

げんきアップ通信

発行：2022年12月28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/

一元気アップサロンの報告ー

■11/28「ロコモエクササイズとアロマヨガ
 ふわふわ訪問看護ステーション

理学療法士 杉浦祐司氏

季節の香り「ゆず」のアロマを使いながら、ストレッチを行いました。ロコモティブシンドローム予防について学び、体力チェックとして立ち座り・片足立ちテストも行いました。



■12/8「年越し体操」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

「体を使いこなす」ためには身体をどのように動かせばよいのかを学びながら、また呼吸に集中したストレッチを皆さんと一緒に行いました。

■12/19「ピアノ演奏とともに 癒しのひとときを」癒しの広場スターチス

ピアノの音色に合わせて脳トレや手話を交えた音遊びを行い、クリスマスソングの演奏を皆さんで楽しみました。ピアノ演奏と共に大人向けの絵本の読み聞かせもあり、涙が誘われるような感動の内容でした。コロナ禍の音楽の楽しみ方の幅が広がりました。



■健康寿命の延伸のために！

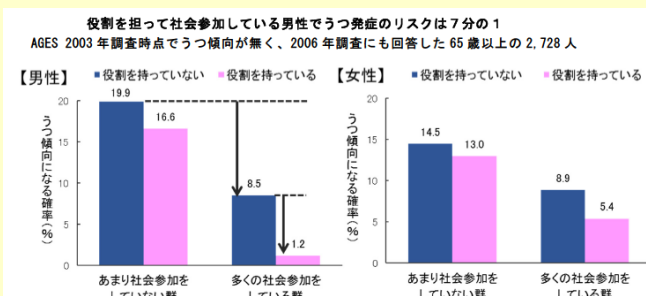
これまでも何度かご紹介している千葉大学予防医学センター教授の近藤克則先生の20年間の研究成果を、ギュ〜っと圧縮して15分で見ることが出来る機会がありました！

動画が公開されていますので、ぜひ年末年始にごらんください。

「MED2022 近藤克則」で検索いただくか、右のQRコードからアクセスできます。



地域も人も元気にしていくヒントが再確認できるお話しです。



地域活動に参加される方は認知症にもうつにもなりにくいということが明確に示されています。元気アップサロンに参加されている皆さんも、そのうち、サロンやいろいろなイベントと一緒に開催する側に！

そうすれば、ますます元気になっていくこと間違いなしです！

2023年1月～2月の元気アップサロンの予定！

開催日時・会場		内容
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～」
2月	1日（水）領家公民館 10時～11時	「ウォーキングを楽しむために」
	9日（木）大東公民館 10時～11時	「冬の皮膚症状とお薬～乾燥肌対策～」
	13日（月）領家公民館 10時～11時	「セルフマッサージ教室」
	20日（月）南箇公民館 10時～11時	「毎日の運動習慣をつくる」

スポーツ & 健康マガジン（旧浦和S Cニュース vol.263）



月刊 うらすぽ 第63号



発行：2022.12.28

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 北浦和ボンフェス を取材してきました！

p3 1月15日は、みんなのスポーツ！車いすバスケットを体験しよう

■北浦和を元気にしたい！14年目も晴れ！じわじわと拡大！

クラブの主な活動エリアの北浦和東口。浦高通り沿いも少しずつ新しい商店が増えてきて、クラブとしても、何かコラボできないものかと考えていました。まずは、この商店の方々が中心に、毎年11/3に開かれている「北浦和ボンフェス」というイベントに伺い、主催者の方にお話をきいてきました！

報告がひと月遅れになってしまいましたが、ボンフェスを主宰しているLO & PE365（ロープ）代表の世古口まりかさんに、ボンフェスについて教えていただきましたのでご紹介します！

“笑顔を増やしたい”、“人や地元のお店がつながって地域でお祭りをしたい！”そんな思いから始めたこのお祭り、参加店舗も年々増えて2022年で14年目になりました。今年は42店舗が参加してくださいました。

長く続けられたのは、好きな人がいるまち、好きなお店があるまちは居心地がいいからだと思います。それぞれが地域で頑張っていることで、自分も頑張ろうと思える！それって素敵なことだと思います。

参加してくれたみなさんのおかげで仲間もたくさん増えました。こんな活動もまちづくり「明るいおせっかい」の一つではないでしょうか？

11/3当日は大勢の参加者で大変賑わいました。チラシを手にして歩く親子をたくさん見かけました。今年は初めて通常の昼の部とカルタスホール（クイーンズ伊勢丹3階）で夜の部の文化祭の2部構成でした。

ここ数年は町内会のお祭りなども全て中止となり、ワクワクすることが少なかったのがボンフェスを楽しみにしてくださる方々の熱気がすごかったです。子供の縁日も大好評でヨーヨーや輪投げ、綿飴と盛り上がりました。

参加店舗の売上10%と協賛費を合わせて168,000円をNPO法人311甲状腺がん子ども基金さんへ寄付できました。

私はこれからも地域の皆さんと作ってきたご縁を大切に、より多くの「おせっかい」活動をしていきたいと思っています。

ボンフェスの11/3は14年一度も雨が降っていないのです。来年は15年目のボンフェスです。お楽しみに！

クラブにとって地元商店との連携は必須！ 今後は、協力して、北浦和東口の人も街も元気にすべく取り組んでいきたいと思っています。



LO & PE365（ロープ）
 代表の世古口まりかさん



○管理栄養士からワンポイントアドバイス

毎日の少しの習慣で体が変わる動き

いよいよ新しい年 2023 年が始まります。なんでも初めが肝心！ということで「毎日の少しの習慣で体が変わる動き」を始めませんか。

よく、やる気が出るにはどうしたら良いの？と聞かれますが、“まずはやってみてください”と答えています。^^

この読者の皆さんは、普段から運動をされている方が多いと思いますので、「こんな簡単な動き？！」と感じるかもしれませんが、まずはやってみる！そして続ける！が大事です。

① 1 番簡単な有酸素運動 ♪手足ブルブル体操(腹筋と背筋を同時に強化)

あおむけに寝て両手足を上にあげ、小刻みにブルブルゆらす

効果⇒心臓に血液を集めて血液循環を良くします

血流が良くなることで老廃物が流れやすくなります

体の末端から血流を促して自律神経を整え心が癒されます

足を上にあげることで疲労回復をします

② 筋肉をつけて歩く力をつける運動 ♪太もも筋トレ

足は肩幅に開き壁に向かって立ち、手のひらを壁につけ、膝を曲げかかとをお尻に近づける。

効果⇒姿勢を正して行うことで太ももの筋肉がつきやすくなります

繰り返し行うことで、ヒップアップや脂肪燃焼にもつながります

両方とも息は止めずに自然な呼吸で行います

さあ！ 今日から毎日続けてみましょう！ あなたの体 変わりますよ！

管理栄養士・健康運動指導士 長島あき子



○駒場運動公園 小学生かけっこ教室！

■ついにナイター陸上？！

ウラスボもお手伝いしている駒場スタジアム主催の小学生かけっこ教室。今年はずいにナイターで実施！

今年度の講師は、埼玉大学陸上部出身のプロコーチ。オリンピック選手の指導もしている高野大樹さんです！

速く走るためのコツや練習方法を伝授します！

日時：2023 年 1 月 27 日（金） 17 時半～19 時

場所：駒場スタジアム 陸上競技場

対象：市内在住 小学校 4 年生～6 年生 50 名

参加費：700 円

応募：1 月 10 日（火）までに、右の QR コードから応募サイトにアクセスして申し込みをしてください。申し込み多数の場合は抽選になります。

問合せ：駒場運動公園 048-882-8149



慶応義塾大学競走部短距離ブロックコーチ。パラアスリート高桑早生のほか、京オリンピック200m 走日本代表山縣亮太、女子 100m ハードル準決勝に進出した寺田明日香らを指導。

□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。

○1 月 15 日は、みんなのスポーツ・健康フェア

■車イス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

■プログラム

	主競技場	主競技場	第 1 体育室	第 2 体育室	テニス
10 時～	動いて・笑って 親子大運動会 親子（2 歳～10 歳） 30 組 事前申込制＊	子ども大人も 遊びの基本 スポーツ鬼ごっこ	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・・・ 椅子にすわった健康体操	不思議な形で楽しく遊べる フラバール バレエ	テニス交流会 小 4 ～ 6 参加費 500 円 事前申込 クラブに電話
11 時～	バランスボール 楽しく美しい姿勢づくり！				
12 時～	休憩		休憩	—	
13 時～	世界への登竜門なのに 親子でも楽しい スポンジテニス	車いす バスケットボール 体験会	みんなで楽しく ボッチャ ディスコン	—	テニス交流会 一般 参加費 500 円 事前申込 クラブに電話
14 時～				—	
15 時～	バドミントン 教室 & 交流会	概ね 1 時間くらいの体験会を 3 回に分けて行います	心も体も整える ヨガ コアを鍛える ピラティス 初参加 太極拳 筋肉は裏切らない シニア 筋トレ	—	事前申込 クラブに電話 16 時頃まで
16 時～					

○本中プロジェクトは新年もやっています！

■武道場（修道館）1 月のフィットネスプログラム

月	火	水	木	金	土	日
1 / 9	1 0	1 1	1 2	1 3	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		
	1 7	1 8	1 9	2 0	21	22
	1400～1500 ソフトエアロ	1400～1500 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		
2 3	2 4	2 5	2 6	2 7	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		

テニスコートのレッスンが人気です！地域のいろいろな方々が参加してくださっています。

上の QR コードから予約状況がわかります！

スポーツくら

