

# げんきアップ通信

発行：2022年4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S Cニュース vol.255)

URAWA SPORTS CLUB 月刊 うらすぽ 第55号



発行：2022.4.30 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

## 元気アップサロンの報告

### ■4/1 訪問医療マッサージKEiROW

「自宅でできる  
 マッサージ教室」  
 事業責任者の能勢  
 山さん、手の当て  
 方から、ツボ押し  
 マッサージについ  
 て丁寧にご教授下  
 さいました



### ■4/7 グリーンデイ介護福祉士岸本純子氏

明るい先生の掛  
 け声に合わせて、  
 「無理せず、気持  
 ちの良いところま  
 で」ストレッチや  
 ヨガに熱心に取り  
 組んでいました。



### ■4/27

「お家でできる“痛みの予防法”！ 簡単ツボ押し  
 &ストレッチ体操」として、講師は、ケアフル鍼灸マ  
 サージ治療院 管理者 堀 裕介、鍼灸師 茶谷  
 賢志の皆さんが担当してくださいました！

### ■みんなの学校結果報告

4/23に領家公民  
 館で「地域を学ぶコー  
 ス」が開催され「和宮  
 を迎える江戸城の  
 人々」をテーマに竹内  
 昭さんを講師に楽しく  
 学ぶことができました。



### ■次回は5月21日(土) 10時~

領家公民館で開催です  
 前回に引き続き和宮の関連で、「浦和近辺で  
 起こった幾つかの出来事」について学びます。

### ■4/20 浦和スポーツクラブ小川貴氏

靴の選び方、正しい歩  
 き方など盛りだくさん  
 で、あっという間の1  
 時間でした。続くコロ  
 ナ禍、屋外での活動と  
 してウォーキングもお  
 勧めです。



- ▶ 1 クラブ事務所活用アイデア募集！
- ▶ 2 うらわのお薦めランチのお店
- ▶ 3 バドミントン 中1 ファーストステップ講習のお知らせ他

## ■クラブ事務所を活用してくれる方 大募集！

皆さんは、浦スポの事務所に来られたことはありますか？

ヨガやピラティスなどフィットネスのプログラムに参加されている方には、おなじみだと思いますが、一度も事務所に来られたことがない方も少なくないのではと思います。

クラブの事務所は、産業道路沿い、領家郵便局の斜め前にあります。3階建ての2階に事務所と講座室、3階にスタジオがあります。

少し階段が急で、築50年近い建物ですが、中は改装をしてきれいにしてあります。

講座室は20名前後が会議のできる約30㎡の広さがありますが、現在は、週1会の託児付きプログラムと、週末の会議など以外の時間は空いています。

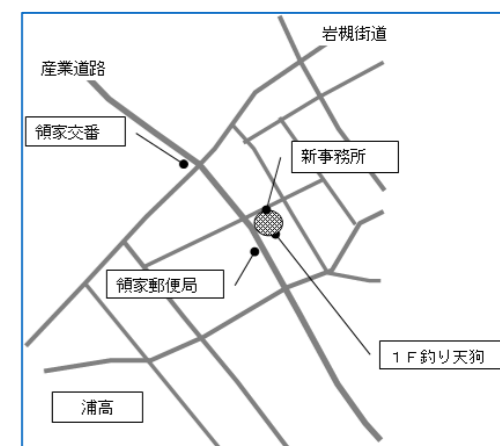
また、3階のフィットネススタジオは約80㎡で25~30名で軽体操などができるフローリング仕上げになっていて、こちらも、平日午後や夜間は空いている時間が長くあります。

せっかくのスペースなので、もっともっと活用していきたいと考えています。クラフトや、学びの講座などもあったら楽しいと思います。

実は◎◎が得意で、教室を開きたかったけど、自宅だと場所がないし、わざわざ部屋を借りてまでやるのは・・・とためらっていた方、クラブの新たなプログラムづくりに、一緒に取組みませんか！？

二つの部屋ともエアコン完備。3Fのスタジオにスピーカーなど音響設備もあります。2Fの講座室には、60インチの大きな液晶ビジョンもあり、室内Wi-Fiも完備されていますので、映像配信なども簡単にできます。

皆さんの新しいアイデアで、クラブ事務所を活用して、新しい楽しみを生み出してください。



## ■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
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
6月	2日(木) 領家公民館 10時~11時	勘違いが引き起こす日常に潜む危険 脳トレ
	9日(木) 大東公民館 10時~11時	椅子ヨガで心と身体を整えよう！
	13日(月) 南箇公民館 10時~11時	A L S O C 防犯クイズ ミニ体操
	20日(月) 領家公民館 13時~14時	あなたの骨は大丈夫？ 骨粗しょう症を知ろう
	29日(水) 領家公民館 10時~11時	フレイル予防作戦

## ○管理栄養士のワンポイントアドバイス（お薦めのお店紹介）

美味しいランチを楽しむにも健康づくりには大切です！

### おすすめランチ “ちょっと贅沢な気分” ♪

「おすすめランチは？」と聞かれると難しいなと感じます。なぜなら人により感じ方が違うから。

なので、ふ～ん！と、さらっとお読みください。

今回のおすすめランチは、ちょっと贅沢な気分を味わうことができる『ビストロやま』さんです。

フレンチが味わえる私の大好きなお店です。おいしいことはもちろんですが、丁寧に優しい味付け、肉や魚のソースはお皿をなめてしまいたいと思います。

プレートランチ¥1980(税込)は値段だけを聞くと一見高い！と感じる方もいるかもしれません。

でも、サラダオードブル、メインディッシュ、デザート、パン、コーヒーのセットと言えば納得できると思います。場所を変えてお茶を飲む方がいますが、かえって高かった！なんてことはありませんか？

野菜はもちろん、肉や魚も冷凍をしていない新鮮な物を選び、パンも脇役ではなく楽しみの1品です。

食品添加物ゼロも当たり前にこだわっている様子が味わえます。

ほめてばかりいると『ビストロやま』さんの回し者？と思われそうですが、決してそうではありません。たまに行く一人の客です。

たまに行くくせに顧客気分で行くのは、人に堂々とお勧めできるからかもしれませんね♪

管理栄養士 長島あき子

創業 40 年を超える老舗のフランス料理屋「ビストロやま」は、フランスのロワールやアルザスで修業を積まれた初代シェフの山田氏が美味しい食事をお客様を元気にすることをコンセプトにして作ったお店。現在は 2 代目シェフが腕を振るっている。お店は埼玉会館内にあり、食文化と芸術の融合を目指しているとのこと。



### 安全・安心・地産地消 すべて手作りで

100%手作りにこだわり、添加物は使わないことはもちろん、素材にとことんこだわり、野菜はすべて契約農家さんから有機野菜をいただいております。

魚はなかなか手に入れるのが難しい  
鳴門の村公一さんの「すずぎ」に

功刀さんの「鱈」、ハンガリー産の「マンガリツァ豚」など。

店内は全席禁煙。きれいな空気、ゆったりとした空間まで、お料理の一部であると私どもは考えます。

お客様の心のままにYAMADAの料理をお楽しみ下さい。



## ○お知らせ！

### ○大好評 バドミントン 新中 1 向け ファーストステップ講習会参加者募集

昨年は体育館の改修工事で実施できませんでしたが、それまで毎年大好評をいただいていた、新中 1 応援企画、新中 1 生向けのファーストステップ講習会を 5 月から開講します。

会場 浦和高校体育館  
曜日と回数 5月～7月の土曜日 全 10 回  
時間 19時半～21時  
対象 新中 1 で、中学校でバドミントンを始める方  
会費 5,000 円/10 回(保険代、シャトル代等含まず)

学校の部活の時間では、なかなか教えてもらえない、基礎技術をしっかりと伝授します！

申し込みは、クラブ事務所まで電話かメールで！

\* 新中 1 以外の、一般初心者向けの講習会は、11 月から開講します！

### ○星空スポーツ・卓球幹事役を探しています

体育館の耐震改修工事が終わり、星空スポーツの体育館プログラムも再開しています。バドミントンは徐々に参加者が戻ってきています。

卓球は、長年クラブの卓球部門でご活躍いただいた舟山先生が引退されたことから、幹事役不在で、休止したままとなっています。

指導はできなくても、自分も卓球を楽しみながら、世話役をしてくださる方はいらっやらないでしょうか。

私たちと一緒に、楽しい卓球広場をつくっていただく方、募集中です！

\* 浦高体育館の 2 F に 7 台の卓球台が常設されています

\* ほぼ毎週土日の夜 19 時半～21 時に利用できます

\* 日曜日はウラスポ卓球部としていくことも可能です。

### ○部活支援会議開催します！

本太中の部活動支援にむけた会議を開催していきます。関心のある方はぜひ事務所までご連絡ください。

### □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やいます。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。

