# げんきアップ通信

発　行：2023年3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―

■3/3「聞いてみよう！介護保険と予防のお話し」／**スマイルハウス保健師・安部未那さん**

地域包括支援センタースマイルハウスについて、介護保険についてのお話しの後、軽体操を行いました。介護保険お話は、とてもわかりやすいお話しでした。

■3/9「おやすみマッサージとおはようマッサージで一日すっきりスタート」／**よこかわ出張専門治療鍼灸マッサージ師横川孝一さん**

効果抜群のセルフマッサージを教えてくださいました。

■3/16「火災予防講和」／**さいたま市消防局**

火災における統計や火災の発生状況、防災対策についてご講話頂きました。火災発生時の命を守る10のポイントについてお話し頂きました。

■3/24「健康寿命を伸ばすために」**浦和スポーツクラブ・健康運動指導士・小川貴さん**

健康寿命を伸ばすために必要なポイントをお話しいただきました。軽体操やバランス体操も取り入れ、参加者は和気あいあいと楽しく取り組んでいました。

## 「大東自治会と元気アップＮＷコラボ事業」

大東自治協力会の共催で、全３回のノルディックウォーキング教室を開催しました。

3/13は、大東自治会館の中で講習会

3/20・27は、遊歩道などを実際にウォーキング！　参加者の皆さんは、上半身も動かすノルディックウォークを楽しんでいました。

指導は浦和スポーツクラブ小川貴さんです

**予告！**

**―みんなの学校　地域を学ぶコース―**

日時：4/15（土）10時～11時30分

会場：領家公民館

テーマ：円空仏を訪ねて

円空さんは生涯12万体の仏像等を彫ったといわれます。

さいたま市東部ともゆかりのある円空さんと円空仏について学びます。

## ■２０２３年４月～５月の元気アップサロンの予定！

| 開催日時・会場 | | 内容 |
|---|---|---|
| 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」 |
| 5月 | 11日（木）大東公民館 10時～11時 | 「健康を維持するための食事管理」 |
| | 19日（金）南箇公民館 10時～11時 | 「お家で出来る痛み予防　～簡単ストレッチ体操～」 |
| | 22日（月）　公民館10時～11時半 | 「肩こり解消！代謝アップ エクササイズ」 |
| | 29日（月）　公民館10時～11時半 | 「暑さに負けない準備をするぞ！ |

スポーツ＆健康マガジン（旧浦和ＳＣニュース vol.266）

# 月刊 うらすぽ 第６６号

URAWA SPORTS CLUB

発行：2023.3.31
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　みんなのクラブハウスへ！　新しアイデア求む！
ｐ２　管理栄養士からのアドバイスは　３：１：２弁当箱法！

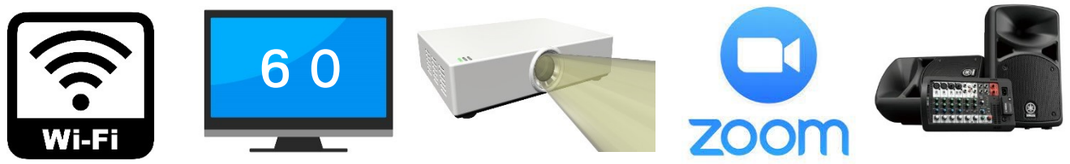
2023年度になります。環境の変わった方もいらっしゃるかと思います。例年よりも桜の開花も早く、季節の変わり目がこれまでと異なり、何を着ようかと悩むことも多い時期で、体調管理が難しくなりがちですが、食事や睡眠と同じように、しっかり体を動かすようにしましょう！

コロナの制限も徐々に緩和されてきたことで、クラブの活動に復帰されてきた方もいらっしゃいます。また、一緒に楽しく活動ができるようになってきたのは嬉しいことです。

新年度、クラブも新しいことにチャレンジしていきたいと思います。

## クラブハウス活用のアイデア・人材募集

産業道路沿いにあるクラブ事務所、ご存知の方も多いと思いますが、２Ｆには約30㎡の講座室と、約80㎡のスタジオがあります。




クラブハウスは、フリーWi-Fi、60インチの液晶ビジョン、液晶プロジェクターがそろっています。クラブ契約のzoomも利用できます。スタジオには大型スピーカーがあり音響もばっちり。

講座室には、３人掛けの長机が10卓、椅子も30名分ほどあります。

事務局不在時の鍵の管理のことなど、いろいろ調整事項もありますが、現在の空き時間は、以下のとおりです。

■スタジオ

| | 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 | 日曜 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 | 11:30~ | 11:30~ | × | 11:30~ | 11:30~ | 10:30~ | ○ |
| 午後 | ○ | ~17:00 | 14:30~ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 夜 | ○ | × | ○ | ○ | × | ○ | ○ |

■講座室　平日　9:30~16:00　の他、　夜間や土日は応協議（会議予定日時以外はあいています）

浦スポは、「学術、文化、芸術又はスポーツの振興を図る活動」「子どもの健全育成を図る活動」「社会教育の推進を図る活動」に取組むこととしています。

皆さんの得意なことを活かして、地域の魅力づくり、地域の課題解決に一緒に取組みませんか。

学習サポート　子育てサポート　囲碁や将棋のサークル　ダンスの練習　手芸サークル　自習室コワーキング

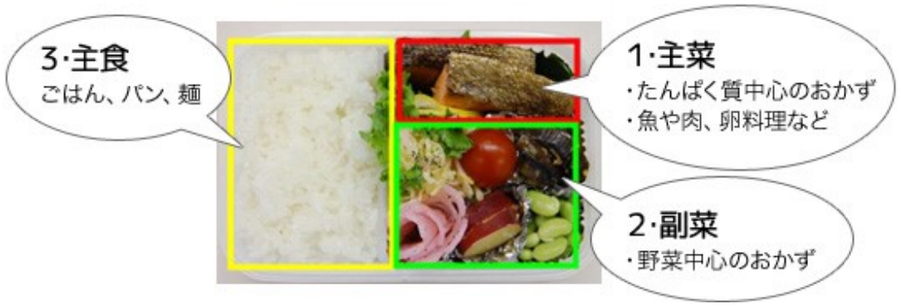
## ○管理栄養士からワンポイントアドバイス

### ３：１：２弁当箱法　栄養バランスと適量が簡単にわかる方法

～1 食分の食べる量はどのくらいか弁当箱から見てみよう～

弁当箱を物差しにして、1 食分の「適量」と「栄養バランス」を弁当箱の表面積比でわかる食事法のことです。適量で栄養バランスの良い 1 食分になります。毎日の食事や外食の時にも応用ができます。

**主食 ＋ 主菜 ＋ 副菜 ＝ ３：１：２に弁当箱に入れます**




| | 食材 | 主な栄養素と働き |
|---|---|---|
| 主食 | ご飯、パン、麺類、芋類 | 炭水化物の供給源<br>熱や力になるエネルギー源 |
| 主菜 | 魚、肉、大豆食品、卵、チーズ | たんぱく質、脂質の供給源<br>筋肉や血液など体を作るもと |
| 副菜 | 野菜（海草、きのこを含む） | 食物繊維、ビタミンなどの供給源<br>体の調子を整える |

あわせて、お弁当箱のサイズを、自分にあった大きさにしておくことも、食事を適量にするコツです。お弁当箱の裏側や入っていた袋に容量が記載されていますので、チェックしてみてくださいね。

| 身長 | 140cm | 150cm | 160cm | 170cm |
|---|---|---|---|---|
| 運動強度・軽い | 400(ml) | 400(ml) | 450(ml) | 550(ml) |
| 運動強度・普通 | 450(ml) | 500(ml) | 550(ml) | 650(ml) |
| 運動強度・重い | 600(ml) | 650(ml) | 750(ml) | 850(ml) |

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。

スポーツくじ　WINNER　toto　BIG

## ○星空スポーツ　体育館再開しました！

浦和高校の体育館の工事で、1 月から休止していた星空スポーツ広場のバドミントンですが 4 月から再開です。

体育館の照明がＬＥＤに変更、とても明るい！

土曜日：19 時半~21 時　第 1・3 はゲームデー。第 2・4 はグループデーです。

日曜日：19 時半~21 時。全てゲームデー。

参加人数によって柔軟な運営を心がけています。

ゲームデーは、中上級と初級者でクラス分けをして、ダブルスのゲームを 7 分の時間で、どんどん回していきます。組む相手も毎試合変わっていきます。一人でも参加できます！

グループデーは、原則 2 人以上で参加。グループが多い時には、時間で交替していきますが、仲間と一緒に試合でも練習でも好きに取り組んでいただけます。コーチが相手をしますので、1 人でも参加できます。

参加費は 300 円／回。ご家族の場合は、2 人目からは 200 円です。

## ○週に 1 度は、心と体のリセットを！　スタジオプログラム！

定期的に心と体を整える、隅々まで体を動かす、スタジオプログラムは、健康寿命延伸、美しい姿勢づくりにも最適です。オンライン参加も可能なプログラムも増えました。空調管理も、大型エアコンと空気清浄機でばっちり。　大型スピーカーで音響も向上。

忙しい毎日、週に 1 度心と体のリセットに気軽に参加できるウラスポのスタジオプログラム、ぜひご参加ください。

## ○こども成長をまじめに考えるテニス・サッカー・のびのび！

ウラスポでは、キッズテニス、サッカー広場、のびのびスポーツ広場、スポーツ鬼ごっこなど、幼児から参加できる複数種目のプログラムがあります。

「子ども達の成長には大きい個人差があり、この時期に体力や技量の差を気にし過ぎないこと」

「特に子どもの頃はいろいろな体の動きをしたほうがいいこと」

「スポーツは誰でも楽しめるということを知ってほしい」

この考え方を大事に、「教え過ぎない」ようにしています。生涯にわたりスポーツを楽しむベースをつくりたいと思っていますが、そのような取組みの成果として、テニスでは、中学生になって世界に飛び出していく選手もでています。

## ○全世代対応のテニス・サッカー

テニスもサッカーもシニア向けプログラムを用意しています。

特に、スーパーシニアサッカーは、80 代になっても毎週トレーニングやゲームを楽しまれている全国的にも稀有な活動です

星空スポーツ・サッカーでは、毎週土曜日と日曜日の夜、近隣の高校生や大学生も加わり、上は 60 代まで、まさに多年代でミニゲームを楽しんでいます。

ここから発生したチーム星空は、16 歳~64 歳のチーム。3 年前から市民リーグに参加し、今年は 2 部まであがりました。来年度には 2 チームにわけて登録することを目指しています。

## ○学校と地域の連携モデルとも言えるバドミントン！

バドミントンは、2 つの参加方法があります。

木曜日 19 時 30 分~21 時の本太中学校体育館　会員制のプログラムです。市民大会にも参加します！

土曜・日曜 19 時半~21 時の浦和高校体育館　自由参加制です

木曜日は、直前まで中学生向けチャレンジクラブを開催。早く来られる方は中学生のサポートにも！！