

げんきアップ通信

発行：2023年4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：<https://www.facebook.com/genkiup.urawaeast/>

浦和東部地区元気アップネットワークの紹介

発足から12年目を迎える元気アップネットワークについて、あらためてご紹介させていただきます。

2011年12月にスマイルハウス浦和と浦和スポーツクラブで地域のシニア層の健康づくりについて話し合いを持ったことが発端です。

2012年に地域のボランティアグループなどにも声をかけ、地域課題について話し合いを続け、2012年3月に規約を定めて発足しました。

それ以後、以下のような活動を行ってきました。

2013年 元気アップマップ作成

元気アップサロンがスタート

きた！Urawaフェスタ実行委員会に参加

2015年 ワークショップ「つながろう」開催

公民館祭りで貯筋相談会開催

2016年 ワークショップ「地域の宝さがし」開催

浦和区健康まつりに参加

2017年 駒場体育館で健康フェア開催

2018年 みんなの学校がスタート

以後、それぞれの事業を継続して行っています。特に、当初、領家公民館で月1～2回の開催であった元気アップサロンは、大東公民館や南箇公民館に拡がり、ほぼ毎週開催となり年間2,000人を超える参加者を得ています。

元気アップサロンの目的の1つは、参加者からスタッフになって元気になっていただくことです。

ボランティア活動が認知症リスクを減らすことに大きな効果があることが、医学的にも証明されています。

元気アップネットワークでは、これからも様々な機会を設けていきますので、ぜひ皆さん、一緒に楽しみながら活動していきましょう。

認知症リスクが減るって本当？

ぜひ、右の二次元バーコードから（スマホで）、千葉大学の近藤先生のお話を聞いてください！（国の政策に大きな影響を与えている研究成果の報告です）



ーみんなの学校 地域を学ぶコースー

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

17名が参加し、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した。

次回5月20日は、円空仏を訪ねて（2）です！ 領家公民館で10時開始です。

■2023年5月～6月の元気アップサロンの予定！

開催日時・会場		内容
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）領家公民館 10時～11時半	「肩こり解消！代謝アップ エクササイズ」
	29日（月）領家公民館 10時～11時半	「暑さに負けない準備をするぞ！」
6月	9日（金）大東公民館 10時～11時	「ALSO K ほっとライフ講座」
	12日（月）南箇公民館 10時～11時	「夏を乗り切る身体づくり」
	22日（木）領家公民館 10時～11時半	「人生100年時代の筋トレ」
	26日（月）領家公民館 10時～11時半	「健康寿命を延ばすツボ」

スポーツ＆健康マガジン（旧浦和SCニュース vol.267）



月刊 うらすぽ 第67号



発行：2023.4.30

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

p1 塩野会長 ミズノスポーツメントール賞受賞のお知らせ

p2 管理栄養士からのアドバイスは ねばねば食材効果！

この度、本クラブの塩野潔会長が、2022年度ミズノスポーツメントール賞を受賞いたしました。



この賞は、国内の競技スポーツおよび地域スポーツにおいて選手の強化・育成ならびに地域スポーツの普及・振興に貢献した指導者を顕彰するとともに、優秀な指導者の育成を目的に、（公財）日本スポーツ協会、（公財）日本オリンピック委員会と（公財）ミズノスポーツ振興財団が共催で、1990年度に創設されたもので、今回で33回目を迎える歴史のある賞です。

受賞理由は、以下のとおりです。

1987年に埼玉県スポーツ科学の発展を図るため、埼玉県スポーツ協会スポーツ科学委員会設立に尽力し、以降、副委員長として、スポーツ医学の普及発展、競技力向上に務め、継続的に国民体育大会常同ドクターとして県選手団の活動を支援するなど、競技力向上に多大なる貢献をしている。

また、多世代、多種目型の総合型地域スポーツクラブの創設にも尽力するなど、現在もNPO法人浦和スポーツクラブ会長を務めスポーツ振興に携わっているほか、多くのボランティア活動を通して地域に貢献され、さらに健康スポーツ医の後進育成に当たっている。

医師としてのご活動の他、当クラブの設立・発展に貢献されたことが、対外的にも評価されたことは、私たちとしても大きな喜びです。

塩野会長は、中学、高校、大学と勝利至上主義に傾倒しがちな当時の状況が、心身の健全な発達、スポーツの発展を妨げるものとして警鐘をならし、生涯スポーツを基礎としたスポーツ環境の整備にむけて、初代理事長倉持守三郎先生とともに、ウラスポを設立されました。

以後、30年以上の長きにわたり、ウラスポ役員としてご活動いただきました。

ご本人も学生時代からサッカー選手として活躍され、医師になられてからも埼玉県のスポーツドクターでサッカーチームをつくられて活躍されてきました。

レッズやアルディージャのチームドクターも担当されたり、現在でも、埼玉スタジアムの試合では、会場ドクターとして具合の悪くなった方々の手当などをされています。

現在、与野駅東口近くで、ご子息とともに、塩野総合クリニックで地域医療の支えてとして皆さんの健康づくりに取り組まれています。



クラブ設立時の塩野会長 ↓



○管理栄養士からワンポイントアドバイス

ねばねば食材効果

～水溶性食物繊維で血管や腸のそうじをしよう～

ねばねば食材には水溶性食物繊維(水に溶ける食物繊維)が多く、ムチンやペクチンを多く含みます。

♪主な働き

- ① コレステロールや中性脂肪を体の外に排出させコレステロールを下げる
- ② 整腸効果により便秘や下痢を改善する
- ③ 食後高血糖(食事の後に血糖値が高く上がることを)を予防して血糖値を下げる。
- ④ 塩分を体の外に排出させ高血圧や腎臓病を改善する

♪ねばねば食材

海藻類：ワカメ、昆布、もずく、めかぶ など

野菜類：オクラ、モロヘイヤ、明日葉、つるむらさき など

イモ類：山芋、里芋 など

きのこ類：なめこ

♪ねばねば食材を簡単においしく食べよう^^

- ・ レタスをちぎり モズク酢をドレッシングのようにかけて食べる
- ・ オクラを薄く切り かつお節とめんつゆをあえて食べる
- ・ 鮪(刺身用)を切り上にとろろ(山芋)と刻みのりをかけ ワサビ醤油で食べる
- ・ なめこをおろしあえにする

*ねばねばが苦手な人は、ねばねば食材をピクルスや糠味噌漬にして食べるとねばねばが気になりませんよ！

管理栄養士・人間ドック健診情報管理指導士 長島あき子



○みんなのスポーツ・健康交流会 実行委員募集！

2017 年度から開催している「みんなのスポーツ・健康フェア」。

今年もやります！ が、これまで以上に地域の交流などに効果があるプログラムを取り入れていきたいと考えています。

これまでは、「体験してみてください」の趣が強く、参加者同士の交流にもあまりつながっていなかったように思います。

さいたま市は、転入されてくる方が多く人口が増え続けていますが、コロナ禍だったこともあり、地域の中での交流はますます希薄になっているのではないのでしょうか。

せっかくご近所になったのに、顔も名前も良くわからない・・・近所ですれ違っても挨拶もままならない。。。というのは、寂しいですね。それに、いざ災害な度があつた時に助け合うこともできない。

そこで、スポーツやレクリエーションをととして皆さんの交流の場が創りたい！

と思います。ついでに、健康体力測定や健康相談をして心も体も元気になる機会ができればと思います。

今年度は、8月27日(日)と11月26日(日)開催で準備を始めます。地域の交流機会を増やしたい！ こんなことできないかな？ と想っている方、ぜひお声かけください。

5 月中頃には実行委員会を発足します。

info@urawasc.org までお問合せいただければと思います。



○バドミントン人気上昇！ 卓球したい人いませんか？！

4 月になり、星空スポーツ広場（土日の夜 7 時半～浦和高校）の体育館が再開しました。コロナもあり、長期の中断もあったことから、皆さんがきていただけるか心配していましたが、どんどんにぎわってきています！ グループデイには家族連れ姿も多く、楽しく盛り上がっています！

また、木曜日の本中体育館のバドミントンコースも 10 名に達し、ついに市のバドミントン協会に団体登録をすることに！

浦高体育館は卓球場もあります。コロナで中止してから再開しないままとなっています。友達と卓球したい、家族と楽しみたい・・・星空のルールを守って一緒に活動してくれる方、ぜひお声かけください。



○フードパントリー協力先からのご報告

2021 年 8 月から取り組み始めたフードパントリー活動。ウラスポ事務所でお預かりした食品は、「にしにこフードパントリーさいたま西」のボランティアメンバーが回収にきてくださいます。にしにこさんから、活動の報告をいただきましたので紹介します……………

3 月 23 日(木) に第 20 回パントリーが終了しましたので、開催報告です。

おかげさまで、私達のパントリーも開催 20 回を迎えることができました。これもひとえに食品提供に協力していただける皆さまや、暑い日も寒い日も屋外で食品の箱を開き、仕分けして下さるボランティアさん、会場をお貸しいただいているひかわさんのおかげです。いつもありがとうございます。

今回は 46 世帯の皆さんに食品等をお渡ししました。今回も浦和市場に拠点をもち、さいたま市近隣のフードパントリーや子ども食堂に野菜を定期的にご寄贈頂いている野菜卸の(株)石竹さんのお野菜をいただくことができ、いつもよりお野菜の多いパントリーとなりました。また、いつもどおりマルハン清河寺店のみなさんが、お店で集めていただいたお菓子を持って、ボランティアに参加していただきました。

次回は 5 月 25 日になります。皆様のご協力をお待ちしています。



○世界に羽ばたく・・・って本当？・・・なんです。

Vol266 で「世界に羽ばたく選手もでています」と書いたのですが、それって本当？ と思われた方もいるかと。

また、そういえば、あの選手は今どうしてるの？ と思いたった方もいるかと思います。

というわけで、園部八奏（わかな）選手の近況を伝える記事をご紹介します。スマートホンで以下の二次元バーコードから記事にアクセスしてください。 昨年秋にはジャパンオープンジュニア 2022 で単複 2 冠です！

