発 行:2023年5月31日 浦和東部地区元気アップネットワーク

電話 048-813-7710 連絡先:スマイルハウス浦和

HP: https://genkiupnw.webu.jp/ Facebook:/genkiup.urawaeast/

5/11 「健康を維持するための食事管理」

管理栄養士の竹下生子さんから、日々の食事の管 理についてお話し頂きました。

どの程度どの食品を摂取した らよいかを具体的に提示して いただき、参加者の方々も熱 心に講義に耳を傾けておられ ました。(大東公民館)



5/19「お家で出来る痛み予防~簡単ストレッチ体操」

ケアフル鍼灸マッサージ治療院の 樋口さんから、ストレッチ体操のこ つを教えて頂きました。

自宅でも取り組めるように資料を 用意してくださいました。(南箇 公民館)



5/22「肩こり解消!代謝アップエクササイズ」

健康運動指導士の小川貴さんから、 首、肩、背の筋肉を動かしながら肩こ りがどのようにして起きるのかをわかりや すく解説をしていただき、皆様、熱心に 体を動かしていました。また、普段はあ まり行われない足首のストレッチにも取 り組みました。



コロナ規制の緩和に基づき、領家公民館で 行われる元気アップサロンの時間が10時~11時 30 分の 90 分間の開催が可能となりました。

そこで、5/22 のサロンでは、エクササイズの後に、ワ ークショップを開催いたしました。

今回は脳トレの ことわざづくりと合 唱を行い、楽し い時間を過ごし ました!!



一みんなの学校 地域を学ぶコースー

日時:5/20(土)10時~11時

会場:領家公民館 出席者:18名 テーマ:円空と円空仏を訪ねて(その2)

埼玉県東部に多く確認されている円空仏。 円空は日光山へ向かう途中に立ち寄ったとい う説があり、春日部の小淵観院で「奥の細 道」の旅に出た松尾芭蕉と出会ったのではな いか、等を学びました。

次回は、講師に野 中美惠子さんをお迎 えし、6月17日 (土)、領家公民館 で「中山道浦和宿」 について学びます。



■2023年6月~7月の元気アップサロンの予定し

開催日時・会場		内容
6 月	9日(金)大東公民館 10時~11時	「ALSOK 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」
7 月	4日(火)南箇公民館 10時~11時	「訪問歯科と口腔ケアの重要性」
	13日(木)大東公民館 10時~11時	「タオルも使って楽しく脳トレ」タオル持参!
	24日(月)領家公民館 10時~11時半	「人生100年時代を支える筋トレ」

スポーツ&健康マガジン (旧浦和SCニュース vol.268)

月刊うらすぽ第68号



発行:2023.5.31

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

6月10日(土) 16時~ 総会と祝賀会にご参加ください

7月9日は駒場体育館で!ボッチャとテニスで遊ぼう!

2023 年度定期総会のお知らせ

2023 年度の定期総会を下記のとおり開催いたします。

日時:6月10日(日) 16時~17時頃を予定

場所:浦和スポーツクラブ 事務所

議題:

①2022 年度事業報告と決算

②2023 年度事業計画と予算

③理事改選(2023~2024年度)

なお、総会終了後、先月号でお知らせをした塩野会長のミズノスポー ツメントール賞受賞のお祝いの会を、事務所内で行います。

総会、お祝いの会ともに、どなたでもご参加いただけます。 クラブの取組にご関心をお持ちの方は、ぜひご参加ください。

資料、軽食・飲み物の準備の都合がありますので、ご参加いただける 方は、前日までに事務所までご連絡をいただくようお願いします。

【浦スポデータブック】

〇年度当初の会員数 2018年 1,043人

2022 年 674 人 2023年 729 人

〇年間会費収入

2018年約40,000千円

2021年約26,000千円

2023年約28,000千円(目標)

〇歴史

設立 1991年9月 NPO 法人化 2004 年 4 月登記

O歴代会長

相川宗一(元浦和市・さいたま市長) 倉持守三郎(サッカー国際審判員) 戸苅晴彦(元 JFA 科学研究委員長) 塩野潔 (医師・スポーツドクター)

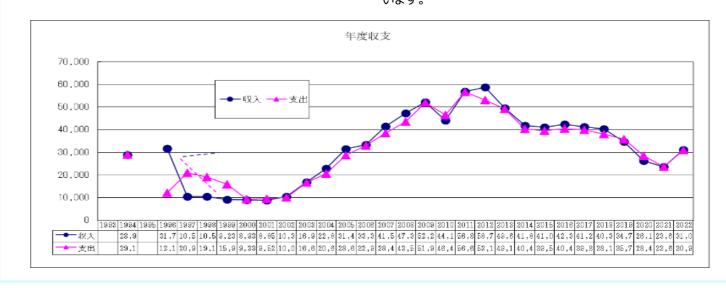
○2022 年度決算(案)

前年度決算は、7万5千円の黒字となりました。 コロナ禍による活動停止もなく、会員数も徐々に回復して きたことで、かろうじて赤字を出さずにすみました。

前年度より増収となっているのは、スポーツ庁の委託事 業収入によるものですが、支出もほぼ同額ありました。

経営を安定させ、会員の活動を充実させるとともに、地 域のスポーツ振興や健康づくりに貢献していくためには、会 費収入で2015~18年度の水準まで戻したいところで

皆さんのスポーツライフをより良いものとしていくためにも、 一緒にスポーツを楽しむお友達をお誘いいただければと思 います。





〇管理栄養士からワンポイントアドバイス

時間別の食べ方で健康寿命をのばそう!

皆さんは、「いつ、何をどのように食べるか?」を考えることあります か?

私はいつも食べることを考えていて(ただの食い気ですが~^^)、食事を 抜くことはありません。(食べないともったいないと思ってしまいます♪) 今回はちょっと知っているとお得な時間別の食べ方を紹介します。

●朝食は食べる?

朝食を食べると体内時計(体内リズムを調整しているメカニズム)がリ セットされます。

1日2食より3食食べる人のほうが太りにくく、骨粗鬆症、低栄養 (栄養素の摂取が必要量より少ない状態)にもなりにくい。

食いだめは意味がない!

●朝食はいつ食べる?

起きてから遅くても2時間以内に食べると良いです。

朝食を食べることで基礎代謝(人が生きていくために最低限必要な工 ネルギー)が上がり脂肪燃焼がしやすくなる

●間食(おやつ)はいつ食べる? どのくらいがいいの?

1日のうちで、午後2時(14時)頃が、体の脂肪に、最もなりにく いと言われています。

1日のおやつ量は 200kal 以内を目安にてください(持病のある方は主 治医に確認を)。

●夕食はいつ食べる?

朝食から 10 時間以内、遅くても 12 時間以内に食べるとよいです。 できれば、20時までに食べることがおすすめです!

特に 22 時以降は脂肪をため込みやすくするたんぱく質(BMAL1)の分泌 が増加します。

●太りやすい食べ方は?

寝る前に食べると、食事で摂ったエネルギーが消費せず蓄積されてし まいます。

眠りも浅くなり、逆流性食道炎(胃の内容物が食道に逆流することで 食道に炎症を起こすこと)の原因にもなりますので、要注意です!



長島あき子

管理栄養士・人間ドック健診情報管理指導士

次号から、元気アップサロンやみんなの学校でもご活躍いただい ている横川さん(はり師、きゅう師、あん摩マッサージ指圧師)に もご参加いただけることとなりました!

健康づくりに関する皆さんからのご質問にもお答えいたけるように したいと思います。 ご質問は info@urawasc.org まで!















〇7月9日はテニス交流会&ボッチャ交流会

みんなのスポーツ交流会

今年はボッチャとテニスでスタート

今年度の「みんなのスポーツ交流会」は、これまでとちょっと変わった形でスタ ートします。

第1弾は7月9日(日)! 駒場体育館で開催です!

■誰でも参加! テニス交流会

午前 親子でテニスを楽しもう!

午後 クラス別ゲーム交流

参加費は500円 当日飛び入り参加も可です。

時間など詳細は、次号で発表します!どうぞお楽しみに!

■ボッチャ大会

ボッチャの体験会と、地域交流大会を開催したいと準備を進めています。 (本誌発行時点で詳細未調整のため詳細は後日発表)

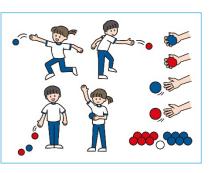
近隣の自治会にお声をおかけして、交流会ができればと思っています。

ただ初めての方も少なくないと思われますので、体験会も同時に開催したい と思います。

ぜひ、ご近所やご家族でのご参加をご検討ください。

詳細決まり次第、クラブのホームページやフェイスブックなどで発表していきま す!





〇みんなのスポーツ・健康フェア実行委員募集します!

例年、駒場体育館を利用しているスポーツ団体等に声をかけて実行委員 会を設置して、イベントを開催してきました。

今年度は、7月9日、8月27日、11月26日の3日間が対象で すが、7月9日は準備が間に合わないので、8/27と11/26にむけて実行 委員会を立ち上げます。

駒場体育館でスポーツをとおして、地域の交流、多世代交流、パラスポーツ 交流などを進めたい方、ぜひご連絡ください。

一緒に、楽しいイベントをつくりあげませんか?



〇こんなところにソフトクリーム屋さんが!

天王川のコミュニティ緑道を歩いていたら・・・・こんなところに!? いつのまに かソフトクリーム屋さんがオープン!

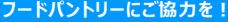
金・十・日・祝日の営業だそうです。これは なかなか 素通りできない・・











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 ご参加くた