

# げんきアップ通信

発行：2020年12月25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.239)



# 月刊 うらすぼ

第39号



発行：2020.12.25

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 地域を学ぶコースはしばらくお休みします

みんなの学校「地域を学ぶコース」は、地元の地名や、さいたまの貴重な財産見沼たんぼなどについて学びを重ねてきましたが、感染症拡大防止の観点から、しばらく休校することとなりました。



## ○ 貯筋体験！ まだ間に合います！ 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）

**会場が変更になり、ウラスボ事務所（領家郵便局前）になりました。**申込み・問合せは、浦和スポーツクラブ事務局までご連絡ください。

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～

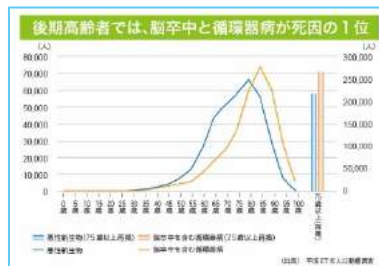


## ○ 脳卒中・心臓病などの疾患を防ぐのも運動とおしゃべり！

日本人の死因の第1位は癌であると知られていますが、後期高齢者だけをとってみると脳卒中や心臓病などの循環器系の疾患が1位となるそうです。また、要介護になる原因の25%が脳卒中と心臓病だそうです。

循環器系の疾患を防ぐのも、適度な運動と、なにより人とのコミュニケーション。体を動かして、おしゃべりして、笑って……。一人で黙々とウォーキングだけじゃなくて、お友達やご夫婦でおしゃべりしながら散歩したり、体操したりがいいようです。コロナ禍で失いがちになってしまった習慣ですが、最近は高機能なマスクなど感染症対策グッズも様々です。

オンラインで一緒に体を動かして、そのままオンラインお茶会なんていうのもいいかもですね！



## ■元気アップサロン 今後の予定

1月			2月		
7日(木)	南箇公民館	13時半～	5日(金)	領家公民館	10時～11時
14日(木)	領家公民館	10時～11時	17日(水)	南箇公民館	10時～11時
18日(月)	南箇公民館	10時～11時	22日(月)	領家公民館	10時～11時
28日(木)	南箇公民館	10時～11時	26日(金)	領家公民館	10時～11時

- P1 「うらわの わわわ」⑤ “浦和のまちの思い出”
- P2 本太中体育館で活動する地域のサークル紹介（その2）
- P3 星空スポーツ広場の紹介 参加者募集！

## うらわの わわわ ⑤

浦和・北浦和でのお気に入り、調神社。神社の狛犬がウサギ（狛ウサギ）なのがかわいいです。今年は酉の市が開かれずに残念でした。

高校時代ボート部に所属、冬の陸上トレーニングで10キロマラソンがありました。学校から蕨駅まで線路沿いを往復するのですが、道を間違えて一人だけめっちゃ遅れて走っていたら、南浦和駅の駅員さんがホームから構内アナウンスで「あと少しですよ頑張ってくださいね～」とエールを送ってくれました。ホームにいた人々の注目を一斉に浴びて、恥ずかしいやら、嬉しいやら・・・そんなことを思い出しました。

最近で一番印象に残っているのは、去年の秋の大雨の時に、彩湖の公園のカマキリの遊具が顔だけだして水没していたこと。大笑いしてしまいましたが、以前、近隣の田島団地に住んでいたこともあるので、洪水の怖さ、危機感も感じました。

まちの小さなクッキー屋「ほっとラウンジ」には、6年間勤めていました。その間、領家、北浦和の周辺のお店にもいろいろ行きました。

お気に入りのお店は**ケーキ屋さん「ポルトボヌール」、焼きたてパンのお店「エトアール」**などです。

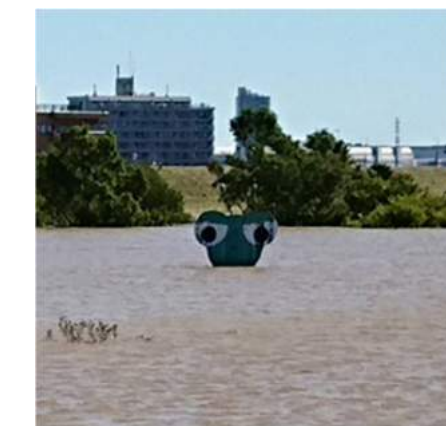
特にタイ料理店の**「ウアムファン」**は、シェフの丁寧な仕事ぶりが味に表れていて、何を食べても美味しく大好きなお店です。

（文章）竹内高子さん

富山県高岡市生まれ（高岡生まれなので高子と命名されました）、さいたま市（北区）在住。9月末までホットラウンジに勤務し定年退職。現在充電中…そろそろ満充電で活動再開か？（笑）



通常時の遊具は かなり大型のもの



驚きの水量



竹内さんお気に入りのワムファンはクイーンズ伊勢丹横のバスターミナル北側

☆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！



