

# げんきアップ通信

発行：2021年10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SCニュース vol.249)



## 月刊 うらすぽ

第49号



発行：2021.10.30  
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

### 11月・12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



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」

※ 午後の予定です。  
ご注意ください!

講師：社会福祉法人 鴻鶴の会 おたっしや倶楽部 理事長 山崎 きくえ

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 南箇公民館 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

12月3日(金)10:00~11:00 領家公民館 多目的ホール  
「貯筋のすすめ」  
講師：浦和スポーツクラブ 健康運動指導士 小川 貴

12月9日(木)10:00~11:00 大東公民館 体育室  
「椅子ヨガで心と身体をリフレッシュ!」  
講師：ヨガインストラクターRYT200 奥濱 ゆきか

12月15日(水)13:00~14:00 大東公民館 体育室  
「筋力アップで元気ハツラツ」

※ 午後の予定です。  
ご注意ください!

講師：きらめき訪問看護リハビリステーション 理学療法士 川南 雄太

12月20日(月)10:00~11:00 南箇公民館 体育室  
「みんなでつくる音楽会」  
講師：生涯学習音楽指導員 地域コーディネーター 秋谷 万里子

#### おねがい

- ・検温をして来て下さい。体調確認にご協力ください。
- ・マスク着用、アルコール消毒をお願いします。
- ・人と人との間隔をあ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

お問い合わせ先：

スマイルハウス浦和 窓048-813-7710

- p1 みんなのスポーツ体験会 (その1)
- p2 実りの秋・食欲の秋にむけて
- p3 みんなのスポーツ体験会 (その2)

#### ■ 1年8ヶ月ぶりのイベント開催

2020年2月23日駒場サブで開催した「みんなのサッカー交流会」から1年8ヶ月ぶりに、やっと地域の皆さんとのコラボイベントが開催できました。

緊急事態宣言がいつ明けるかもわからず、PRに十分な時間がとれずに行ったことや、近隣小学校の運動会が重なってしまったことで、特に午前中の参加者は少な目でしたが、久々の協働イベントとしては、ちょうど良いスタートでした。

浦和駒場体育館、浦和区スポーツ振興会、浦和東部地区元気アップネットワーク、NPO 親子体操連盟、駒場ソフトバレー、日本空手協会東浦和支部、さいたま市ディスコン協会ディスコンさいたま、埼玉県アメリカンフットボール協会と一緒に、11種目と4つの健康相談コーナーを開設しました。

また、車いすバスケットボールの体験会では、埼玉ライズさんにご指導いただくとともに、東京都立大学信太(しだ)先生と、県障害者交流センターから、競技用車いすをそれぞれ10台ずつお借りしました。(埼玉ライズさんと信太先生には、2018年から継続してご支援いただいています)

相談コーナーでは、コロナ下で閉じこもりがちで、人との交流が少なくなってしまった中での健康相談などもあり、これからは、感染症対策に気をつけながらも、このような交流や気軽に体を動かせる機会を増やしていくことが大事になると、あらためて強く感じました。参加された団体の皆さんとも、今後も協力して地域を盛り上げていくことを確認しました。



本太ミニバス5・6年生と埼玉ライズ

## ○実りの秋、食欲の秋にむけて！

「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。

柿が赤くなる秋は天候が良いため体調を崩す人が少なく、医者が商売にならないため青くなるというところから来ているようです。また旬の柿の栄養価が高いことも手伝っているのだと思います。

栄養相談に来る患者さんは「家の柿がいっぱいになったから食べないと腐ってもったいない」と言います。確かにそうだなとも思いますが、身体に影響が出ることもあるため、食べ方を工夫してみてください。(果物が多いと血糖値、中性脂肪が上昇することがあります)

### 上手に保存をして食べる楽しみを！

柿は湿らせたクッキングペーパーをヘタにのせラップで包み、ヘタを下にして冷蔵庫保存、ブドウは洗ってから水気をふき袋に入れ冷凍をします。(100%シャーベットのできあがり～)保存期間が長くなりおいしく食べられます^ ^













### 果物はビタミンやミネラルがいっぱい

果物はビタミンやミネラルを多く含みます。ビタミンC(抗ストレス効果、鉄分の吸収促進)、ビタミンB群(疲労回復)、ビタミンE(老化防止、高血圧予防)など。

特に旬の果物は栄養素が豊富です。

### 果物の1日量(適量は1日80Kcalです)

#### <80kcalの目安>

					
みかん	バナナ	りんご	ぶどう	もも	スイカ
2個 200g 皮を含むと270g	1本100g 皮/柄を含むと170g	1/2個 150g 皮/芯を含むと180g	10-15粒 150g 皮/種を含むと180g	1個 200g 皮/核を含むと240g	2切れ 200g 皮/種を含むと330g
					
なし	柿	いちご	キウイ	パイン	メロン
1/2個 200g 皮/芯を含むと240g	1個 150g 皮/種を含むと170g	10-15粒 250g へたを含むと260g	1.5個 150g 皮を含むと180g	2カット 150g 皮/芯を含むと270g	中1/2個 200g 皮/種を含むと400g

図表引用：<https://www.health2sync.com/ja/company/>

(人間ドック健診情報管理指導士・管理栄養士 長島あき子)

## ○みんなのスポーツ体験会(その2)



健康相談



ボッチャ



親子運動会



バドミントン



ディスクゴルフ



キッズテニス



テニス



フラッグフット



空手



スポーツおにぎり



ソフトバレー

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！



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