

# げんきアップ通信

発行：2022年10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.261)



# 月刊 うらすぼ 第61号



発行：2022.10.30 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—

■9/30「フレイル予防作戦 第2弾」  
 浦和スポーツクラブ健康運動指導士・小川 貴氏  
 自宅で気が付いた時にできる「フレイル予防」のための座ってできる体操、立って行う運動の6種類を行いました。



■10/6 「血液循環を良くする体操」  
 駒場1丁目 中島喜美子氏

音楽に合わせて、指先から足先まで全身を使った体操を行いました。ゆったりとした動作ですが、30分しっかりと身体を動かしたので、帰る頃には身体が温まりました。



■10/11「ツボを知って健康寿命をのばそう！」  
 鍼灸整体けんこう堂 鍼灸師 今井 幸司氏  
 はり灸について学びを深め、実際に心を落ち着かせるツボ、不眠のツボ、健康寿命をのばすツボの実技を交え皆さんで楽しく行いました。



■10/25「思考力・反応スピードを高め、日常生活をより快適に過ごしていくために」

認知と運動を組み合わせたコグニサイズに苦戦しながらも、皆さんと一緒にやることで楽しい時間となりました。



## —みんなの学校 結果報告—

10/15 「地域を学ぶコース」(参加費 200円)  
 見沼をめぐる伝承・伝説をたずねて(その3, 植物を中心として)  
 ・アサガオ・「雨降り朝顔」  
 ・オミナエシ・「男女のえし(ミナノエシ)」  
 ・ハハコグサ・片柳の糶谷の地名由来  
 ・ヘビマクラ・「見沼のヘビマクラ」  
 ・イカリソウ・「御蔵の可憐な娘の恋といかり草」等  
 次回は、12月10日(土)10:00~11:30  
 \*会場：領家公民館  
 \*テーマ：見沼の伝説・伝承をたずねて(その4 生き物を中心として)



## ■ 11月~12月の元気アップサロンの予定!

	開催日時・会場	内容
十一月	10日(木) 大東公民館 10時~11時	目指せ元気長寿!レコブ体操! フェイスタオル持参!
	18日(金) 南箇公民館 10時~11時半	認知症サポーター養成講座 筆記用具持参!
	25日(金) 領家公民館 10時~11時	コロナに負けない体づくり
	28日(月) 領家公民館 10時~11時	ロコモエクササイズ アロマヨガ
十二月	8日(木) 大東公民館 10時~11時	年越し体操
	19日(月) 南箇公民館 10時~11時半	「ピアノ演奏とともに癒しのひとときを」
	26日(月) 領家公民館 10時~11時	「冬場の痛み・冷えに効果的なツボ講座」
	27日(火) 領家公民館 10時~11時	「令和4年の締めくくり」

- p1 本太中テニスコートと武道場(修道館)の活用が始まりました
- p2 バランス抜群! 「ちゃんぽん風焼きそば」
- p3 部活動地域移行と学校活用はセットで進めるのが鍵になる!

## ■ 本中テニスコートと武道場の活用

前号でお知らせしたように、本太中学校の活用試行事業が始まりました。当面、以下のような利用方法を試すこととしました。ぜひ多くの方に利用していただき、ご意見をいただけますようお願いします!

### 【テニスコート】

2面をお借りして運用することとなりました。

- ◆ 利用日・時間：月曜~金曜日の10時~12時
- ◆ A面：面貸し。1面2時間500円。(何人で利用されても定額です)
- ◆ B面：初~中級者レッスン。参加費1,000円/回・人。定員1人~8人  
いずれも、スマホを使って専用サイトで事前にお申込みください。

### 【武道場(修道館)】

- ◆ 武道場では、フィットネスプログラムを開催します。
- ◆ 11月の予定は、3pの表のとおりですが、変更する場合がありますので、専用サイトで確認してください。(逐次更新していきます)。
- ◆ 参加費は1回500円です。現地でお支払いください。
- ◆ スマホから専用サイトで参加申し込みができます。



### 【ご注意ください】

- ◆ 駐車場はありません。お車での来校はお断りします。
- ◆ 自転車は、球技コート内のバスケットゴールのところに駐輪してください。道路上には停めないでください。
- ◆ 更衣室などはありません。あらかじめご了承ください。
- ◆ テニスコートを利用される方は、ご近所に配慮し、プレイ中は大きな声などを出さないようお願いします。
- ◆ 気象条件によってコートが利用できなくなることがあることをご理解の上ご利用ください。



## ○管理栄養士からワンポイントアドバイス

### バランスがよければ1品でいいのです！

今回は「焼きそば」の紹介です。

「な～んだ や・き・そ・ば ね」と思ったかもしれませんが、誰でも食べたことがある焼きそばです。

#### 《材料》

焼きそばの麺、豚肉、にんにく、長ねぎ、生姜、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマンが基本材料ですが(この野菜はお好みで何でもOK)、えび、いか、竹の子、しいたけ、きくらげを入れると更においしくなります。

- ・焼きそば麺1袋
- ・片手にのるくらいのたんぱく質
- ・両手にのるくらいの野菜

があれば1食分の適量になります。



#### 《作り方》

① フライパンに麺を入れ弱火でから焼をします。ポイントはかき混ぜないで知らん顔をしていること！パリッと香ばしくなったら裏返して更に焼きます。皿うどんの麺ほどではありませんが、少し香ばしいくらいの方がおいしくなります。

② フライパンに胡麻油、にんにく、長ねぎ、生姜を入れ香りを出し、次に肉などのたんぱく質を炒め、最後に野菜を加えて炒めます。この時に塩、コショウで軽く味をつけます。塩を加えることで野菜が早く炒められます。ただ、炒め時間が長いと水っぽい仕上がりになるためこの作業はサッと行います。

③ ①に②を混ぜ合わせます。



#### 《味付け》

焼きそばの味付けはソース味が多いようですが、今回紹介するのは少し違います。

上記の出来上がった焼そばに、醤油、酢、辛子をかけて食べます。更にラー油をかけても美味です♪アレンジとして、コンソメで味をつけてから水溶性片栗粉でとろみをつけると、ちゃんぽん風焼きそばになります。

1食に何品もなくとも、1品だけでもバランスが良ければ食事として成り立ちます。

わざわざ買いに行かなくても、冷蔵庫にある野菜たちで作れます。

たまには違う味付けで焼きそばを作ってみませんか！



管理栄養士・長島あき子

## ○部活動地域移行と学校活用はセットで進めるのが鍵に！

学校施設が、地域の皆さんにとって、もっと使いやすい場所となり、多くの人が学校を活用するようになれば、自然と学校に地域の人が集まり、関心も高まり、生徒との交流も進みます。

最近、話題となっている部活動の地域移行においても、コーチになってくださる方も増えることが期待できます。

さらに、地域の大人たちの活動を間近でみているうちに、そこでスポーツを続ける卒業生が増えていき、OB・OGとして、自分のスポーツの時間も楽しみつつ、後輩の面倒をみってくれる方も増えていくものと思います。

そうなることで、地域で安心してスポーツや文化活動を続けていくことができる環境ができていきます。

本太中学校は、今の校舎ができてから、もう50年以上が経過しており、遠くない将来に再整備の時期が訪れることと思います。その時は、地域の人たちがもっと使いやすい学校としていくチャンスです。

身近な学校を拠点にして、スポーツや芸術活動を生涯楽しめる地域を皆さんと一緒につっていきたいと思います。



星空スポーツ広場では大学生が小中学生に卓球を教えてくれていた

### ■武道場（修道館）11月のフィットネスプログラム

月	火	水	木	金	土	日
31	11/1	2	3	4	5	6
0930-1100 シニア健康教室	1400-1450 リフレッシュヨガ	1400-1450 コアヨガ	なし	調整中		
11/7	8	9	10	11	12	13
なし	調整中	なし	調整中	1130-1220 エアロビクス 1400-1450 うるおいヨガ		
11/14	15	16	17	18	19	20
なし	なし	1130-1220 エアロビクス	なし	なし		
11/21	22	23	24	25	26	27
なし	1400-1450 リフレッシュヨガ	なし	1400-1450 ゆとりとうるおいのヨガ	1400-1450 ゆとりとうるおいのヨガ		
28	29	30	12/1	2	3	4
1400-1450 美姿勢筋トレ	なし	1130-1220 エアロビクス	なし			

### □フードパントリーにご協力を！

2021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。

