

げんきアップ通信

発行：2022年7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/

—元気アップサロンの報告—

■6/29 浦和スポーツクラブ 小川貴氏（健康運動指導士）「フレイル予防作戦」

足腰の筋力向上、バランスを保つ運動を皆さんと楽しく取り組みました



■7/7 レコードブック浦和上木崎 太田治樹氏「暑さに負けないぞ！レコブ体操！」

手足を組み合わせたストレッチに四苦八苦。「失敗は成功のもと！」を合言葉に頑張りました。



■7/12 スマイルハウス浦和 薬剤師安岡諭子氏健康講座「からだ水分」

体を巡る水分の役割やミネラルについて学びを深めました。後半はお薬の質問コーナーもありました。



■7/19 リハデイありがたい浦和 高齢者体力づくり支援士・ドクター 渡邊桂太氏「誰でもできる良い習慣づくり」

自宅でもできる運動方法を教わりました。あっといふ間の笑顔溢れる講座でした。



—みんなの学校 結果報告—

7/16 「地域を学ぶコース」 参加者 19名
 テーマ：見沼をめぐる伝承・伝説を訪ねて（1）

井沢弥惣兵衛と龍神、万年寺の龍灯、伊奈氏龍神、左甚五郎と国晶寺の龍、印旛沼の龍伝説等を楽しみました。



今回は、9月10日（土）10:00~11:30
 領家公民館で、見沼の伝説・伝承を訪ねて（2）

■健康相談・スポーツ体験に参加しませんか？

8月28日（日）、駒場体育館で、みんなのスポーツ・健康フェアを開催します！

午前中は、健康相談・健康測定と、やさしい運動やレクリエーションなどの体験会。

体が楽になるツボ・マッサージ体験などもあります！ 参加は無料！

シニアの方にぜひお薦めしたいのは、痛くない、きつくない、笑いっぱいウォーキングサッカー！ 初めての方でも夢中になれるです！

健康相談や測定は10時~12時
 各種体験は、10時~12時と13時~17時です！
 スタンプラリーで景品もさしあげます！

■元気アップサロンの予定！

開催日時・会場		内容
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
9月	8日（木）大東公民館 10時~11時	目指せ元気長寿！レコブ体操！
	16日（金）領家公民館 10時~11時	すこやか健康体操教室
	30日（金）南箇公民館 10時~11時	フレイル予防作戦第2弾

* 問合せはスマイルハウス 048-813-7710 まで

スポーツ & 健康マガジン（旧浦和 S C ニュース vol.258）



月刊 うらすぽ 第58号



発行：2022.7.30

NPO 法人浦和スポーツクラブ

info@urawasc.org <https://urawasc.org>

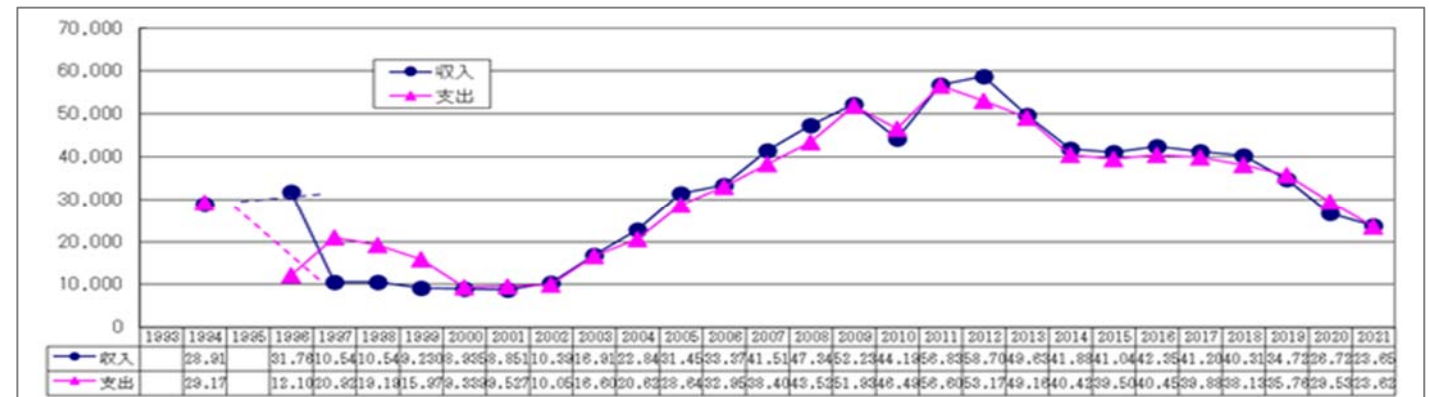
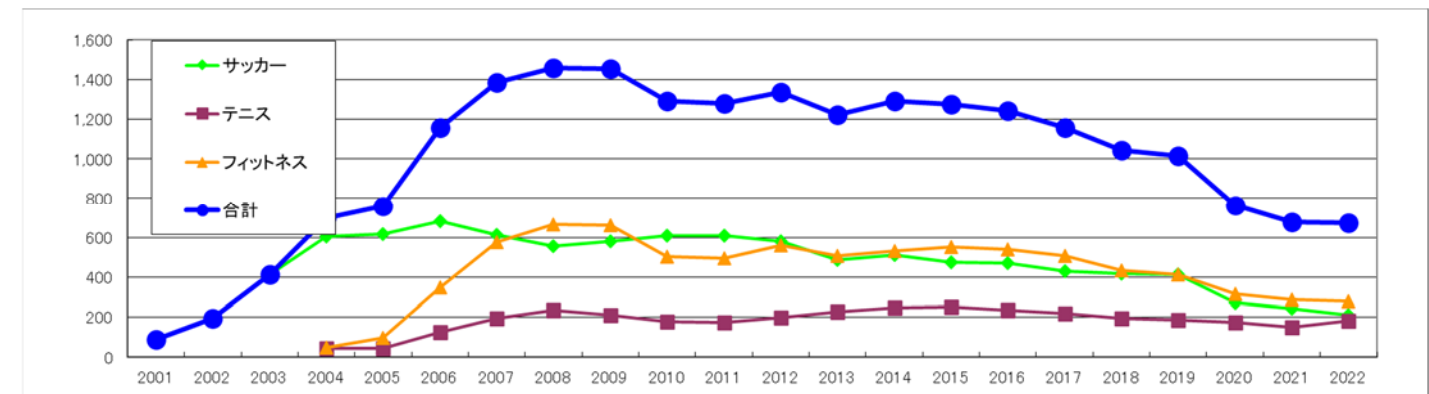
TEL:048-887-7140 FAX:048-677-7598

- p1 2022年度定期総会の結果報告
- p2 管理栄養士ワンポイントアドバイス 腎臓を守ろう！
- p3 8月28日（日）は、涼しい駒場体育館で遊ぼう！

年次総会のご報告

去る6月4日（土）2022年度定期総会を開催しました。

- 会員数：一昨年、コロナ禍による会員の減少傾向は下げ止まりました。P Rにも力を入れていくことを確認しました。
- 決算：会員減により大幅な赤字決算も懸念されましたが、事務所の賃料の減額（1年間）も了承いただくことができたこと、経費の徹底的な削減と、コロナ関連の助成金の確保などに努めた結果、わずかながら黒字で終わることができました。
- 理事の補充：種目増加などにあわせて理事を補充することとなりました。新しく理事に就任されたのは次の3名です。
 - ・篠原香魚子さん（フィットネス指導者）
 - ・飯高一郎さん（バドミントン指導者）
 - ・山根啓嗣さん（スポーツ鬼ごっこ会員）
- 新年度：4月から新たにバドミントンの定期プログラムが始まっています。本太中の体育館でチャレンジクラブに続けて実施していることから、卒業生や保護者の方の参加につながる新たなモデルとなることを期待しています。感染拡大に配慮しながら、イベントの開催や、スポーツ庁事業をきっかけにしてクラブのP Rに努めていくことを確認しました。皆様もお友達にお声かけいただくなど、会員増加にご協力いただければと思います。



○管理栄養士からワンポイントアドバイス

今年度の健康診断はお済みですか？ 腎臓を守ろう！

「ピンピンコロリである世に行くから健康診断はしなくていい」と言う方が時々いますが、**ピンピンコロリを実現するためにも！ 健康診断はお勧めです。**

1年に1回の体の点検です♪

最近、「腎臓」の検査結果が悪くて栄養相談に来られる患者さんが多くいます。それは腎臓の検査の1つ「eGFR」という検査です。

「eGFR」は腎臓の機能を表したもので、腎臓の機能が低下すると低値になります。60歳以上の人は「eGFR」60以上を目標にしています。お手元に健康診断の結果表がある方は見て下さい^ ^

腎臓は沈黙の臓器なので症状がわかりにくいので、やはり検査で確認をすることが大切です。

患者さんの話を聞いていると、腎機能が低下している方の食べ方のクセ(習慣)があることがわかります。その食べ方を以下に紹介します。当てはまるものが多いほど塩分摂取が多くなっていると考えられます。(3つ以上当てはまる方は塩分の摂り方に気をつけて、まずは！自分で自分の腎臓をお守りください)

- ① みそ汁やスープを1日2杯以上飲む
- ② 干物、みりん干し、塩鮭をよく食べる
- ③ ちくわ、かまぼこなどの練り製品、ソーセージやチーズなどの加工品をよく食べる
- ④ 漬物、梅干、佃煮を1日2回以上食べる
- ⑤ 麺類(ラーメン、そばなど)をほぼ毎日食べる
- ⑥ せんべい、ポテトチップスをよく食べる
- ⑦ 醤油やソースをよくかける
- ⑧ 外食、市販のお惣菜、お弁当をほぼ毎日食べる



管理栄養士・人間ドック健診情報管理指導士・長島あき子



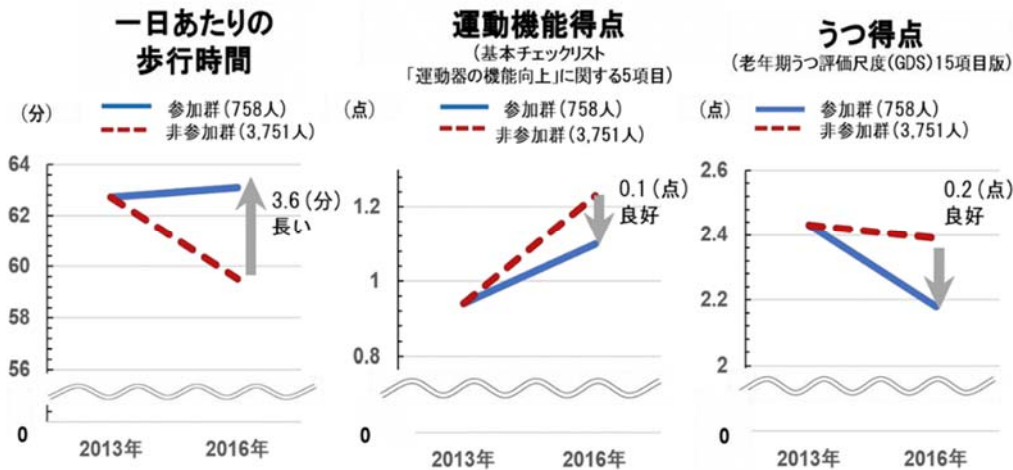
塩分の摂り過ぎに注意



ネリモノは思いのほか塩分が多い

○定期的に地域の集まりに参加・出かけていると元気になる！

定期的に地域の集まりや趣味の会などに参加している人と、参加していない人を比べたところ、3年間で、こんなにも差がつく！
運動機能の得点、うつ評価の得点でも、それぞれ約1割も良い評価が確認されました！



○8月28日は“みんなのスポーツ・健康フェア”に！

◎楽しく・ためになる健康測定・健康相談・スポーツ体験など

誰にでもできる健康測定、専門家にアドバイスをもらえる健康相談、心も体もかるくなる楽しくスポーツ体験。これまでも開催してきた「みんなのスポーツ体験会」と「みんなの健康フェア」が合体。

今回は、世界一と噂されるブラインドサッカー菊島宙選手をゲストに迎えたブラインドサッカー教室も開催。共生社会のあり方を学ぶ良い機会にもなります。親子で、友達と、一人でも何人でも、できるだけ多くの方にご参加いただいて、パラスポーツ体験をしていただきたいと思います！

また、全国各地のJリーグ会場での開催例も増えてきたウォーキングサッカー体験も。走らない、ぶつからない、痛くない、歩いてできるサッカーは楽しい！



老若男女・障害の有無に関係なく一緒に楽しめて知らない間にたくさん歩く魔法のサッカー

	主競技場(手前 入口側)	主競技場(奥 ステージ側)	第1体育室	第2体育室
10時～	動いて・笑って・気持ちいい 忍者系親子大運動会 (2歳～10歳) 親子30組 事前申込制*	手軽にできて体にも頭にも良い ・ポッチャ ・ディスコン ・けん玉	自分の体のことを知ろう 体組成測定・運動機能測定 専門家に相談 健康・栄養・お薬・運動 口腔・リハビリ・年金 体が軽くなる・・・ マッサージ・ツボ体験、健康体操	不思議な形で楽しく遊べる フラバールバレー
11時～	走らない・ぶつからないから 100歳まで一緒にできる ウォーキングサッカー	宇宙を舞う爽快感！バランス感覚を養う トランポリン (5歳～小学生)	—	—
12時～	新体操の演技披露		—	—
13時～	手が痛くならない ソフトバレー(小4以上)	世界への登竜門 親子でも楽しい スポンジテニス	心も体も整える ヨガ いくつになっても筋肉は裏切らない シニア筋トレ	—
14時～	—	子どもも大人も遊びの基本 スポーツ鬼ごっこ	—	—
15時～	共生社会の学びの一步、世界一のプレイにふれる ブラインドサッカー		心身を鍛えよう 空手	—
16時～	—		—	—

○もろもろの報告・案内

■理事会報告

7月24日(土)16時～18時に月例理事会を開催しました。各プログラムの近況報告、市や地域の関係会議などの参加報告を行い、情報を共有しました。また、これから本格化していく部活動支援への考え方や、駒場体育館指定管理への参画を通して、地域で実現していきたいこと、そのために浦スポが何をすると良いのかなどを話し合いました。クラブの理事会は、ほぼ毎月1回開催しています。オブザーバー参加もできますので、ご希望の方は事務局までご連絡ください。

■バドミントン会員募集！

毎週木曜日の19時半から、本太中学校体育館にて活動を始めています。また、毎週土曜日夜に浦高で開催している星空スポーツ広場 バドミントンもまだ余裕があります。こちらは会員の方以外でもその場で自由参加(参加費300円はかかります)。お友達やご家族で、バドミントンをしたくなったら、ぜひお越しください！
本格的にやりたくなったら、木曜の定期プログラムへ！

■卓球部門再開にむけて

体育館の改修で長期間休止してしまった卓球部門の活動を再開したいと考えていますが、指導者(世話人)のご予定があわなくなってしまい、活動が休止したままとなっています。週末の夜、浦和高校体育館で卓球したい方、周りに声をかけて一緒に楽しんでいただける方を探しています！
卓球好きで活動場所を探しているお知り合いがいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。

□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。

