

# げんきアップ通信

発行：2023年2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

■2/1「ウォーキングを楽しむために」浦和スポーツクラブ/健康運動指導士/小川 貴氏

ウォーキングを楽しむための歩き方や、足が疲れにくいようなインソールの選び方について講話を頂きました。

ストレッチ等も取り入れながら講話を頂き、皆様飽きる事なく真剣にお話を聞いておられました。

■2/9「冬の皮膚症状とお薬～乾燥肌対策～」ウエルシア薬局株式会社/高村英利

肌乾燥の予防方法やスキンケアについて講話を頂きました。講話の後、皆さんと一緒に簡単な体操を行いました。

サロンに通われている方の中に2月で100歳を迎えた方がおられ、皆さんと一緒にお祝いをさせて頂きました。（ご自身の足でサロンにいらっしゃっているそうです）

ボランティア・講師含め67名の方にご参加いただきました。



■2/13「セルフマッサージ教室」訪問医療マッサージKEiROW 能勢山 毅氏

自宅で出来るセルフマッサージやツボ押し、ストレッチ、訪問医療マッサージで出来る事・改善できる症状について実際の事例を交え、写真をみながら講話を頂きました。



## ■2/20「毎日の運動習慣を作る」

グリーンデイ・介護福祉士・岸本純子氏  
 軽体操とコグニサイズの講話を頂きました。ストレッチや軽体操が体のどの部分に聞いているのかの説明も交えて行われていました。ちょっとした良い小話も交えながら和やかな雰囲気での講話が行われておりました。



## ーみんなの学校 地域を学ぶコースー

日時：2/28（土）10時～11時

会場：領家公民館 参加者：19名

～地域の伝承・伝説を訪ねて「竹芝寺伝説」  
 平安中期の豪族で、承平天慶の乱の遠因を作ったことで知られる武蔵武芝（生没年不詳）が、出雲氏族に属する天孫系氏族で武蔵国造家として代々足立郡司を務め、一方で氷川神社を祀っていたことを学びました。

次回：講師は野中恵美子さん

・日時：3月18日（土）10時～領家公民館

・テーマ：浦和宿を歩く

## ■2023年3月～4月の元気アップサロンの予定！

| 開催日時・会場 |                     | 内容                    |
|---------|---------------------|-----------------------|
| 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」     |
| 4月      | 3日（月）南箇公民館 10時～11時  | 「椅子ヨガで心と身体を整えよう！」     |
|         | 13日（木）大東公民館 10時～11時 | 「足腰の鍛え方」              |
|         | 20日（木）領家公民館 10時～11時 | 「呼吸筋ストレッチ体操」          |
|         | 24日（月）領家公民館 10時～11時 | 「ジャズに合わせてバランストレーニング」  |

スポーツ＆健康マガジン（旧浦和SCニュース vol.265）



# 月刊 うらすぽ 第65号



発行：2023.2.28

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・3 本中プロジェクトの結果報告

## p2 管理栄養士からのアドバイスは ダイエットのこつ！

スポーツ庁事業「本中のテニスコートと武道場の地域利用試行」は、2月17日で無事終了しました。

### 【テニスコート】

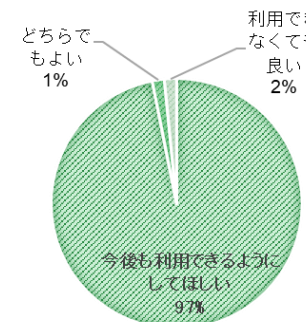
- 76日の平日のうち、雨天などを除き59日が利用でき、レッスンで194名、面貸しは21件（概ね50名）の方々にご利用いただきました。
- 休憩に利用できるベンチが無いことや、トイレが遠いことなどの課題もあげられましたが、概ね好評で、97%の人が継続的な利用を希望されました。

### 【武道場】

- 授業などで実際に利用できる時間帯は全体の23%となりました。
- プログラムは45回提供でき、97名の方にご参加いただきました。
- 月により利用できる曜日や時間が異なるため、指導者や利用者も予定を組むことが難しかったようです。

### 【全体】

- 利用者の6～7割が、学区内の方で、駐輪場や駐車場もトラブルはなく、近隣からの苦情等もありませんでした。
- 学校の管理や授業に影響がほとんどないテニスコートについては、活用の可能性は高いと考えます。



### ■テニスコートの利用状況

|        | 平日日数 | 利用可能日数  | 面貸し日数   | レッスン日数  | レッスン人数 |
|--------|------|---------|---------|---------|--------|
| 10/20～ | 8    | 8（100%） | 0       | 4       | 13     |
| 11月    | 17   | 14（82%） | 7       | 13      | 45     |
| 12月    | 19   | 13（68%） | 6       | 12      | 47     |
| 1月     | 19   | 14（73%） | 6       | 13      | 47     |
| ～2/17  | 13   | 10（77%） | 6       | 10      | 42     |
| 計      | 76   | 59（78%） | 21（36%） | 52（88%） | 194    |

### ■武道場の利用状況

|        | 平日日数 | 総枠数 | 貸し出し枠数  | 実際に利用した枠 | 参加人数 |
|--------|------|-----|---------|----------|------|
| 10/20～ | 8    | 32  | 8（25%）  | 6        | 4    |
| 11月    | 17   | 68  | 16（23%） | 10       | 17   |
| 12月    | 19   | 76  | 14（18%） | 9        | 27   |
| 1月     | 19   | 76  | 17（22%） | 11       | 24   |
| ～2/17  | 13   | 52  | 16（31%） | 9        | 25   |
| 計      | 76   | 304 | 71（23%） | 45（63%）  | 97   |



# ○管理栄養士からワンポイントアドバイス

## やせたい人のためのやせるポイント

太りやすい体質、やせ体質はもちろんありますが、生活習慣がかなり影響をします。

以下のチェックをぜひお試しください！この項目は根拠のある内容であり、また実際に私が医療現場で太っている患者さんの声を集めて作ったチェックです。

当てはまるほど太りやすくなります。

### 自分の太りやすい習慣を見つけてみよう！

- 1) 食べた後にコロンと横になる
- 2) 食事と食事の間にだらだらとおやつを食べる
- 3) 買い物はお腹がすいている時間に行く
- 4) 夕食の時間は 20 時を過ぎる
- 5) 食事は 1 日 2 食
- 6) 食事の代わりにおやつや菓子パンなどで済ませる
- 7) 1 日 3000 歩以上歩かない



### 太りにくい生活 ～体内時計を利用🌟～

- ・ 食間は最低 4 時間あける
- ・ できるだけ 20 時以降は食べない(お茶は OK)

### もうちょっとやってみようと思う方は ～続けることで差がつく🌟～

- ステップ 1 : 計る⇒ 体重計に毎日のる
- ステップ 2 : 記録する⇒ 体重や食べた食事を書く・写真に撮る
- ステップ 3 : 宣言する⇒ まわりに「やせる」と伝える

管理栄養士・人間ドック健診情報管理指導士 長島あき子



## 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。



# ○本中プロジェクトについて（その 2）

## 【利用者の意見】

- ・ テニスコート、武道場ともに 6 ～ 7 割は学区内にお住まいの方でした。
- ・ 本中にお子さんやお孫さんが通われている方は 1 ～ 2 割とあまり多くありませんでした。情報が周知されていないという意見もありましたが、中学生の保護者の方々は平日の日中には参加しにくいという意見もありました。
- ・ 自転車利用の方が多くなりました。今回は、テニスコートのある補助球技場の中に臨時の駐輪スペースを設けましたが、出し入れしづらいという意見もありました。
- ・ テニスコート、武道場利用者ともにほとんどの方から今後も活用すべきだという意見をいただきました。

## 【保護者の方のご意見】

全校生徒に配布した資料で、保護者の方からのご意見を募集したところ 6 名の方からご意見をいただきました。「授業等に影響がなければ、利活用を進めるのは良い」「子ども達が地域との繋がりを感じる機会になる」といったご意見の一方、「子どもの学びの場に大人がはいっていくことには抵抗がある」「生徒はコロナによる部活動の制限や、施設が足りなくて体育館を使える回数も制限されているのに、大人が自由に使うのはいかがか」とするご意見もありました。

## 【地域の方のご意見】

地域に約 20000 部ポスティングした通信で意見を募集したところ、8 名の方からご意見をいただきました。「公園などではキャッチボールができないので本中のグラウンドでできるようにしてほしい」「市のスポーツ施設は予約がとりづらいので利用できる場所が増えるのは良い」といったご意見をいただきました。また、学校や市役所には、ご近所からの苦情などは寄せられていないこともわかりました。

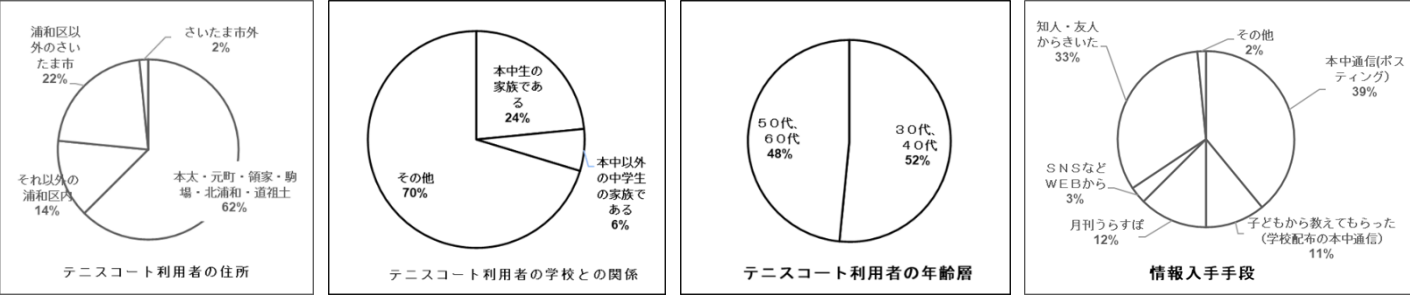
## 【教職員・学校のご意見】

- ・ テニスコートについては、授業などへの支障は無かった。調整もスムーズで問題はなかった。地域の参加者の方々が不便に思ったことは、生徒も感じていることだと思うので、改善していけると良いと思う。
- ・ 武道場は、特に冬季は武道の授業が増えることや、それ以外にも学年集会や、雨天時の体育の授業などにも利用するために、実際に利用できる時間が少なかった。調整も手間がかかった。

## 【運営側の（クラブ）見解】

- ・ 武道場は学校への負担・影響も小さくないこと、フィットネスなどのプログラムの運営上も難があることから、空調が改善しても利活用の可能性は低いと考えます。
- ・ テニスコートについては利活用を進める価値はあると考えます。ただし、運営コストや管理上のリスクを増やさないためには、むやみに利用者層を広げていくような方法は避け、学校や部活動の支援にもつながるように、地域との交流や連携を重視する仕組みを考え、地域の方を中心に利用が継続していけるように、学校や市とも協議をさせていただきたいと考えています。

## ■ テニスコート利用者



## ■ 武道場利用者

