

# げんきアップ通信

発行：2022年5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.256)



# 月刊 うらすぽ 第56号



発行：2022.5.30

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

## —元気アップサロンの報告—

■4/27 ケアフル鍼灸マッサージ治療院の堀裕介氏の「お家でできる“痛みの予防法”！」

上半身と下半身の動きを組み合わせたストレッチは、イタ気持ちの良い体操でした。



■5/12 レコードブック浦和上木崎太田治樹氏「心も体も元気に。レコブ体操」



タオルを使用した肩と背中  
のストレッチ体操でした。  
先生のハツラツとした大きな掛声に元気を頂きました。

■5/20 浦和スポーツクラブ 小川貴氏「もの忘れの予防対策」

認知症の学びを深めながら、予防のための脳トレストレッチを実施しました。自然と皆さんの笑顔が見られ、楽しく認知症を学べる講座となりました。



## —みんなの学校 結果報告—

5/21 「地域を学ぶコース」 参加者 14 名  
～浦和近辺で起こった幾つかの出来事（その1）～

- ・浦和の産物がお台場建設に貢献したこと
- ・針ヶ谷村で仇討事件が起きたこと
- ・武州世直し一揆が起こり浦和にも襲来したこと



などを楽しく学びました。  
次回は、6月18日（土）10時～領家公民館で開催です。  
テーマは、前回の続き、浦和近辺で起こった幾つかの出来事（その2）～です。多くの方のご参加をお待ちしています。

浦和東部地区元気アップネットワークは、2011年に地域包括支援センター・スマイルハウスと浦和スポーツクラブが、地域のボランティア有志に呼びかけ、地域の高齢者の健康づくりに取り組むために立ち上げた団体です。

一緒に活動して下さる仲間を募集しています。ぜひご連絡ください！

## ■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
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
7月	7日（木）大東公民館 10時～11時	暑さに負けないぞ！ レコブ体操！
	12日（火）南箇公民館 10時～11時	からだ水分 薬剤師からのアドバイス
	19日（火）領家公民館 10時～11時	誰でもできる良い習慣づくり
	25日（月）南箇公民館 15時半～16時半	みんなの健康体操

p1 スポーツ庁「誰もが気軽にスポーツに親しめる場づくり総合推進事業（学校体育施設の有効活用推進事業）」採択されました  
 p3 6月4日はクラブの年次総会です（オンライン参加可）

## ■本太中学校と武道場とテニスコート活用を提案

スポーツ庁では、「我が国のスポーツ施設の約6割を占める学校体育施設について、地域スポーツの場としての有効活用を推進するため、持続可能な仕組みのモデル事例を、実証実験を通じて構築する」として全国からモデル事業の企画を募りました。

数年前から本太中学校と協力して部活動支援を進めてきた浦和スポーツクラブでは、本中と市と相談し、「平日の授業時間中の武道場とテニスコートの活用」を提案し、採択されました（全国で4事業が選ばれました）。

## ■なんで学校の施設が注目されているのか

世界でも有数の高齢社会を迎える日本では、健康寿命の延伸は重要な課題です。健康づくりには、運動やコミュニティへの参加がきわめて有効なことが、医学的にも証明されてきました。

身近に運動やスポーツができる場が少ないという意見が多い中、皆さんに最も身近で、街中にある学校の施設を使えるようにしていくことが最もリーズナブルと考えられます。

## ■学校・生徒にもプラスに

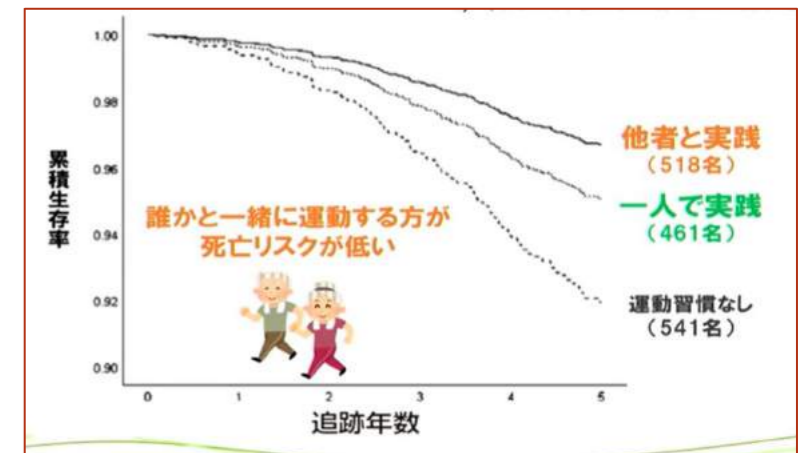
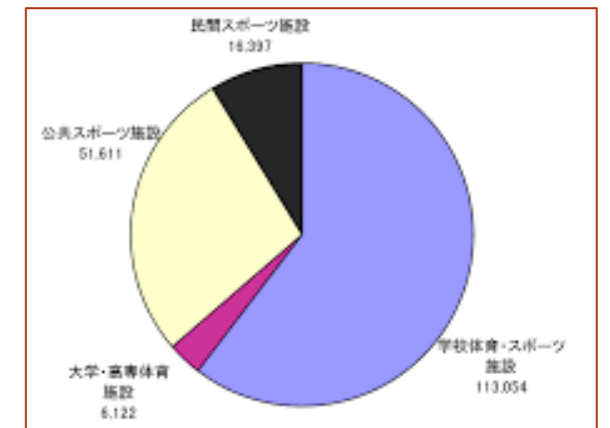
浦スポでは、学校施設の活用は健康づくりだけではなく、学校と地域の関係をより密接にしていく効果があり、むしろ、このことが最も大切なことだと考えています。

文科省・教育委員会では、学校と地域で協働して子ども達の豊かな成長を支えるコミュニティスクールを推進すると同時に、部活動の地域移行なども進めています。このような中で、地域の多くの大人が学校に関心を持つためにも、施設の有効活用を図り、訪れる機会を増やしていくことは大きな意義があります。

## ■課題は、学校への負担を増やさないと安全管理など

これまで学校の開放が進んでこなかった原因はいくつかあると思いますが、それだけでなく忙しい教職員の皆さんの負担を増やさないと、安全管理が重要な課題となります。

これから、詳細な方法を話し合い、準備が整い、お知らせをしていきたいと思っています。テニスコートでは軟式や硬式のテニスを、武道場では各種フィットネスプログラムの開催を計画しています！



## ○管理栄養士のキャンプ飯

### 若葉マークのキャンプ飯

最近、キャンプが流行っていますね♪我が家がなぜキャンプをするようになったのか？！改めて考えてみると、トレッキングやバードウォッチングの場所から遠くに移動をしなくても宿(キャンプ)があること、夕方ぎりぎりまで山の中において早朝からバードウォッチングが始められること。こんな便利なことはありません。1番の醍醐味は朝に自然の目覚まし(鳥の声)で起きることです。

キャンプ飯は、初めは前菜、スープ、メインなどコース仕立てにして作ることをおもしろがっていたのですが、1日中山を歩きまわり、それから今日のお宿(テント)の準備をして、水をくみ食事の準備をするのは正直くたくた。そこでキャンプ飯改革を始めました。

キャンパーにとっては当たり前のことだと思いますが、いかに道具を使わずに料理を作るか！また洗い物を少なくするために道具を使いまわし、食材の下準備をしておくことで手間を省き、ごみを少なくし、熱効率を考え調理をします。

最近作ったものは、鶏肉と野菜の煮込みを作りその鍋にご飯とチーズを入れてメのフリットに変身させました。火を感じる温かいおかずは、寒い山ではそれだけでご馳走です。時には料理が上手になった気分も味わえます。

キャンプをするといつも“食べることは生きる源”だと痛感します。

次はどこで何を食べるかを考えるのもキャンプ飯の楽しみの1つです。

管理栄養士 長島あき子



## ○スポーツ組織に参加して運動する方は要介護になりにくい

### □運動や、つながりの重要性が、改めて注目されています

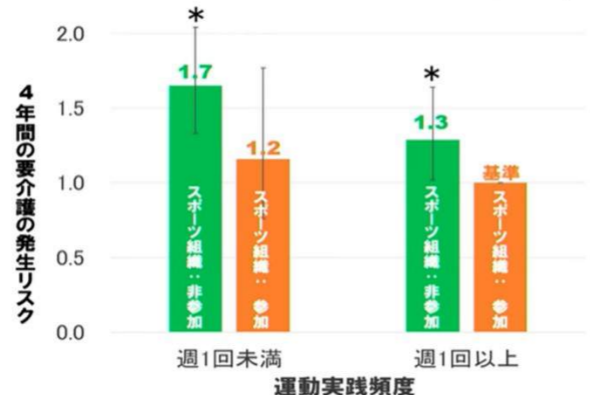
人口の急速な高齢化とともに、疾病全体に占めるがん、心臓病、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病の割合は増加しており、これに伴って、要介護者等の増加も深刻な社会問題となっています。国では、21世紀の我が国を、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするためには、従来にも増して、健康を増進し、発病を予防する「一次予防」に重点を置いた対策を強力に進めることとし、健康日本21運動を2000年から展開しています。

これにあわせて、各種の研究が進んできましたが、その中でも以前から指摘のあった、運動や人との交流の効果があらためて明らかになってきました。

右の図は、スポーツを週1回以上している人、何らかの組織に属して実施している人とそうでない人の、要介護になるリスクを比べたものです。

組織に属してスポーツを定期的に行っている方ほど、要介護になるリスクが低いことが、データとして示されています。もちろん個人差はあるものと思いますが、クラブで運動を続けることは、プラスになる可能性が高いことに間違えないと思います。

日本人高齢者11,581名を4年間追跡した研究:日本老年学的評価研究(JAGES)の成果  
Kanamori S, Kai Y et al. PLoS One. 2012



スポーツ組織に参加して運動する方が、要介護になるリスクが低い

## ○2022年度 定期総会は6月4日(土)開催です

### ○16時～ クラブ事務所 オンライン参加可能です

年次総会では、昨年度の決算、活動の状況について報告、今年度の事業計画と予算についても公表します。

NPO法人としての総会のため、議決権はNPO会員の方のみが有しますが、オブザーバーとして会員や関係者の方にご参加いただけるようにしています(この2年間はコロナのため会員のみとしていました)。

コロナ禍で活動が停滞していましたが、今年度からは徐々に様々な活動を再開、新たな取り組みにも挑んでいきます。

部活動支援のこと、スポーツ庁事業のこと、芝生のグラウンドづくりのことなど、盛りだくさんの話題になります。ご関心のある方は、ぜひご参加ください。

会場はクラブ事務所で行いますが、人数が増えた場合に備えてオンラインでも参加できるようにします。オンライン参加希望の方は、右の二次元バーコードからお入りください(ZOOMです)

また会場での参加を希望する方は、人数を把握したいため、必ず事前に事務局までご連絡ください。



### ○バドミントンコース始まっています!

4月から、本中体育館を拠点とするバドミントンコースを新設しました。このコースの前の時間は本中チャレンジクラブが活動しています。

保護者の方や、卒業生の方の参加が増えて、中学校の活動と連続して、バドミントンを続ける場になるといいなあと思います。もちろん、卒業生や保護者以外の地域の方の参加も大歓迎です。

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、シャトル代等含みます)

■星空スポーツ広場のバドミントンも再開しています!

体育館の耐震補強を終えて再開しています。まだまだ余裕がありますので、ご家族で、ご友人と、個人参加も可能です。(19時半～ 毎週土曜日 浦和高校体育館)

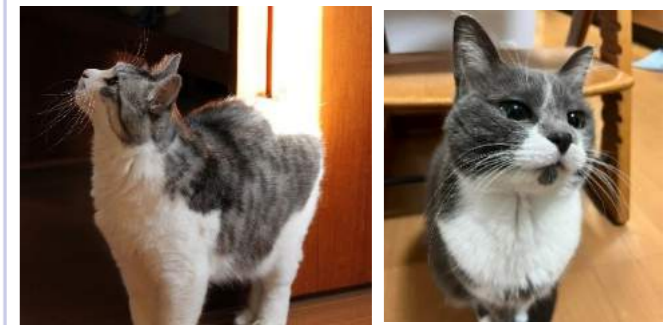


## ○新コーナー うちの子紹介

### ○ダイスケ(17歳)とみーちゃん(3歳)

ダイスケは獣医さんで、みーちゃんは元町東公園で出会いました。ダイスケは、うちにきてもう15年、みーちゃんも3年目になります。ダイスケは、病気持ちだったので短命も覚悟していましたが、獣医さんのおかげと、家族の愛情に包まれ長生きしてくれています。(サッカー生涯コースK.O)

\* 皆さんからの紹介をお待ちしています!



### □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。