

げんきアップ通信

発行：2021年12月28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.251)



月刊 うらすぽ

第51号



発行：2021.12.28

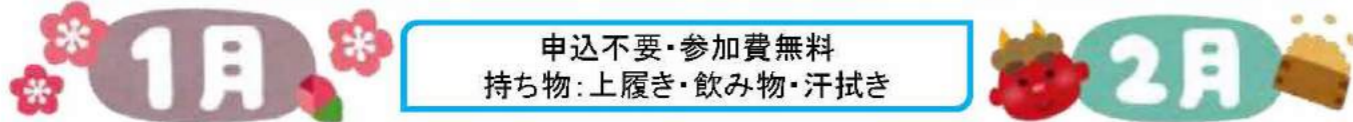
NPO 法人浦和スポーツクラブ



info@urawasc.org <https://urawasc.org>

TEL:048-887-7140 FAX:048-677-7598

令和4年1月2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

謹んで新春をお祝い申し上げます。

旧年中は沢山の方々にご参加頂き、感謝申し上げます。

本年もみなさまとお会いできるのを楽しみにしております。

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
2月 1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
2月10日(木) 10:00~11:00 大東公民館 体育室 「カラダを動かす新習慣 レコブ体操」 講師：レコードブック浦和上木崎 トレーナー 太田 治樹 フェイスタオルをご持参ください！
2月15日(火) 10:00~11:00 領家公民館 多目的ホール 「体力チェックをしよう」 講師：浦和スポーツクラブ 健康運動指導士 小川 貴 測定時に素足になる時がありますので、服装に留意！！
2月21日(月) 10:00~11:00 南筒公民館 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

- p1 31年目 2022年にむけて
- p2 健康づくりワンポイントアドバイス「腸活をしよう！」
- p3 スポーツ鬼ごっこチーム クラブ交流事業参加！他

■2022年にむけて□31年目~のクラブの願い

コロナ禍によりクラブの活動に支障がはじめて2年が経とうとしています。当初は、じっと耐えながらアフターコロナに巻き返しを...ということでしたが、コロナ問題は収束が見えず、ウィズコロナを意識しながら十分な配慮のもとに、活動を再興していく2022年になりそうです。

新年の初夢...ではありませんが、クラブとして進めたいことを年始に書き留めておきたいと思えます。

1) 地域の連携・協力体制を広げていきます

2年間、イベントや会議の開催が制約されて、なかなか進められなかった地域のスポーツ団体との連携・協力体制の強化・拡大に取り組みたいです。みんなの健康フェアやみんなのスポーツ体験会などの開催をとおして、地域のネットワークの充実を目指します。

2) 公共施設等の有効活用さらに取組みます

これまで以上に、学校施設の有効活用を実現化できるようにしたいと思います。

このほか2012年に提唱したままとまっていた「緑のスポーツ広場」の実現にむけて勉強会などを進めていきます。

3) 広報力を高めます

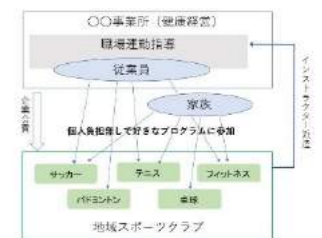
会員確保には、地域での知名度を高めることが何より大切です。今年は地域への広報物の配布などに力をいれます。

4) 企業会員制度をつくります

地域の事業者の健康経営の応援とクラブの発展の一石二鳥を目指して、企業会員制度をつくります。

5) 新たな人材の活躍の場を増やしていきます

理事会をふくめて運営体制を充実させ、新たな人材が活躍しやすい場を増やします。



健康経営

健康経営

○健康づくりワンポイントアドバイス

新しい年 腸活を始めませんか ～腸の健康が長寿の秘訣～

腸には体の免疫細胞の半分以上が集まっています。そして外から入る細菌やウイルスを撃退しています。また小腸は消化と栄養素の吸収を行う大切な器官です。

毎日の小さな積み重ねがまさに！腸活です。

腸活の基本をご紹介します。

1) 腸内細菌(腸内フローラ)のバランスを崩す原因

次のようなことが原因で腸内の有害菌(ウェルシュ菌)が増えビフィズス菌が減ります

- ①加齢
- ②食べ過ぎ、飲みすぎ
- ③ストレス・過労
- ④薬(抗菌薬)
- ⑤細菌感染

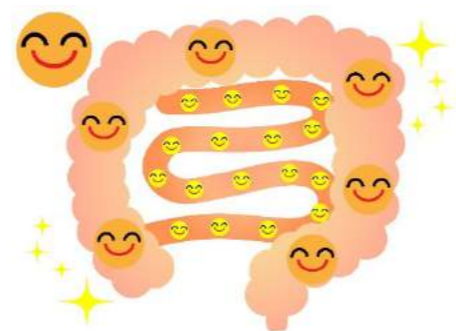
2) 腸に良い生活習慣を実践しましょう！

- ① 朝起きて 1 杯の水(お茶)を飲む：胃腸反射により腸の動きが良くなります
- ② 3 食の食事時間を決めて食べる：腸の動きのリズムが良くなります
- ③ トイレに行く習慣をつける：座ることで便が出やすくなります
- ④ 入浴をする：おなかを温めリラックスができます
- ⑤ 24 時までには寝る：就寝中のリラックスしている時間に腸が活発に動きます

3) 腸に良い(腸内細菌が喜ぶ)食事をしましょう♪

- ① 発酵食品を食べる：良い菌を腸に入れ善玉菌を増やします
例) 納豆、みそ、漬物、ヨーグルト、甘酒など
- ② 食物繊維(野菜)を食べる：善玉菌のエサになりさらに善玉菌を増やします
例) 玉葱、オクラ、ごぼう、なめこ、わかめなど
野菜ならばなんでも ^ ^
- ③ 温かいものを食べる：消化管の動きを活発にします

(人間ドック健診情報管理指導士・管理栄養士 長島あき子)



○活動紹介

□冬でも元気な スポーツ鬼ごっこ！

12月6日に、川越の福野スポーツクラブが幹事となって開催された彩の国のスポーツクラブ交流会・スポーツ鬼ごっこ大会」に、浦スポも参戦！

青空の中、楽しく走り回りながら、他クラブとの交流を図りました！

審判をされた保護者の皆さんもありがとうございました！



□クラブ事務所を使ってください！

11月26日には、クラブ事務所の講座室で、クリスマスリースづくりが行われました。自作の素敵なオリジナルリースがいくつも完成！

クラブ事務所の講座室は、クラブ会員の皆さんにご活用いただけます。各種講座をクラブのプログラムで開催してみたい！とか 友達と会議を開きたいとか・・・いろいろご利用いただけます。コピーや印刷機も実費で利用できます(リソグラフもあるので大量印刷や紙折り機も使えます)。お気軽にご相談ください。



□フードパントリーにご協力を！

8月から取り組み始めたフードパントリー。奇数月に回収があります。毎回、ご協力いただいている会員さんもいらっしゃいます。ありがとうございます。

随時受付をしていますので、皆様もぜひ ご参加ください。



□30周年記念誌に ひとことメッセージを お願いします！

メッセージ用のメモを配布しています。

30周年誌に、一言メッセージをお願いします。

インストラクターやコーチ、もしくは事務局までご提出ください！

ウラスポに参加
してひとこと！

現在 30 周年誌を作成中です。年度内には完成し、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！



ウラスポに耳をすまして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