

けんきアップ通信

発行：2022年11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—

■10/31「貯筋のすすめ」

浦和スポーツクラブ健康運動指導士・小川 貴氏

椅子を使いながら、無理なくできる「貯筋運動」を行いました。座位、立位のプログラムを足先から太もも、お腹まで全身を使って行う運動でした。



■11/10「目指せ元気長寿！レコブ体操！」

レコードブック浦和上木崎トレーナー太田 治樹氏

全身を使って柔軟性を高めるストレッチを行いました。後半の脳トレは手・足・頭を使って、みなさん苦戦しながらも楽しく取り組まれていました。



—みんなの学校・健康づくりコース 開催報告—

日時 11月3日 10時~12時

会場 領家公民館

40名の参加者のもと、「正しい呼吸と姿勢でからだに酸素を取り入れよう」をテーマに3名の講師の方から学びました。

- * マッサージで呼吸力を（鍼灸マッサージ師 横川孝一）
- * 正しい姿勢のポイント（健康運動指導士 斎木薫）
- * 食事で姿勢と呼吸を整えよう（管理栄養士 長島あき子）



■11/18「認知症サポーター養成講座」

スマイルハウス浦和
 元気アップサロンボランティア

前半は認知症の理解を深める講義、後半はボランティアさんによる寸劇で認知症の方への対応を学びました。参加者より、「暗く捉えがちな認知症を寸劇で楽しく学べた」と感想を頂きました。



■11/25「コロナに負けない体づくり」

浦和スポーツクラブ健康運動指導士・小川 貴氏

前半に笑いヨガを行い、笑顔で免疫力UP！後半はコロナに負けないための3要素「運動、睡眠、栄養」を学びました。全身を使ったストレッチを行い、身体も心もスッキリしました。



スポーツ & 健康マガジン（旧浦和SCニュース vol.262）



月刊 うらすぽ 第62号



発行：2022.11.30

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

- p 1 1月8日 部活動の地域移行を考える
- 1月15日 車いすバスケットを体験しよう
- p 3 本中テニスコートと武道場の活用テストが始まっています

■「部活動の地域移行を考える」シンポジウムにご参加ください！

ウラスポも参加する彩の国SCネットワークの主催で、シンポジウムを開催します。行政、学校、スポーツ協会、地域スポーツクラブの関係者が集い、中学生のスポーツ環境のこれからについて一緒に考えます。

会場参加 90名、オンライン参加 100名です。

参加希望の方はQRコードから12月31日までに登録してください！

日時 2023年1月8日（日）

場所 浦和コミュニティセンター13会議室（浦和駅東口駅前コムナーレ10階）

内容 13:15 会場受付開始（オンライン開設）

13:30 開会

<話題提供>

「中学生のトレーニングのあり方」早稲田大学 広瀬教授

「スポーツ庁地域運動部活動委託事業について」白岡市

<パネルディスカッション>

「中学生のスポーツと持続可能で多様な地域スポーツ環境」



12/31までに参加登録を！

■「みんなのスポーツ・健康フェア」で車いすバスケットを体験しよう！

今年度第2回目の「みんなのスポーツ・健康フェア」。1月15日（日）に開催予定です。お正月でなまった体をご家族と一緒に動かして、2023年の健康・体力づくりに取り組む最初の一步にいかがですか？

日時：2023年1月15日（日）10時~17時

場所：浦和駒場体育館 主競技場・第一体育室・テニスコート

内容：

午前）大人の健康測定、健康相談、ヨガやピラティス、バランスボールの体験など

親子大運動会、スポーツ鬼ごっこ

午後）車いすバスケットボール体験会、ポッチャ、ディスコン

キッズテニス・バドミントン体験・交流会

* 内容や時間は変更する場合があります。詳細は来月号で確認してください！



体組成測定

■ 11月~12月の元気アップサロンの予定！

	開催日時・会場	内容
12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」
1月	12日（木）大東公民館 10時~11時	「飛躍の年にするぞ！」（フェイスタオル持参）
	20日（金）南箇公民館 10時~11時半	「整調ラジオ体操」
	23日（月）領家公民館 10時~11時	「冬場の体調不良予防~自宅で、できるセルフケア~」



○管理栄養士からワンポイントアドバイス

食事の食べ方から見える老化や病気の傾向

人は20代より老化が始まると言われています。何もしなければ筋肉は1年に約1%ずつ減ります。

私が医療機関で関わる患者さんの食べ方の習慣(クセ)から、老化や病気につながると考えられる、食べ方の傾向を紹介します。

体の老化 + 食べ方の習慣(クセ) ⇒ 老化を進める + 病気

① 偏った食生活は病気につながります。

1日1食または2食しか食べない。食事を食べずにお菓子ですませる。朝食や昼食は菓子パンだけを食べる。おにぎりだけを食べる、フルーツグラノーラだけ、ヨーグルトと果物だけを食べる、など「○○だけを食べる」

⇒こういった食事を続けると「骨粗しょう症」、「現代型低栄養(栄養失調)」などを発症したり、脂質異常症(LDLコレステロールや中性脂肪の増加)となり、血糖値が高くなる傾向が現れたりします。

②「体に良いもの」と言われている物を多く食べるようにしていても……

過ぎたるは及ばざるごとし……肉やチーズを多く食べる(また魚や大豆食品が少ない)、ナッツやオリーブオイルをよく摂るようにしている。

⇒と、体に良いと言われる食品も、そればかり摂り続けると、体の脂肪増加、脂質異常症(LDLコレステロールや中性脂肪が上昇)などにつながります。

③水分不足・塩分摂取が多いと……

老化によりどのどの渴きを感じにくくなる。味覚が衰えて濃い味付けを好む。

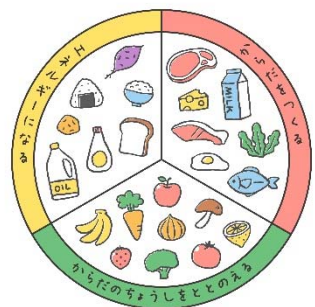
筋肉量が減り体に水分を貯めておけなくなっていく

⇒脱水、熱中症、慢性腎臓病などを発症しやすくなります

私たちは食べて体を作っています。言い換えれば私たちの体は食べ物で作られています。そして血液も作っています。そのため血液検査の結果から食べ方が見えることもあります！

1つのものだけでは体は作れません。うまく食べて老化や病気を予防しよう♪

管理栄養士・人間ドック健診情報管理指導士 長島あき子



○本中テニスコートと武道場の活用

10月から始まったスポーツ庁モデル事業による本太中学校テニスコートと武道場の有効活用の試行事業。

冬期は武道の授業(体育)が増えていく中、ご調整いただき、以下のとおりフィットネスプログラムを開催できることとなりました。

今月からストーブも設置。武道場でも寒さの心配はありません！

いつもと違うプログラム、これまでやったことのないプログラムを試してみたいか。1回500円。気軽にご参加いただけます！

テニスコートのレッスン枠は、少人数で、しっかり取り組めると大好評です。こちらもぜひお試しください！

なお、テニスコートは天候の影響により利用できなくなる日もあります。最新情報は、専用サイトでご確認ください。(右のQRコードから入れます)



■武道場(修道館)12月～1月のフィットネスプログラム

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			1130～1220 ソフトエアロ			
5	6	7	8	9	10	11
	1400～1500 フィットネスフラ		1400～1500 ゆとりとうるおいの ヨガ			
12	13	14	15	16	17	18
	1400～1500 ヨガで心と身体を リフレッシュ		1400～1500 ソフトエアロ	1400～1500 やさしいヨガと呼 吸法		
19	20	21	22	23	24	25
		1130～1220 ソフトエアロ 1400～1500 リンパマッサージヨ ガ	1130～1220 ヨガで心と身体を リフレッシュ			
1/9	10	11	12	13	14	15
	1400～1500 やさしいヨガと呼 吸法	1130～1220 ソフトエアロ	1130～1220 ヨガで心と身体を リフレッシュ 1400～1500 フィットネスフラ	1400～1450 ゆとりとうるおいの ヨガ		
16	17	18	19	20	21	22
	1400～1500 ソフトエアロ	1130～1220 リンパマッサージヨ ガ	調整中	1400～1500 ゆとりとうるおいの ヨガ		
23	24	25	26	27	28	29
	1400～1500 フィットネスフラ	1130～1220 ソフトエアロ	1400～1500 ゆとりとうるおいの ヨガ	1400～1500 ゆとりとうるおいの ヨガ		

□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。