

げんきアップ通信

発行：2022年1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/](https://www.facebook.com/genkiup.urawaeast/)

2月3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



※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、急遽サロンの内容の変更、中止とさせていただきます。

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 南箇公民館 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
3月 1日(火) 10:00~11:00 領家公民館 多目的ホール 「体の芯から鍛えよう ～ケガの予防体操～」 講師：ふわふわ訪問看護ステーション 管理者 看護師 尾崎 翔大
3月10日(木) 10:00~11:00 大東公民館 体育室 「タイトル未定(軽体操)」 講師：ジョイリハさいたま与野 管理者 田辺 勇海
3月 17日(木) 10:00~11:00 領家公民館 多目的ホール 「体力チェックの振り返り」 講師：浦和スポーツクラブ 健康運動指導士 小川 貴
3月25日(金) 10:00~11:00 南箇公民館 体育室 「難聴と認知症 補聴器の話」 講師：Winkアオヤギ 代表取締役 (認定補聴器技能者) 藤江 周一

お願い

- ・検温をして来て下さい。
- ・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.252)



月刊 うらすぽ

第52号



発行：2022.1.31

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 浦スポで一言・浦スポに一言
- p2 健康づくりワンポイントアドバイス「腸活 その2」
- p3 トンガ支援を！

身近なところでスポーツができる良さ！	集中できる時間がとても大切です！	コロナ禍の中でも、体を動かす場があることに感謝	指導者の方の人間性に接して話しを聞くのが楽しみ	丁寧な理論的な説明で納得して取組める	先進的だと思う！
来年度もぜひ続けていきたい！	指導者の方の仰る意識付けの大切さを感じている	地域の青少年からシニアまでサポートするクラブ	体力と健康維持、仲間づくりもできる	仲間との交流がある週1回の時間が楽しみ	なじみやすいクラブ！
毎週楽しみ！今の体調を続けたい！	80歳を過ぎても続けられるのは嬉しい限り	動いた後の爽快感は心も体もリラックスさせてくれる	指導が上手！大東公民館であれば母も参加したいと！	体の衰えと向き合い、速度をゆるめるよう続けたい	身体各部の筋肉の名称がよどみなく出てくるのに感嘆
皆さんが和気藹々と続けていて参加が楽しみ	定年後は体力が落ちてきたのを感じクラブに参加！	浦スポは親しみやすく頼もしい存在	知らず知らず少しずつ筋トレの効果が出ていて嬉しい	生活の一部として大切な時間になっている	毎週のこの時間があることでリフレッシュできている
自分の体調にあわせてできる点が本当にうれしい	身近で定期的に体を動かす機会がありありがたい	継続は力！基本を丁寧に続けていきたい	もっと早くクラブを知っていたらよかった！	美しい、声が綺麗、会員に平等で素晴らしいレッスン	ヨガをやる日は食事も気を使い健康づくりに有効！
やわらかな声でポイントを説明してくれるのが良い	15年続けているうちに家族も2人参加！	無理せず、比べずの言葉に安心させられる	ヨガを始めて17年。精神的・肉体的に欠かせない	人に聞かれると自信をもって「ヨガ」と答える	健康維持と平常心を取り戻すのに大切な時間

○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・その2～

前回(51号)に引き続き腸の動きを活発にする腸活がテーマです。

今回は「腸活体操」を紹介します。腸の動きを活発にする体操はたくさんありますが、

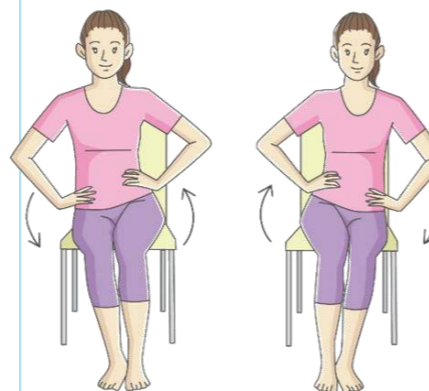
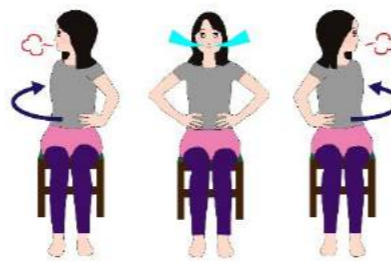
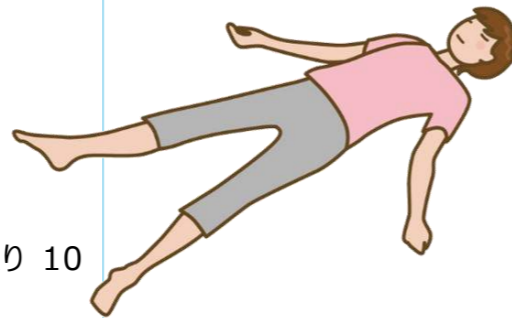
「今すぐ！ここで、できる！」ものばかりにしました。
何かしら自分にあうものがあると思います。
ぜひ！お試しを♪

おすすめ腸活体操 お薦め6選

- ① 仰向けに寝て鼻からゆっくり 5 秒間吸い、口からゆっくり 10 秒間吐く呼吸をします。(1:2の複式呼吸)
- ② 仰向けに寝て息を吐きながら両膝を抱え丸くなります
- ③ うつぶせになり両手をあごの下に置いて腰を左右に振ります
- ④ 椅子に座り両足を床につけ、体は正面を向いたまま背もたれにつかまり、息を吐きながら左右にねじります。
- ⑤ 椅子に座り両足を床につけ、上半身は動かさずに腰を左右に振ります
- ⑥ リラックスをして自然な呼吸でリズムよく歩きます

- * これらの体操で腸内のガス抜きや腸の蠕動運動を促します。
- * 骨盤調整の動きでもあるため、腰痛の方にも効果があります。
- * 呼吸は自然に行ないます。体をねじったり力を入れている時は息を吐きます

(健康運動指導士・管理栄養士 長島あき子)



○いろいろお知らせ

◆大規模噴火で被災したトンガを支援しよう

大相撲やラグビーなどで私たちにもなじみが深いトンガ王国は、2022年1月15日に発生した海底火山の大規模な噴火により大きな被害を受けました。皆様の報道などでご存知のことと思います。

東日本大震災の時にはトンガ政府・市民から支援をいただいています。

今回、トンガへの支援のために日本財団が救援基金を立ち上げています。クラブ事務所にも募金箱を設置し、集まった寄附はこの救援基金に届けたいと思います。

(右の二次元バーコードで詳しい寄附方法が確認できます。個人で直接、お手続きいただくことができます。)



◆シンポジウムへのお誘い／中学部活動の地域移行についてみんなで考えよう

教員の超過勤務を鑑み、2023年から部活動を地域に徐々に移行していくという文部科学省の意向に、現在先行事例としていくつかの試みがなされています。

シンポジウムでは総合型地域スポーツクラブを例にとりながらこの問題を考えていきます。

日本スポーツ協会では、全体の4割から6割の部活動を総合型地域スポーツクラブが受け皿になって行きたい意向を持っています。

地域のスポーツを支える総合型がどうすれば、部活動の受け皿になれるのか、様々な立場の方の意見をお聞きすることができます。

カルティベータ設立2周年記念シンポジウム

**中学部活動の
地域移行を
皆で考えよう！**

2022年2月5日(土)
13:00~16:00

文科省は2023年から土日の部活を地域に移行。将来はすべてを地域に！日本のスポーツが変わる！私たちに何ができるのか？

オンライン開催 ● お申込みはこちらから

視聴希望の方は、左の二次元バーコードから申し込んでください

□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。

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！

