが、子ども達の体力づくり・コミュニケーションの原点。少年団やクラブの所属に関係なく、友達とサッカーで遊んで駆け回る！ 2000年から20年間続く浦和の子ども達の放課後の定番プログラム。

コーチの主役は埼玉大を始めとしたサッカー部の学生達です！