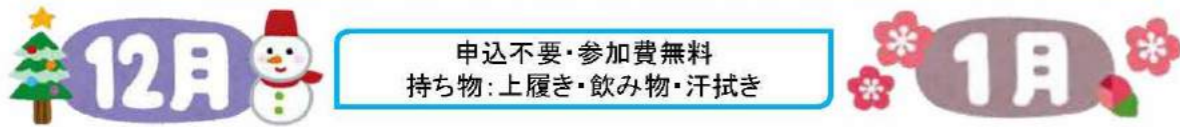


げんきアップ通信

発行：2021年11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/

12月・令和4年1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

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」 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 <small>※ 午後の予定です。ご注意ください！</small>
12月20日(月)10:00~11:00 南筒公民館 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

令和4年

1月13日(木)10:00~11:00 大東公民館 体育室 「心と心をつなぐ 手話を体験してみよう」 講師：さいたま市聴覚障害者協会
1月18日(火)10:00~11:00 領家公民館 多目的ホール 「心と心をつなぐ 手話を体験してみよう」 講師：さいたま市聴覚障害者協会
1月25日(火)10:00~11:00 南筒公民館 体育室 「ラジオ体操のすすめ」 講師：浦和スポーツクラブ 健康運動指導士 小川 貴

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 ☎048-813-7710



スポーツ & 健康マガジン (旧浦和SCニュース vol.250)



月刊 うらすぽ

第50号



発行：2021.11.30
 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 & 3 浦スポの1つの理念と？つの取組み
- p2 3つの“そうじ”ですっきりしよう！
- p4 元気アップサロン

□スポーツを楽しむ・続ける仲間を増やす□

浦スポっているいろいろなことしているみたいだけど、何がしたいの？ 何が目的なの？ 何をしているの？ と聞かれることがあります。

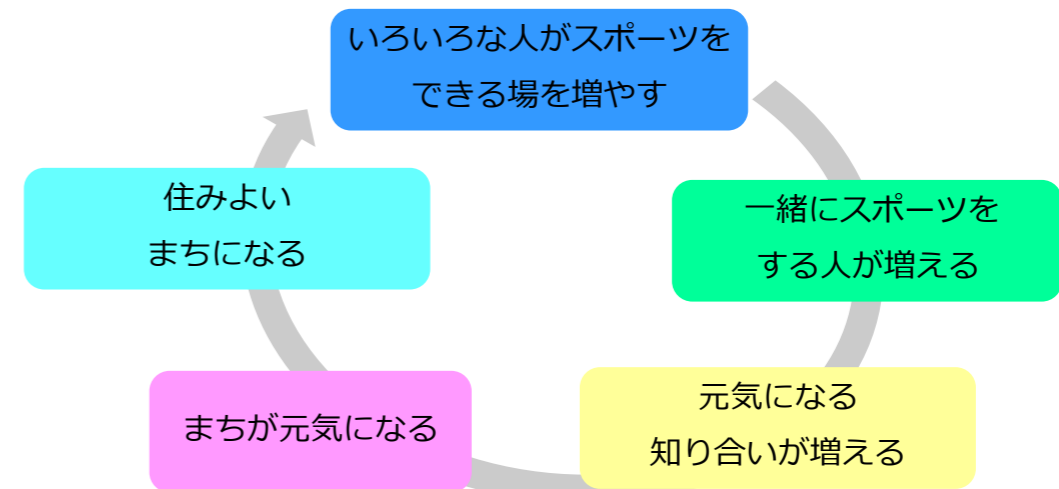
1991年の設立主旨には、「青少年一貫指導、生涯スポーツの実践を実現する欧州型のスポーツクラブを目指す」ことを掲げています。

その後、地域には浦和レッズもでき、その他のスポーツ団体の皆さんも長い活動の歴史を持つことなどを鑑み、自クラブだけではなく、これらの団体や関係機関と協力して目的を達成することがよりよい姿であると考え、2004年の法人設立時に「子どもから大人まで生涯を通じて豊かなスポーツライフを送ることができるスポーツ文化の根付いた社会の形成」を掲げました。

大きな目的は変わっていませんが、クラブの姿として目指すのではなく、そのような社会になるように活動していこうという考え方を示したものです。これにより、スポーツを通して多くの市民の健康と笑顔のあふれるまちづくりに貢献する団体として、地域に密着し、特定の企業や行政に依存することなく、市民の手により運営していく非営利組織として活動する方針を打ち出しました。

ただ、地域に奉仕をするというのではなく、会員や指導者として、自らプレイすることや教えることを楽しみながら、スポーツ（運動）を楽しむ・続ける仲間を増やすことが、私たちの目標です。

これまで、スポーツ振興は、行政やスポーツ協会、種目別の連盟や協会が中心になって取り組まれてきましたが、市民のスポーツや健康づくりのニーズや課題が多様化・複雑化する中、環境が与えられるのを待つだけでなく、自分達でできることに取り組んでいこうと考えています。



○3つの“そうじ”で、すっきりしましょう！

12月は「あれをやらなくちゃ、これをやらなくちゃ」と気になることが多いですね。そこで次の3つのそうじをして気分をすっきりしませんか！

少し気持ちが楽になります♪。

①トイレ、洗面所のそうじ ～感染予防になります～

水アカ、尿石汚れがこれできれいになります。

クエン酸小さじ1杯 + 水 200ml を吹きかけてから、ぼろ布で拭き取ります。

市販の洗剤を使っていた時には力まかせに汚れを落とせていたのですが、これに変えてから簡単に落ちるので楽チンになりました。何より安いのがいいですね ^^

使う場所(トイレの棚、洗面所の棚)に置いておけば気になった時にすぐに使えます。



②身体のそうじ ～病気の予防になります～

食物繊維は万能です。腹持ちが良くなる、良い便を作る材料になる、そして身体の

そうじてくれます。老廃物を早く出すには食物繊維が必要です。

食物繊維は主に野菜(きのこ類、海藻類も含まれます)です。水溶性(水に溶ける)と不溶

性(水に溶けない)食物繊維があります。どちらも必要なのでサラダばかり、煮物ばかり、など同じおかずばかりを食べていると偏るので、違うおかずも食べようと自然に両方の食物繊維が摂れます。また、季節の野菜を選ぶことで、栄養価が高くおいしい野菜が食べられます。



③心のそうじ ～ストレス予防になります～

ストレスに効果的な栄養素はビタミンB群やC, マグネシウムなどがあります。

これらは抗ストレスホルモンを作る材料になります。ビタミンCは野菜や果物に多く、ビタミンB群やマグネシウムは魚介類、肉類などに多く含まれます。簡単に言うと、いろいろな食材を食べることがストレス予防につながります。



(人間ドック健診情報管理指導士・管理栄養士 長島あき子)

○浦スポの？つの取組み

□いつでも、いつになっても楽しめるように

浦スポの種目数は多くはありませんが、幼児から80代、90代まで続けられるように、年代にあわせたプログラムを、サッカー、テニス、フィットネスの各部門で用意しています。

特にキッズテニス、サッカー広場、のびのびスポーツ広場では競技偏重にならないように、心身に過度の負荷を与えないように配慮して取り組んでいます。

□いつまでも楽しめるように

学校の部活動と違って「引退」することがありません。嗜好や体力の変化によって参加するクラスを変えることもできるように、いろいろな活動を用意しています。

特に、テニスやフィットネスは、きめ細かくプログラムを設定していますので、コーチ・インストラクターや事務局にご相談ください。

□体力・技術に関係なく楽しめるように

試合や大会での勝利を目的とした活動を主にしていないことから、一人ひとりの体力、技術にあわせてスポーツや運動を続けることができるようなプログラムを用意しています。

□誰とでも楽しめるように

障がい者スポーツへの理解を広げるために、車いすバスケットボールやブラインドサッカー、デフサッカー、CPサッカーなどの団体と連携して、パラ種目の体験会・交流会(みんなのスポーツ体験会)を開催しています。

□使える場所を増やす

限られた施設の数や広さでも、より多くの方がスポーツや運動を楽しめるように、開かれたプログラムを用意しています。

星空スポーツ広場は、その日に集まった人数にあわせて、全員がプレイできるようにして、施設の有効活用を図っています。

□健康寿命を延ばす

健康寿命を延ばすためには、適度な運動や人との交流などが欠かせません。包括支援センターや地域のボランティア有志と協力して「浦和東部地区元気アップネットワーク」を設立し、元気アップサロンや、大人の体力測定などを定期的で開催しています。

□中学生のスポーツを支援する

中学校の先生の過重労働を防止しながら、中学生年代のスポーツ環境が良い方向に進むよう、本太中学校と連携した部活動支援(コーチの派遣)や、活動場所が数少ない女子中学生向けのサッカーの場を増やすために、少年団や女子クラブチームと協力しています。

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