

げんきアップ通信

発行：2022年3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/](https://www.facebook.com/genkiup.urawaeast/)

スポーツ & 健康マガジン (旧浦和 S C ニュース vol.254)

月刊 うらすぽ 第54号



発行：2022.3.30 info@urawasc.org <https://urawasc.org>
 NPO 法人浦和スポーツクラブ TEL:048-887-7140 FAX:048-677-7598

再開しています！

みんなの学校「地域を学ぶコース」
 中山道浦和宿を通った姫君たち その4
「和宮を迎える江戸城の人々」

講師：竹内 昭さん
 日時：4月23日(土) 10時～11時
 会場：領家公民館 講座室
 参加費：200円
 定員：15名(事前申込先着制)
 申込先：スマイルハウス 048-813-7710

楽しい学びの場を通じて、仲間の環が広がって
 けばいいですね！



～写真はコロナ前の2018年～

運動の習慣化と仲間づくりを！

元気アップサロンで体を動かし始めたら、次のステップは、筋力を高め、体の柔軟性を取り戻し、仲間をつかって、いつまでも楽しく自分で歩き続けられる体づくりを目指しましょう！

80代でも90代でも無理なく筋力を高めることが可能です。毎月運動指導に参加している講師の小川さんに相談してください！

浦和スポーツクラブで、皆さんにあったプログラムを見つけることができます！



- ▶ 1 星空スポーツ広場再開！
- ▶ 2 春の免疫力アップにむけた 食事のアドバイス
- ▶ 3 浦スポ バドミントンコース新設！ 会員募集！！

★体育館改修工事終了！ 4月2日 星空スポーツ広場再開★

県立浦和高校体育館の修繕工事のため休止していた星空スポーツ広場の体育館を4月2日から再開します。

当面はバドミントンのみとなり、以下のようなルールで運用しますが、1年間の休止期間を経ているので、再開後の参加状況をみながら、より多くの方が楽しめる方法を検討しながら進めていきたいと思ひます。

参加費を確認の上、ご参加ください。

■バドミントン

- 時間 19時半～21時
 対象 小学生のみの参加はお断りします
 参加費 **1人1回 300円**
家族参加 2人目から +200円/人
- 土曜日：1・3週 ゲームデー
2・4週 グループデー
 - 日曜日：ゲームデー

■サッカー

- 時間 19時半～21時(土曜・日曜とも)
 対象 原則中学生以上(5号球を使用します)
 参加費 中学生 1回100円
高校生 1回200円
一般 1回300円

体調チェックをしてからご参加ください。受付で体温測定を行います。37度以上の方は参加をお断りします。

天候の影響や学校都合による開催可否は 星空スポーツ広場公式LINEでお知らせします。

*卓球の再開については、世話役の調整がすむまでお待ちください。



受付済の方には、リストバンドをお渡しします。参加証になりますので、必ず腕につけてご参加ください

■元気アップサロンの予定 *問合せはスマイルハウス 048-813-7710 まで！

開催日時・会場		内容
4月	1日(金) 領家公民館 10時～11時	自宅でできるセルフマッサージ教室
	7日(木) 大東公民館 10時～11時	元気に動けるしなやかな筋肉をつける
	11日(月) 南箇公民館 10時～11時	体が軽くなるすわったまま体操と楽しい脳トレ
	20日(水) 領家公民館 13時半～14時半	春だ！ ウォーキング！
	27日(水) 領家公民館 13時半～14時半	お家でできる痛みの予防法！
5月	12日(木) 大東公民館 10時～11時	心も体も元気に。レコブ体操
	20日(金) 南箇公民館 10時～11時	もの忘れの予防対策
	27日(金) 領家公民館 10時～11時	おくすりと上手に付き合うために

星空スポーツ広場 @shz1281e



○健康づくりワンポイントアドバイス

春が来た 免疫力をアップしよう！

人は空気の乾燥や気温が低くなることで体力が下がることがあります。また、冬の間ウィルスを排除する免疫力が弱まっています。そのため、春になっても風邪や感染症にかかりやすくなります。

ウイルスへの抵抗力をつけるために 1 番早い方法は、何と言っても毎日食べる食事に配慮することです！

抵抗力を高めるたんぱく質、体内に侵入したウィルスを排除して免疫力を高めるビタミン C、粘膜を保護するビタミン A を食材からバランス良く食べることがお勧めです♪

■たんぱく質：抵抗力を高める

多く含まれる食材：魚、肉、卵、大豆食品、チーズなど
⇒毎食 片手 1 杯のたんぱく質を～

■ビタミン C：免疫力を高める

多く含まれる食材：野菜、果物など
水溶性ビタミンのため(水に溶ける)生で食べる方がビタミン C の摂取が多くなりますが、食べ方を気にするより、量をしっかり食べることが大切です。
⇒ちょっとの生ヤサイより、たっぷりの温ヤサイを毎食 片手 1 杯～

■ビタミン A：粘膜を保護する

多く含まれる食材：鶏肉などの肉類、人参、ほうれん草などの緑黄色野菜
脂溶性ビタミンのため(油に溶ける)油と一緒に食べることでビタミン A の吸収が良くなります。
⇒人参のキンピラ、ほうれん草の胡麻和えなど うまく油を使おう～

管理栄養士・人間ドック健診情報管理指導士 長島あき子



○お知らせ！

○バドミントンコース新設：新入会員募集！

2008年に星空スポーツ広場でバドミントンを始めてから14年目、ついに定期プログラムとしてバドミントンコースを新設します。

会場 本太中学校体育館
曜日 毎週木曜日
時間 19時半～21時
対象 高校生以上
会費 2,200円/月(保険代、シャトル代等含まれます)

教室タイプではなく、浦スポの新しいコースとして活動していきます。

世話役として星空バドミントンでもおなじみの飯高さんと仲原さんが皆さんの活動をサポートし、ご希望におうじて指導もできますので、初心者・初級者の方でも安心して参加していただけます。

4月中は体験期間になります。
体験参加日 4月14日、21日、28日
参加費 500円/回
事前申込不要です。直接体育館にお越しください。

このコースの前の時間には、本太中学校の部活支援の一環として取り組んでいるチャレンジクラブ・バドミントンが行われています。

本中生の活動の応援や、卒業生がバドミントンを続けていく場にもなることを期待しています。

ご参加の皆様のご理解とご協力をいただければと思います。

□3月13日 キッズテニス 卒業記念ミニ大会

中には、幼稚園頃から続けていた子もいました。中学校に進み、新たな部活を選ぶ子もいるでしょうし、テニスを続ける子もいると思います。自分なりにスポーツを楽しく続けてくれることを願っています。

中学校の部活動はこれから数年間、いろいろな意味で過渡期・変革期を迎えます。そんな中でも、彼ら・彼女らが好きなスポーツを続けられる環境づくりを、できるだけサポートしていきたいと思っています。

ウラスポでテニスに触れ、そこからステップアップして中学生年代で全国的な大会で優勝し、アメリカにテニス留学をしている方もいます。

クラブのシニアクラスには70代でも80代でもテニスを楽しく続けている方もいます。

それぞれのスタイルでスポーツを続ける環境が、日常の社会にあること、平和な社会があり続けることが何よりも大切なことだと思います。

□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。

