

けんきアップ通信

発行：2022年6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：<https://www.facebook.com/genkiup.urawaeast/>

—元気アップサロンの報告—

■5/27 イオン薬局北浦和店・管理薬剤師・北島靖也氏/健康講座「おくすりと上手に付き合うために」

お薬とQOL、かぜ薬との上手な付き合い方についてご講義頂きました。暑い季節へ向けて、熱中症とお薬の関りについてもお話があり、とてもためになる講座でした。



■6/2 ジョイリハさいたま与野・管理者・田辺勇海氏/「勘違いが引き起こす日常に潜む危険～脳トレ～」

手足の異なる動作の脳トレに、みなさん混乱されつつも楽しく取り組まれました。



■6/9 ヨガインストラクターRYT200 奥濱ゆきか氏/「椅子ヨガで心と身体を整えよう！」

■6/13 総合警備保障株式会社 ALSOK 埼玉南支社・新井夢乃氏、船橋香菜氏/「ALSOK 防犯クイズ ミニ体操」

クイズ形式で特殊詐欺などの防犯に関する講義があり、後半には体操も行いました。



■6/20 医療法人社団松弘会三愛病院・地域医療連携室・辻直基氏/健康講座「あなたの骨は大丈夫？～骨粗しょう症を知ろう～」

知っているようで知らない「骨粗しょう症」について、基礎知識～予防方法まで幅広く学びました。



—みんなの学校 結果報告—

6/18 「地域を学ぶコース」 参加者 19 名～幕末の中山道浦和宿周辺の出来事（その2）～

・「ええじゃないか」騒動が大宮で発生
 ・東征軍が錦の御旗を翻して浦和にやってきた



・上野戦争で敗れた彰義隊の兵士が浦和に逃亡した 等を楽しみ学びました。

次回は7月16日（土）10時～領家公民館
 テーマ～見沼の伝説・伝承をたずねて～

■6/25 10時～ 領家公民館において年次総会を開催しました。猛暑の中13名の会員が出席してくださり、2021年度の活動報告と決算、2022年度の計画・予算が承認されました。

■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
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	からだと水分 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 （時間に要注意！）
8月	4日（木）大東公民館 10時～11時	セルフマッサージで呼吸力をアップさせよう！
	8日（火）領家公民館 10時～11時	筋力アップでフレイル予防
	25日（火）領家公民館 10時～11時	夏バテを解消しよう！
	29日（月）南箇公民館 10時～11時	認知症予防と災害時のお薬管理について

スポーツ & 健康マガジン（旧浦和 S C ニュース vol.257）



月刊 うらすぽ

第57号



発行：2022.6.30

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

- p1 5歳～80代まで楽しめるサッカー部門の紹介
- p2 管理栄養士ワンポイントアドバイス 夏バテ予防の食事！
- p3 浦和区東部圏域はフレイルなしの割合が市内で一番！

■サッカー広場 月曜日と木曜日の放課後に 駒場サブで活動

「サッカーで遊ぼう！」をメインテーマに、2002年に始めました。チーム活動や勝ち負けにこだわらず、放課後に友達とサッカーして遊べる場をつくりたい、安全なストリートサッカーの場を子ども達に用意したいと、大学生たちが考えて始めたプログラムです。

このため、あえて技術指導などは行いません。大学生のコーチたちは遊びのガイド・見守り役です。これからも、友達と外で思い切り体を動かして遊びたいという、子ども達の気持ちを大切にしていきます。

■星空サッカー&チーム星空 土日の夜に浦和高校で活動

サッカー広場の大人版で、中学生以上を対象としています。毎週土日の夜に浦和高校のグラウンドで活動しています。その時集まったメンバーで適当にチーム分けをしてミニゲームを行います。中学生から60代までが、分け隔てなく一緒に楽しんでいます。10人～30人くらいが集まりますので、人数に応じてコートの大さやチーム数を調整してゲームをおこなっています。（参加費中学生 100円 高校大学 200円 一般 300円）

また、常連のメンバーの有志でチーム星空をつくり、市民リーグに参加しています。15歳～64歳までの年代も個性もバラエティに富む、笑いの絶えないチームですが、**2022シーズンは、市民リーグ3部Bブロックで1位**になることができました！楽しく続けることをモットーにしてきましたが、多年代が融合して良い成果が出たことは喜ばしい限りです。

■スーパーシニアサッカー 木曜日に主に駒場サブで活動

生涯スポーツのフラッグシップモデルとも言えるトップカテゴリーのプログラムです。

市内外の Over60 のチームに所属されていらっしゃる方々が、木曜日の午後集まり、主に駒場サブグラウンドで活動しています。いつまでもサッカーを続けられるように、ウォーミングアップもクーリングダウンもしっかりと行い、体のメンテナンスをしながら続けています。出席率も高く、毎回30名前後の方が参加されています。

■ガールズサッカー教室 木曜日の夕方に駒場サブ・本太小で活動

市内の公立中学校にサッカー部がほとんどない現状を憂い、「中学生になってもサッカーをあきらめない！」をテーマに、小学校高学年と中学生を対象にしたガールズサッカー教室を、S C シュテルンの協力を得て開催しています！

全プログラム参加者募集しています！



○管理栄養士からワンポイントアドバイス

食べあわせをして夏を乗り越えよう！

～豚肉＋野菜 で夏バテ予防～

患者さんから「肉は何を食べるのが良いの？」

「肉の中で 1 番鶏肉が体に良いの？」

などの質問が多くあります。確かに最近ではサラダチキンが流行り、スーパーやコンビニでも当たり前のように売っているようになりました。

結論から言うと、肉は何肉が 1 番良いということはありません。

肉の種類や部位により働きが違うからです。

今回のテーマである豚肉などの動物たんぱく質は、筋肉、血液を作りホルモンバランスを整えます。特に豚肉はビタミン B 1 を多く含み疲労回復に良い食材です。

ユリ科の野菜(玉ねぎ、ネギ、ニラ、ニンニクなど)は抗菌、殺菌作用のあるアリシンを含む香味野菜です。これらはビタミン B 1 の吸収を高める働きがあります。

ここから、豚肉とユリ科の野菜を食べあわせることで夏バテ予防になるのです！

豚肉＋ユリ科の野菜(玉ねぎ、ネギ、ニラ、ニンニクなど)

(ビタミン B 1) + (アリシン) ⇒夏バテ予防

メニュー例

- ・豚肉の生姜焼き：豚肉＋玉ねぎ、ニンニク、ショウガ
- ・豚肉とニラのみそ炒め：豚肉＋ニラ、ニンニク
- ・豚肉のシャブシャブ風サラダ：豚肉＋ネギ、レタス、大根おろし



管理栄養士・人間ドック健診情報管理指導士・長島あき子



定番！しょうが焼き



串カツもおいしい



ポトフもいいですね



みんな大好き 餃子



豚しゃぶサラダ

○誰かと一緒に運動する方が、死亡リスクが低い！

□一緒に運動しよう

前号に続いて、健康日本 21 関連の調査で示されたデータの紹介をさせていただきます。

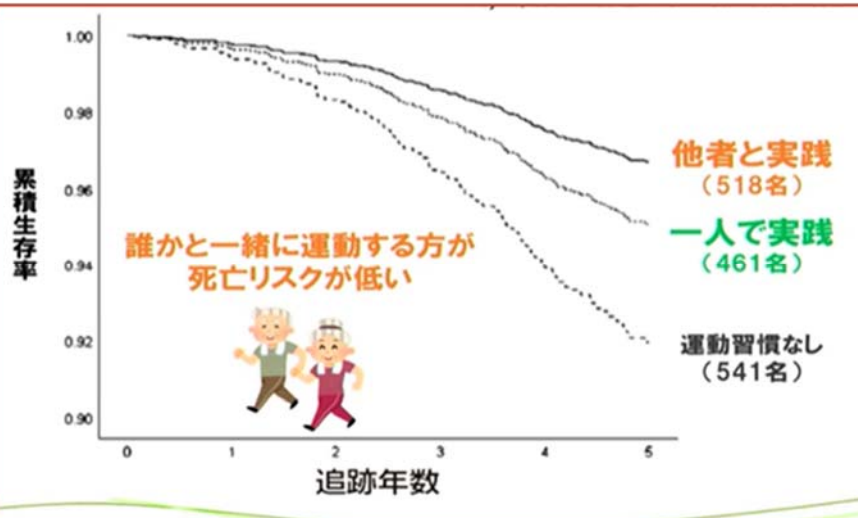
高齢者の生存率を追跡調査した結果ですが、5 年後の生存率は、

運動習慣なし：0.92

運動を一人で実践している：0.95

誰かと一緒に実践している：0.97

となり、誰かと一緒に運動を続けている人ほど長生きなことがわかりました。



○31 年目からのクラブの夢

○新都心に緑のスポーツパークを

クラブの一つの「夢」です。

さいたま市役所の移転検討が話題になっている。さいたま新都心。

コクーンで賑わう駅周辺ですが、そこから 10 分少し歩くと首都圏の奇跡ともよばれる広大な田園空間 見沼田んぼに到着します。

このあたりは、学校法人のグラウンドなども多く、浦和レッズの練習場や、埼玉県障害者交流センターなどのスポーツ施設が多くそろっている地域でもあります。

ただ、産業道路を超えてすぐの首都高の出入り口付近は建設残土や資材置き場が多く、景観的にも美しくない状況になっています。

そこで、「こんな場所になったらいいなあ・・・」と勝手に サッカー場やテニスコートの線を描いてみました。サッカーグラウンド 10 面以上を持つ、緑の一大スポーツ空間ができそうです！！

この地域はさいたまセントラルパークの構想区域に含まれていて数十年先には公園になる可能性があります。

仮に市役所が新都心に移転してきた時に、そこから見える見沼田んぼが 残土と資材の山であるより、芝生のグラウンドが広がり、多くの市民が交流する空間、見沼田んぼに親しむ空間になっていたら、どんなに素敵でしょうか。

実現するのは簡単ではないと思いますが、Jリーグ 100 年構想にもうたわれた芝生のグラウンドが広がるまちづくりにむけて、少しずつでも取り組んでいきたいと思っています。



○浦和東部圏域は、フレイルの方が少ない！

日本老年学的評価研究機構が 2018 年に行った調査結果から、私たちが暮らす浦和東部圏域は、右表の項目で、市内 27 圏域内トップの評価を得ていました。

浦和区東部圏域は、高齢者の割合が高い（27 圏域中 6～7 番目）地域ですが、健康意識が高く、フレイル（身体的機能や認知機能の低下が見られる状態）の方が少ないことがわかりました。

このほかにも認知症の割合の少なさやボランティア参加の割合なども高い評価を受けています。

クラブや、元気アップネットワークの取組みが、これらの結果に少しでも貢献できているとすれば嬉しいことです。

□フードパントリーにご協力を！

昨年 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うらっしゃいます。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。

要素	評価	27 圏域の値
趣味の会参加者割合	42.0%	30.9～42.9
交流する友人がいる割合	37.6%	25.8～37.6
ポジティブな感情がある割合	57.3%	39.2～57.3
フレイルなし割合	63.0%	48.5～63.0
プレフレイルあり割合	24.9%	24.9～36.2
通いの場参加者割合	18.8%	8.0～18.8
健診未受診者割合	26.3%	26.3～43.4
スポーツや趣味の会参加割合	64.3%	43.3～64.3
子どもや若者との交流あり割合	80.0%	44.4～80.0
定期的に声かけ・訪問のある割合	94.7%	65.0～94.7

