

げんきアップ通信

発行：2021年9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/

10月・11月「元気アップサロン」のお知らせ

10月 申込不要・参加費無料 持ち物：上履き・飲み物・汗拭き **11月**

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。
11月 1日(月) 13:00~14:00 大東公民館 体育室 「ジャズにあわせて バランストレーニング」 講師：社会福祉法人鴻鵠の会おたっしや倶楽部 理事長 山崎 きくえ	※ 午後の予定です。 ご注意ください！
11月 11日(木) 10:00~11:00 大東公民館 体育室 「歩行改善姿勢アップ体操」 講師：コンパス訪問看護 理学療法士 長堀 裕	
11月 18日(木) 10:00~11:00 領家公民館 多目的ホール 「全然頑張らない運動」 講師：リハデイありがたい浦和 高齢者体力づくり支援士・ドクター 渡邊 桂太	
11月 26日(金) 10:00~11:00 南筒公民館 体育室 「ポッチャを体験しよう」 講師：浦和スポーツクラブ 健康運動指導士 小川 貴	

おねがい

- 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。

スポーツ & 健康マガジン (旧浦和 S C ニュース vol.248)

月刊 うらすぽ

第 48 号



発行：2021.9.30 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

- p1 浦和スポーツクラブは 1991 年 9 月 29 日に設立しました
- p2 骨を強くしよう
- p3 浦和スポーツクラブの 30 年 (駆け足で振り返る)

■ 30 周年をむかえて

1991 年 9 月 29 日、埼玉県民健康センターにおいて浦和スポーツクラブの設立総会が開催されました。1962 年のスポーツ少年団制度創設から約 30 年が経過した当時、スポーツ振興の新たな仕組みとして地域スポーツクラブの必要性が指摘され始めていました。サッカー界では Jリーグの創設にむけた動きが本格化していた頃です。

県立高校の校長職にあった倉持初代理事長が中心となり、競技スポーツと生涯スポーツを一体的に推進する地域クラブの設立に、全国に先駆けて取組まれた結果、生まれたのが浦和スポーツクラブです。

それから 30 年、バブルの崩壊、少子高齢化などスポーツを取り巻く様々な環境が変化中、浦スポも徐々に活動の幅を変化させながら、種目や年代も多様化し現在の姿に至っています。この間、多くの皆様のお世話になりました。あらためて感謝し、御礼申し上げます。ありがとうございました、そして、これからもよろしくお願いいたします。

浦和スポーツクラブ設立の理念

近年のわが国におけるスポーツの振興は目を見まはるものがあります。スポーツ少年団が、生涯スポーツの第一歩であるとして盛衰を繰り返して二十数年を経た現在、種類共に大きく変化しながらも、一方で種々の困難が指摘されてきています。

県立高校の校長職にあった倉持初代理事長が中心となり、競技スポーツと生涯スポーツを一体的に推進する地域クラブの設立に、全国に先駆けて取組まれた結果、生まれたのが浦和スポーツクラブです。

浦和スポーツクラブは、浦和市民の健康増進と、スポーツの普及、青少年の育成を目的として、1991年9月29日に設立されました。

浦和スポーツクラブは、浦和市民の健康増進と、スポーツの普及、青少年の育成を目的として、1991年9月29日に設立されました。

○骨を強くしよう！

～骨は食べ方しだいで強くなる～

最近、椅子に座っただけ、または尻もちをついただけで圧迫骨折をする患者さんが増えたように感じます。

食べている食事内容を聞くと、1日2食にしている、昼食はおかずを食べずにおやつだけ食べている人が意外に多くいました。

25 年程前ですが、「食事記録からカルシウムの摂取量を計算する」調査をしたことがあります。そこで分かったことは、和食のおかずを食べているの方が、洋食を食べている人よりカルシウム摂取量が多い傾向がありました。

今回は強い骨を作る食べ方を紹介します。

～食べ方のポイント～

カルシウムを多く含む食材*だけを単品で食べるより、他の食材と食べあわせることでカルシウムの吸収を促進し骨を強くします。

*カルシウムを多く含む食材：乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ)、魚類、大豆食品、野菜、海藻

～3つの栄養素を食べあわせて強い骨をつくろう～

ポイント：ビタミンD + ビタミンK + クエン酸

①ビタミンDの多い食材：魚、きのこ など

働き⇒カルシウムの吸収を促進して骨を強くする

②ビタミンKの多い食材：野菜、果物、海藻、納豆、鶏もも肉 など

働き⇒カルシウムを骨に取り込み骨を強くする

③クエン酸の多い食材：柑橘類、酢 など

働き⇒カルシウムの吸収を促進

例)ご飯・秋刀魚焼き(レモン)・野菜炒め・豆腐とワカメの味噌汁
簡単に言えばいろいろなものを食べよう♪ということですね^^

食材から栄養素を摂る方が栄養素の吸収は良くなります
(注意：治療目的で薬を使う場合は違います)

(人間ドック健診情報管理指導士・管理栄養士 長島あき子)



○浦和スポーツクラブの30年

1990.4.21 浦和まちづくりフォーラム開催 (浦和に欧州型スポーツクラブとプロチームをつくるための取組みに言及)

1990.6.14 浦和スポーツクラブ設立準備会

1990.9.3 「浦和プロサッカー球団をつくろう会」正式設立

10月に本田技研プロ化断念～12月に三菱自工サッカー部の浦和誘致
浦和スポーツクラブをホームタウンとしてのユースカテゴリーに位置づけることなどが決定

1991.9.29 「浦和スポーツクラブ」設立

・サッカーU15、U18、選手コース、生涯コースが活動
・U15,U18は浦和レッズ下部組織として活動 (指導者等レッズから派遣)

1995.12.27 第7回高円宮杯全日本ジュニアユースサッカー選手権優勝

1996.3 浦和レッズとのユース年代の共同運営を終了

2000 事務局体制変更 (専従解消し、会員有志がボランティア運営)

浦スポニュース Vol.1 (2000.11.25) 発行

2001 U18 活動再開 関東ユースリーグに参戦

生涯コース 市民リーグ初登録 (けやきリーグに参加)

2002.6 市体育協会総会にて地域スポーツクラブ勉強会の開催を呼びかけ

2002.8 サッカー広場開始

2003 北浦和小ふれあいプレイランド立ち上げに参加

2003.11 NPO 法人設立総会開催

2004.4.7 NPO 法人登記 (正式にNPO 法人浦和スポーツクラブに)
浦和区領家 5-1-1 に事務所開設

2004.10 キッズテニス、ヨガプログラム開始 (テニス部門とフィットネス部門開始)

2005 大人のテニス、キダーコーディネーション (現のびのびスポーツ)、太極拳
ウッピー・ツッキー誕生

2006.10 事務所を浦和区領家 4-5-6 (現在) に移転。スタジオ開設

2007.8 ふらっと広場開設 (さいたま市市民提案型協働モデル事業に選定)

2007.10 第1回キッズテニス大会開催。バレエ開始。

2007.12 星空サッカー広場開始

2008.6 星空スポーツ広場開始 (バドミントン、卓球、キッズテニス)

2010 浦和駒場体育館指定管理者に埼玉シミズとJVを組成

2011 貯筋プログラム開始。東日本大震災被災地子どもスポーツ支援プロジェクト開始 (2015年3月までで4,489,265円を寄附)

2012 浦和東部地区元気アップネットワーク立ち上げに参画

2012.6 第1回きた！Urawa フェスタ実行委員会に参画

2014.10 埼玉・教育ふれあい賞受章

2015.10 文部科学省生涯スポーツ優良団体表彰

2017 ふらっと常盤閉鎖 (老朽化による建物解体)。みんなのサッカー、みんなの健康フェア等主管事業として開始

2019 新プログラム・スポーツ鬼ごっこ開始

～現在に至る



本来であれば設立 30 年を記念したイベントを行いたいところですがコロナ禍を考慮し見送りました。現在 30 周年誌を作成中です。年内には完成し、記念品とともに皆様にお届けできるように準備を進めています。会員の皆さんからも記事や写真の提供をお待ちしています！