

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S Cニュース vol.240)



月刊 うらすぽ

第40号



発行：2021.1.30
 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

○ 運動不足は、免疫力が低下します！ 家でもできる運動を！

右の図は、運動の負荷と感染のリスクの関係を模式的に示したものです。

過度な運動は疲労を招き免疫力が低下しますが、実は運動不足も免疫力の低下を招くことが、科学的に確認されてきました。

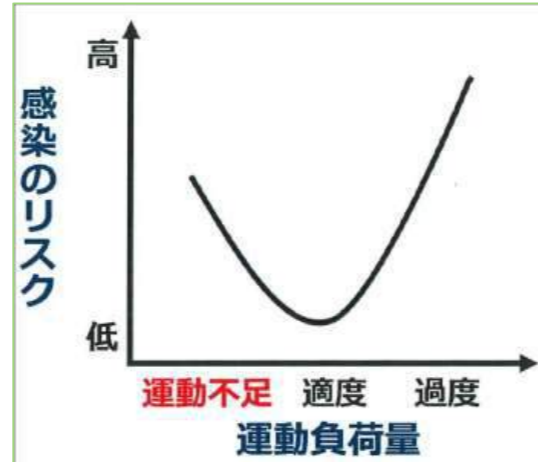
運動不足は、免疫力の低下の他、

- ・ 持病の悪化（糖尿病や高血圧など）
- ・ 筋力低下による転倒、骨折
- ・ ストレスによる心の病気
- ・ 認知機能の低下

などを招きます。

この自粛期間中で、どうやって運動すればいいの？どんな運動が良いのかわからない？ という方は、浦和スポーツクラブのオンラインヨガを試してみませんか？

オンラインなんてわからない・・・という方も、スマホをお持ちならば大丈夫！ 設定の仕方も事務局で丁寧にお伝えします。人混みに出かけないでも、自宅で気軽にできる、免疫力を高めるヨガプログラムをぜひ試してください。



出典 Nieman ; Med Sci Sports Exerc 26, 1994

○ 元気アップのつながりを広げよう！

残念ながら現在は休止中ですが、およそ5年間にわたり毎週行ってきた元気アップサロンや、毎年行ってきた体力測定（健康フェア）など、元気アップネットワークの活動について、まだまだPRが足りないというご指摘をしばしばいただきます。

そこで！ この元気アップ通信や、イベントのチラシなどをおいてくださる地域のお店や事業者を大募集です！ みんなで元気アップのつながりを広げて、元気な地域、顔の見える地域をつくっていきましょう！

右は今月から通信をおいてくださる自然道鍼灸整骨院さんです！



自然道鍼灸整骨院
 瀬ヶ崎 2-14-15
 (木崎中学校正門前)

■元気アップサロン 今後の予定

2月		3月	
5日 (金) 領家公民館 10時~11時			
17日			
22日			
26日 (金) 領家公民館 10時~11時			

休止中
CLOSED

未定です

- P1 「うらわの わわわ」⑥ “お薦めのお店・お薦めの場所”
- P2 浦和スポーツクラブ31年目にむけて
- P3 みんなのサッカー交流会 2月23日参加者募集！

うらわの わわわ ⑥

私にとって浦和は、やはり、仕事や地域活動などで埼玉県庁や市役所など公共施設に通う、行政の街です。

そんな中でも、埼玉県庁第二庁舎で25年近くやっている「福祉の店 アンテナショップかっぱ」さんは、県庁内というか県警と同じ建物内に、様々な人が互いに関われる場を常設していることが、当初は驚きでした。私も、福祉関係の実習や施設スタッフとして県庁販売に入り、その後も「かっぱフェスタ」へと関わらせていただいたこともあり、お店のスタイルが印象的です。今でも、県庁方面に行った時は、ちょっと寄って話したりしてくるお店です。

また、浦和駅の高架化工事を観察していた“鉄ちゃん”の私にとって、浦和の中で、好きな場所が2カ所あります。

一つは、北浦和駅の北側にある、線路を渡る2本の跨線橋です。南側の「寺後跨線橋」は、東北本線の急なカーブ地点にあり、さらに、武蔵野線大宮支線が地上に出る地点でもあり、様々な列車の様子を楽しめてイイです。

もう一つは、その武蔵野線大宮支線の、地上に現れているトンネルです。別所沼公園の北側にあり、住宅街に突然と現れるコンクリート箱のトンネルで、市役所通りの橋梁、常盤緑道の跨線橋とダイナミックに交差していて、土木ファンの方に特にお薦めです。

文章) 石井樹章 くらしデザインスタジオ一級建築士事務所
<https://kurade.net/>

さいたま市内で建築設計・デザイン業を営まれながら、障害者や子育て支援など様々な地域活動で、専門知識もいかしながら活躍されています。



☆「うらわのわわわ」は、リレー形式で、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。

*旧浦スポニュースから数えて240号。20年になりました。過去のニュースはクラブHPにあります！

浦和スポーツクラブは、2021年で30年を迎えます

1991年9月29日（日）、埼玉県民健康センターで「浦和スポーツクラブ設立総会」が開催されました。

浦スポは、今年で30年を迎えます。

スポーツが日常生活になるよう、より多くの人々が毎週スポーツに親しみ続ける場を増やそうとしてきましたが、コロナ禍により、そんな日常を保つことが当たり前でないこと、スポーツを楽しむ環境を保つためには、安全・安心な社会を築いていくことが何より大切なことを、あらためて考える30年目になりました。

派手な式典などはできないかもしれませんが、皆さんと一緒に好きなスポーツを続けていける環境を取り戻し、次世代に継いでいけるよう、活動を振り返りこれからの活動を考えていく機会を持ちたいと思います。

下の写真は、年末に埼玉スタジアムに集まった星空サッカーのメンバーと、ウラスポ発足当時の選手コースの皆さん。30年の時を経てこうやって楽しく球を蹴り合えるのは嬉しいことです。

31年目からも、スポーツを日常生活にできるよう、様々な工夫に取り組んでいきたいと思っております。

浦和スポーツクラブ設立総会

日時 平成3年9月29日（日）午後1時30分

場所 埼玉県民健康センター 2階大ホール
(受付開始 午後1時より)



2020.12.30 埼玉スタ第4グラウンド前

【訃報】

浦和スポーツクラブ初代会長の相川宗一氏（元さいたま市長）が、25日午前ご逝去されました。写真は、設立総会におけるお姿です

欧州型のスポーツクラブを標榜し設立準備委員の皆さんの熱意に応えて、市民クラブの会長に就任いただきました。2004年のNPO法人化にあわせて、公平性・透明性等の確保への配慮から会長を退任されましたが、長きにわたり、浦スポの活動を応援して下さるなど、市民スポーツの振興に深い理解をお示し下さっていました。

謹んで、深い感謝と哀悼の意を捧げさせていただきます。



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。

2月23日・駒場サブ・みんなのサッカー交流会開催予定！

4年目を迎える「みんなのサッカー交流会」。コロナ禍の中、例年通りの開催は難しい状況ですが、今年度は、2月23日（祝）午後に駒場サブで開催することを予定しています。

日時 2月23日（祝） 12:30 ~ 16:30頃

場所 駒場スタジアム サブグラウンド

内容) (予定)

- ・まぜこぜスマイルウォーキングサッカー体験
- ・聴覚障害サッカー（デフサッカー）体験
- ・Keeogo（キーオゴ）体験 等

今回のみんなのサッカー交流会は、障害のある人もない人も、みんな混じってウォーキングサッカー！

まぜこぜスマイルウォーキングサッカーは、障がいの有無も年齢、性別、サッカー経験の有無も関係なく、すべてまぜこぜとなってウォーキングサッカーを楽しみます。

ウォーキングサッカーは走ることや接触プレー、ヘディングなどを禁止しており、サッカー初心者も経験者も一緒に楽しめる「歩くサッカー」です。電動車椅子ユーザーも視覚障がいのある方など、障がいの有無や種別など様々な違いを超えて一緒にプレーします。勝ち負けを競うサッカーではなく、みんなで楽しむサッカーを体験していただきます！

あわせて、一社）日本 Keeogo 協会さんの協力により、「カナダで開発され台湾で製造されているロボティック移動支援機器」のデモも行います。

Keeogo は、軽度から中等度の移動障がいの方に対して下肢のサポートをすることで歩行、走行、階段昇降や跳躍、さらには非対称的な動きもサポート。今回は、ウォーキングサッカーにも挑戦。

緊急事態宣言の行方など今後の状況により、開催有無・人数制限の方法など変更が生じることもあることをあらかじめご了承ください。

参加希望の方は以下のURL もしくは右のQRコードから申し込んでください。お申込みのあった方には、参加の可否や時間・内容の変更について、事務局からお知らせします。

<https://forms.gle/NRzpwGs9cFycoivg6>



2・23 参加申し込みはこちらから



2/20 はノーマライゼーションカップ

みんなのサッカー交流会に毎回参加してブラインドサッカー教室を開催してくれている埼玉 T.Wings さん。2月20日に記念総合体育館で行われる「さいたま市ノーマライゼーションカップ」に出場です！

なお、T.Wings さんは、「アクサ×KPMG 2020 カップ」の準決勝ラウンドに勝ち進んでおり、大会日程(コロナ禍で延期されており調整中)の関係で、今回のみんなのサッカー交流会への参加は難しくなりました。

両大会とも、応援していきたいと思っております！

仲間となら、乗り越えていける。

