

げんきアップ通信

発行：2021年7月30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.246)



月刊 うらすぽ

第46号



発行：2021.7.30

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

8月・9月「元気アップサロン」のお知らせ



申込不要・参加費無料
持ち物：上履き・飲み物・汗拭き



8月 5日(木)10:00~11:00 大東公民館 体育室 「夏を乗り切る元気体操」 講師：コスモス訪問看護リハビリステーション 理学療法士 田口 祐介
8月19日(木)10:00~11:00 領家公民館 多目的ホール 「空手エクササイズ」 講師：サポートセンター麦 主任介護支援専門員 安中 勝子
8月23日(月)10:00~11:00 南箇公民館 体育室 「マルチコンポーネント身体活動」 講師：浦和スポーツクラブ 健康運動指導士 小川 貴
9月 2日(木)10:00~11:00 領家公民館 多目的ホール 「生活リハビリエクササイズ」 講師：リハビリデイサービスnagomi浦和 施設長 宇田川 典彦
9月 9日(木)10:00~11:00 大東公民館 体育室 「簡単セルフマッサージと楽しい脳トレ」 講師：健康運動指導士 齊木 薫
9月13日(月)10:00~11:00 領家公民館 多目的ホール 「バランス能力を高めよう」 講師：浦和スポーツクラブ 健康運動指導士 小川 貴
9月14日(火)10:00~11:00 領家公民館 多目的ホール 「足の筋力と柔らかさを身につけよう」 講師：SAILING LIFE訪問看護リハビリステーション 理学療法士 小澤 琢也
9月28日(火)10:00~11:00 南箇公民館 体育室 「ロコモ〜講義と体操〜」 講師：スマイルハウス浦和 保健師 大塚 喜美

参加者へのお願い

- ・ご自宅で検温をして来て下さい。
- ・体温、連絡先のご記入、体調確認にご協力ください。
- ・マスク着用、公民館入り口でアルコール消毒をお願いします。
- ・お茶の時間はありません。
- ・人と人との間隔を空けてお過ごしください。



- P1 フードパントリーにご協力ください
- P2 疲れにくい“からだ”をつくろう！
- P3 今年もやります 3世代サッカー広場！

フードパントリーに協力していきます

クラブでは、「ここにこフードパントリーさいたま西」の活動主旨

- ・フードロス問題の解消
- ・貧困支援
- ・地域の子育て世代の支援

に賛同し、7月から取組みに参加しています。

7月当初のご案内が遅れてしまったのですが、スタジオ会員の方から寄付をいただくことができました。

ここにこフードパントリーさいたま西さんは、2 か月に一度、児童扶養手当・ひとり親家庭等医療費受給者等を対象とし、調味料・レトルト・缶詰・お菓子などの常温で保存可能な食品を、買い物かご1杯程度提供されています。

次回は9月16日に配布開始予定！

皆様のご家庭で譲渡可能な食物（瓶や缶詰、乾物など）について、クラブ事務所でお預かりし、ここにこさいたま西さんにお渡しします。

以下のルールを確認したうえで、お譲りいただけるものがありましたら、9月11日（土）の昼までに、クラブ事務所までご持参ください。

- 1) 賞味期限が明記され、これから3ヶ月以上の期間があるもの
- 2) 常温で保存可能なもの
- 3) 未開封であるもの
- 4) 破損で中身が出ていないもの

皆様のご協力をお願いいたします。

また、こういった活動にご関心のある方がいらっしゃいましたらお声かけください。今後のクラブでの取組みについてもご相談したいと思います。



スタジオ会員さんから



仕分け作業の様子



46世帯にお渡しされたそうです

○疲れにくい“からだ”をつくろう！

暑い夏がやって来ました♪

私は夏生まれですが暑さが苦手(正直に言えば嫌い)です。

でも大好きなスイカから元気をもらっています。

効率よく食べて疲れ知らずの夏にしたいですね^^

今月は、疲れにくい身体にするための食べ方と夏の疲労回復におすすめの栄養素・食べ物を紹介します。

■お薦め食べ方

- ①しっかり噛んで食べよう ⇒食べ物の消化、吸収の助けになります
- ②1日3食食べよう ⇒ 1日に必要な栄養素を分けて食べることで胃腸の負担が軽くなります
- ③エネルギー源を食べよう⇒主食(ご飯、麺、パンなど)を食べることで力のもとになります

■お薦めの栄養素・食べ物

- ①ビタミンC(アスコルビン酸とも言います)：野菜、果物などに含まれます
日焼け予防や病気に対する抵抗力を強めます
- ②クエン酸(酸っぱさの成分です)：みかんなどの柑橘類や酢に含まれます
身体疲労だけではなく神経疲労の回復効果があります
- ③カリウム：野菜や果物に含まれます
血圧を下げ筋肉の動きをスムーズにします
- ④ビタミンB1：豚肉、大豆食品、胚芽米、全粒粉などに含まれます
筋肉疲労を防ぎ神経や筋肉疲労の回復効果もあります
- ⑤水分：水分が不足すると体内循環が悪くなります
(水分の飲み方は第45号を参考にしてください)

上記を満たすメニューの例を紹介します

ご飯 + 納豆(ねぎ) + 大根おろし(ポン酢)

ご飯 + 豚肉の生姜焼き + 野菜サラダ(ドレッシング) + 果物

(人間ドック健診情報管理指導士・管理栄養士 長島あき子)



*ちなみに「すりおろす」という調理法は、日本独自のものだそうです。江戸時代から300年続く文化だそうです。

○恒例3世代サッカー広場 今年も31日(火)開催！

夏休みの恒例事業となった3世代サッカー広場。今年は、グラウンドの事情で、お盆開催ではなく8月31日(火)の開催となります。

スーパーシニアの皆さんが手ぐすねをひいて、皆さんからの挑戦をお待ちしています！

去り行く夏を惜しみながら8月の最後に、お子さんと一緒に、ぜひご参加ください。

普段、女性の参加も大歓迎！サッカー会員以外の方でも、お友達をさそってご参加いただくもの可です。たくさんの皆さんの参加をお待ちしています。

日時 8月31日(火) 15時半受付開始

場所 駒場サブグラウンド(人工芝)

その他 できるだけアップシューズをお願いします



○お知らせ

○浦スポ 30周年記念写真集を作成します

本年9月29日で、浦和スポーツクラブは30歳になります。時節柄記念パーティー等はあきらめざるを得ませんが、何か記念になることをしようということで、写真集を作成することにしました。

会員の皆さんからも、こんな写真があるよ...とか、こんなことあったねといったコメントをぜひお寄せください。



1991. 9. 29 設立記念式典
岡野俊一郎 JFA 副会長講演

○女子サッカー応援プログラム

みんなのサッカー交流会などに毎年ボランティアスタッフとして参加してくれる西出朝子さんが、草の根の女子サッカーの話題をお届けする季刊ウェブマガジンを、noteで立ち上げました。

インターネットで「note 女子サッカーに耳をすまして」で検索してみてください。



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。