

げんきアップ通信

発行：2021年8月31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/

9月・10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



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 斉木 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 南筒公民館 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
10月 7日(木)10:00~11:00 大東公民館 体育室 「間違いに気づくことができますか？脳スッキリ体操」 講師：ジョイリハさいたま与野 管理者 田辺 勇海
10月14日(木)10:00~11:00 領家公民館 多目的ホール 「健康長寿を伸ばそう」 講師：浦和スポーツクラブ 健康運動指導士 小川 貴
10月18日(月)「皇山町から見沼たんぼを歩こう」徒歩約2.8km ※雨天中止 集合場所：領家公民館 正面玄関前 集合時間：9:30~10:00 参加費：お一人 100円(傷害保険、資料代。当日集金) 持ち物：マスク着用、帽子などの暑さよけ、飲み物 事前申込制(先着20名) スマイルハウス浦和へ ご連絡ください。
10月28日(木)10:00~11:00 南筒公民館 体育室 「みんなでけん玉」 講師：スマイルハウス浦和 主任介護支援専門員 伊草 孝夫 けん玉をお持ちの方は 当日ご持参ください。



- ・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。

☆浦和北部第2地区社協・元気アップネットワーク共催

スポーツ & 健康マガジン (旧浦和SCニュース vol.246)



月刊 うらすぽ

第47号



発行：2021.8.31

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

- P1 TOKYO2020は何を残す(レガシーは何なのか)
- P2 筋肉は裏切らない！(正しいたんぱく質の摂り方)
- P3 オリンピックの弁当廃棄13万食から考える

■ 多様性と調和について

今回の大会のテーマの一つに「多様性と調和」があります。

人種、肌の色、性別、性的指向、言語、宗教、政治、障がいの有無など、あらゆる面での違いを肯定し、自然に受け入れ、互いに認め合うことで社会は進歩するとしています。人種差別発言、各種のヘイトクライムなどが止まない日本・世界において、とても大切にしなければいけない視点です。

それゆえ、TOKYO2020のレガシーは、パラリンピックから、とさえ言われていたにも関わらず、報道の量・質とも一向に高まってこない(あえて言えば、オリンピックに比べて著しく低い)のは、どうしてなのでしょう。

■ そもそも試合の相手は「敵」ではない

そのような中、スケートボードやBMX、スポーツクライミングなどで選手同士がお互いに励まし合い、讃え、情報交換をする姿をみて、感動したという意見が多く聞かれました。

試合の相手を「敵」と呼び、倒せ！削れ！やつけると、子どもたちの試合で指導者や保護者が叫びまくる姿。

周囲の大人が、自分の思う通りに動けなかった子どもを叱責したり、選手同士が罵り合っている姿をしばしば見る従来のスポーツとは全く異なるスポーツの姿。

人の多様性ではなく、スポーツの多様性を感じられた方が多かったです。

試合をやれば勝ち負けはつきます。それはそれで悪くはありません。でもそれは結果であって、自分なりに精いっぱい取り組んだ結果であって、相手を憎んだり、ののしったり、貶めたりする必要は全くないことです。

試合は、相手がいて成り立つことを考えると、大切な仲間のはずです。

■ スポーツの多様性

これまで、生涯スポーツはENJOYだからそれでいいけど、トップスポーツはそういうものじゃない・・・厳しいものなのだとわれわれ続けていきましたが、オリンピックのメダルがかかった、まさにトップスポーツの場で全く異なる答えを見ることができました。

スケボアのコーチは「『勝たないと競技が文化として根付かない』と勝利によって競技を普及する役割を求められることに、違和感がある」「勝つことが一番の日本を変えたい」と話されています。

「楽しみながら続ける」「楽しみながら自分のできる最高のパフォーマンスを追求する」、そんなスポーツのあり方が、このオリンピック・パラリンピックを契機に根付いていけば、スポーツの裾野はさらにひろがっていくのではないのでしょうか。



○筋肉は裏切らない！～たんぱく質は食べれば食べるほど良いの？～

少し前ですが、テレビの中のキン肉マンが「筋肉は裏切らない」とよく言っていました。うまく言うなあと思っていました。仕事で栄養食事指導や保健指導をしていると「筋肉をつけるためにたんぱく質を多く食べている」「ご飯を食べないでおかずだけにしている」と言う方がいます。

これは・な・し本当でしょうか？確かに筋肉の材料はたんぱく質ですが、たくさん食べている人がみんな“キン肉マン”ですか？

筋肉を作りやすいたんぱく質の食べ方

たんぱく質(*1)は私達の筋肉や血液の材料です。筋肉の主な材料はたんぱく質ですが、筋肉を作る時はエネルギーが必要です。そのため筋肉の材料であるたんぱく質のおかずと、エネルギー源の主食(ご飯、パン、麺など)を食べ合わせることで、筋肉が付きやすくなります。

(*1)たんぱく質：魚類、肉類、大豆食品、卵類、チーズなど

ご飯を食べずにおかずだけを食べるのは良いの？

おかずだけを食えるという方がいますが、満足がいかずに必要以上のたんぱく質を食べる、また間食やアルコールが増える方がいます。そのことで、体重増加(肥満)やLDLコレステロール、中性脂肪が増加する方(脂質異常症)が多くみられます。

筋肉を作るのは肉類だけ？

肉類だけが筋肉を作るのではなく、他のたんぱく質も筋肉の材料になります。一緒に主食と野菜を食べ合わせることで、筋肉の増強や疲労回復を促す働きがあります。

どのくらいのたんぱく質を食べるのが良いの？

たんぱく質は多く食べれば良いということはなく、食べ過ぎると体や血中脂質が増えることがあります。また少な過ぎると低栄養になります。

1食に必要なたんぱく質は手のひら1つ分位、1日に手のひら4つ分位が適量です。(身長や成長期、疾患などにより変わります)

(人間ドック健診情報管理指導士・管理栄養士 長島あき子)



「手のひら1つ分のたんぱく質」

○大人のテニス初級者クラス新設・参加者募集

屋外で密をつくらぬスポーツとして、元気に活動中のテニス。新しいクラスの設立にむけて体験会を開催します。

曜日と時間は **月曜 11時15分～12時45分**

対象は、**初級者**の方々です。

体験会を **9月4日と15日 駒場体育館のCコート**で行います。

参加希望される方は、事務局までお電話でご連絡ください。



○オリンピックの弁当廃棄13万食から考える

■20会場で13万食が廃棄処分

開会式で4,000食が廃棄されたことがニュースで大きくとりあげられましたが、開催期間をとおして(集計可能な分だけでも)13万食が廃棄されていたことが明らかになりました。

スポーツには食が大事なことはいうまでもなく、その祭典の組織委のこのような判断や行いは、理念の欠片も感じられず、とても残念で悲しいことです。

■私たちは、毎日お茶碗1杯分を捨てている

しかし、これを批難している私たちの社会ではどうなっているのかを消費者庁のWEBで調べると、国内では日本では、年間2,531万トン(※)の食品廃棄物等が出されており、このうち、まだ食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は600万トン以上だそうです。

世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量(2019年で年間約420万トン)の1.4倍に相当。

食品ロスを国民一人当たり換算すると「お茶碗約1杯分(約130g)の食べ物」が毎日捨てられているそうです。

その一方で相対的貧困により食事が十分に摂れない子どもが、約14%いる日本。私たちは、こういった課題にできることから取り組んでいくことも必要です。

■フードパントリー次回は9月11日まで！

浦スポでは、市内のフードパントリーの取組みに賛同し参加することとしました。

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。

- 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
- 常温で保存可能なもの
- 未開封であるもの
- 破損で中身が出ていないもの



子どもの貧困率 **13.9%**(7人に1人)



○埼玉ライオンズから2選手がパラリンピック日本代表に！

車いすバスケットボール体験会でお世話になっている「埼玉ライオンズ」から、藤澤潔選手(写真左)と赤石竜我選手(写真右)が、パラリンピック日本代表として選ばれました！

本号が出る頃は、大会の真っ最中。番組表をチェックして、2選手の応援をお願いします！



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。



女子サッカーに耳をすまして
女子サッカーに耳をすまして