

げんきアップ通信

発行：2023年1月31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—

■12/26「冬場の痛み・冷えに効果的ツボ講座」リーフマッサージ治療院さいたま南店あん摩マッサージ指圧師 浦崎 宏之氏

ストレッチを行い、ツボを押す時の腹式呼吸の方法、肩こりや膝の疼痛、冷え性に効果があるツボ押しを学びました。



■12/27「令和4年の締めくくり」浦和スポーツクラブ 健康運動指導士 小川 貴氏

転倒による骨折や認知症予防のために、第二の心臓と言われるふくらはぎを鍛えることの意義を学び、足先・脛を中心にストレッチを行いました。



■1/12「飛躍の年にするぞ！」レコードブック浦和上木崎 トレーナー 太田 治樹氏

11月の講座に続き、全身を使ったストレッチ・脳トレを行いました。先生のハツラツとした元気な掛け声に励まされ、楽しくあっという間の時間でした。の幅が広がりました。



■1/23「冬場の不調不良予防～自宅で出来る簡単なセルフケア～」スマイルハウス浦和 保健師 今泉 陽香氏

浮腫み、手洗い予防についての健康講義でした。講義の後、皆さんと一緒に簡単な体操と手洗い方法のおさらいを行いました。



この他、1/20にも小川貴氏の「正調ラジオ体操」の講座がありました。

—みんなの学校 地域を学ぶコース—

日時：1/21（土）10時～11時

会場：領家公民館 参加者：16名

～地域の伝承・伝説を訪ねて「竹芝寺伝説」

「更級日記」の「竹芝寺伝説」を学ぶ

竹芝寺はどこにあったのか

・現在の東京都港区説

・大宮氷川神社説

・東京都足立区説

どこにあるかわからない！！

次回は2/18（土）10時～ 領家公民館

～竹芝寺伝説について（その2）



■ 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
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」
3月	3日（金）領家公民館 10時～11時	「聞いてみよう！ 介護保険と予防の話」
	9日（木）大東公民館 10時～11時	「おやすみマッサージとおはようマッサージ」
	16日（木）領家公民館 10時～11時	「火災予防講和」
	24日（金）領家公民館 10時～11時	「健康寿命を伸ばすために」
	31日（金）南箇公民館 10時～11時	「目指せ元気長寿！ レコブ体操」

スポーツ＆健康マガジン（旧浦和SCニュース vol.264）



月刊 うらすぽ 第64号



発行：2023.1.31

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 みんなのスポーツ・健康フェア

p3 本中活用プロジェクトは2月17日まで！

■ 300名の参加で楽しく体を動かしました

1月15日（日）、今年度第2回目のみんなのスポーツ・健康フェアを、駒場体育館で開催しました。

当日は、約300名が参加し、にぎやかな親子大運動会、遊びながら姿勢を良くするバランスボール体験など、いろいろなスポーツ体験会と、体組成測定や専門家による健康相談会など、地域の皆さんの健康づくりと交流を目的に2017年から始めた取り組みです。

薬剤師や理学療法士など専門家の方にもご協力いただいています。

また、車いすバスケットボールの埼玉ライオンズの皆さんによる体験会も4年目になりました。

年始早々の開催で広報がうまくいかなかったこともあり、参加者が少ないことが懸念されましたが、300名の参加者を得て、各プログラムとも盛り上がっていました。

最近の傾向として、親子参加が増えていることがあげられます。子育て中の母親からは「気軽に参加できる場が少ない。こういう機会をもっと増えてほしい」という声もいただきました。駒場体育館は4月から新たな指定管理者に変わるため、今後の対応についてはよく相談をして、継続できるようにしていきたいと思います。



専門家の健康相談



体組成測定



ボッチャ



バドミントン多年代交流



本小ミニバスが車イスバスに挑戦



コアを鍛えるピラティス体験



楽しく姿勢を整えるバランスボール登場



予測不可能フラボールバレー



寒さにまけずテニス交流会



今年も元気！親子運動会



子どもが作戦会議をリードするのがスポーツ鬼ごっこの良いところ



○管理栄養士からワンポイントアドバイス

魚をうまく食べて 血液♪サラサラ～

魚はどのくらいの頻度で食べていますか？

患者さんの話を聞いていると、魚を食べるのは1週間に1回位の人が多いように感じます。以前は毎日食べる人が多かったような気がしますが・・・。

青魚：鰯(アジ)、鰯(イワシ)、鯖(サバ)、秋刀魚(サンマ)、鰯(ニシン)など

青魚の栄養素：DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)など

鰯や鯖は今が旬！栄養価が高くおいしい時期ですね ^^

(缶詰は旬に製造をしていることが多いため栄養価が高く美味☆)

体への働き：血液を♪サラサラにする効果があります。(動脈硬化を予防)

効果的な食べ方：青魚の栄養素は熱に弱いため生(刺身)で食べる方がDHAなどは多く摂取できますが毎日食べなくてもOK！

(青魚は脂肪が多いため毎日食べると食べ過ぎになります)

1日の適量：1尾 or 1切(手のひらにのるくらい)で十分！

お薦め献立：「さばの水煮缶キムチ鍋」～栄養たっぷりチープで簡単～

・材料

さば水煮缶(汁ごと)・白菜やキャベツなどの葉もの・ニラ・キムチ・味噌・すり胡麻 etc

・作り方

①切る：野菜を食べやすい大きさに切る

②煮る：鍋に材料(ニラ以外)と水を入れ煮る

③味をつける：調味料を加える。最後にニラを加えて少し煮て仕上げる

＊ポイント

・材料を足してボリュームアップするなら⇒豚肉、豆腐などを加える

・旨味を更にアップするなら⇒昆布をはさみで薄く切り加える(コレは絶対美味！)

・シメにするととき⇒ご飯、牛乳、溶けるチーズ、ニラを加えるとリゾットに変身

管理栄養士・人間ドック健診情報管理指導士 長島あき子



○さいたま市健康づくり・食育推進協議会に参加しています

浦和スポーツクラブでは、市内の総合型地域スポーツクラブを代表して、「さいたま市健康づくり・食育推進協議会」に2021年度・2022年度の2カ年にわたり委員を派遣してきました。

この協議会は、医師、薬剤師、栄養士、PTA、大学など様々な立場の方々(総勢16名の委員)が参加し、市が実施する健康づくりに関する政策・事業に、意見を出すもので、年に2回程度の頻度で開催されます(過去の開催結果は、市のHPでも確認できます)。

浦スポは、健康づくりには運動習慣が大切であり、そのためには、学校施設の活用、河川敷など屋外の施設の利用、環境改善(トイレや更衣室の充実)、公共体育館の利用方法の変更の工夫など、気軽に運動やスポーツに取り組めるような場を増やすことが必要で、保健福祉局だけではなく、スポーツ振興や都市計画・都市整備の部署でも取り組んでいくべきであることを伝えてきました。

□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。



○本中プロジェクトは2月17日まで！

昨年10月半ばから始まった本中プロジェクトですが、2月17日まででいったん終了することとなります。このモデル事業の結果を踏まえて、スポーツ庁やさいたま市に報告を行い、今後の学校施設の活用が進むように話し合っていくこととなります。

まだ利用されたことの無い方は、ぜひこの機会に体験して、ご意見をいただければと思います。テニスコート、武道場プログラムとも右の二次元バーコードから予約ができます。



■2月の武道場のスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		1130～1220 ソフトエアロ 1400～1450 リンパマッサージ	1400～1450 ヨガで心と身体を リフレッシュ			
6	7	8	9	10	11	12
1400～1450 美姿勢づくり	1400～1450 美尻トレーニング		1400～1450 ヨガで心と身体を リフレッシュ	1400～1450 初めてのバランスボールエクササイズ		
13	14	15	16	17	18	19
	1400～1450 ソフトエアロ			1130～1220 ゆとりとうるおいのヨガ		



テニスコート利用者の方



武道場利用者の方



地域の皆様

利用された方は、それぞれ利用した施設について、そして利用されていない方は、地域の皆様向けのアンケートの回答にご協力ください。

○その他のお知らせ

1月8日には、彩の国SCネットワーク主催の「部活動の地域移行について考える」シンポジウムに参加してきました。

教育委員会・学校・スポーツ協会など様々な立場の方から、部活動や地域スポーツの特徴についてお話しいただき、部活動の地域移行について意見交換を行いました。

YouTubeで見ることができますのでお時間の許す方はぜひご覧ください。



のびのびスポーツ広場やサッカースクールでお世話になっているゲッツスポーツスクールが、新事業を立ち上げました。新・小学校1～6年生を受付けています。バス送迎がついている、新しい形の事業だそうです。問合せは048-710-7423まで！

