

げんきアップ通信

発行：2023年6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: /genkiup.urawaeast/

一元気アップサロンの報告ー

■5/29「暑さに負けない準備をするぞ！～レコブ体操～」レコードブック浦和上木崎/太田治樹さん。

参加者とコミュニケーションを取る太田さんの元気な声で皆さんが元気を分けてもらいました。同日、講話後に脳トレも実施しました。皆様集中してきれいな花を創っておられました。



■6/9「ALSOK ほっとライフ講座」ALSOK 埼玉南支社の皆さん

詐欺に遭わないために、相談する・連絡する・鵜呑みにしない・送金しない・確認する・もう一度確認する等基礎を学びました。クイズも交えて、お話しいただきました。



■6/12「夏を乗り切る身体づくり」リハデイありがたい浦和 高齢者体力づくり支援士・渡辺桂太さん

高齢者体力づくり支援士の渡辺さんから、立って行う例運動を指導してもらいました。



■6/22「人生100年時代の筋トレ」浦和スポーツクラブ・運動健康指導士・小川貴さん

100歳まで元気でいる為に、筋肉を鍛えて健康に過ごすためのコツを教えてくださいました。



ーみんなの学校 地域を学ぶコースー

日時：6/17（土）10時～11時

会場：領家公民館 参加者：18名

テーマ：中山道浦和宿～焼米坂から一里塚～

浦和宿の調神社・本陣脇本陣・玉蔵院・浦和御殿など詳細な概要についてスライドを使って学びました。



今回は講師に竹内昭さんをお迎えし、7月22日（土）、領家公民館で「円空さんと円空仏（その3）」について学びます。

■2023年7月～8月の元気アップサロンの予定！

開催日時・会場		内容
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
	24日（木）領家公民館 10時～11時半	人生100年時代を支える筋トレ
8月	10日（月）大東公民館 10時～11時	脱水症状と対策
	23日（木）領家公民館 10時～11時半	ジャズのリズムにのって健康体操
	28日（月）南箇所公民館 10時～11時	人生100年時代の筋トレⅡ

スポーツ & 健康マガジン（旧浦和S Cニュース vol.269）



月刊 うらすぽ

第69号



発行：2023.6.30

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 浦スポ バドミントン部門の取組み

p2 鍼灸師・マッサージ師からのワンポイントアドバイス

■本中男子バドミントン 団体3位！

本太中学校の男子バドミントン部が、先日行われた埼玉県学校総合体育大会さいたま市予選会（いわゆる春の学総）で、団体3位となり、県大会に進出しました（さいたま市の1位は、全国でもトップクラスの埼玉栄中学校）。

浦スポと本中バドミントン部の付き合いは、星空スポーツ広場がきっかけで徐々の深まり、今では、ほぼ毎週土日の夜に卒業生や地域の大人の愛好家たちとショートゲームを楽しむ、多くの部員を目にします。バドミントンが好きなんだあって伝わってきます。

浦スポでは、中学校に入ってバドミントンを始める部員向けの「ファーストステップ講習会」を、星空スポーツの時間を利用して、毎年開催し、希望者のみですが基礎技術の指導を行ってきました。

また、4年ほど前から、学校と顧問とも相談し、チャレンジクラブ活動と称して、体育館の夜間開放時間前の1時間半ほどを利用して、特に競技力向上を目指した指導を、これも希望者を対象に行ってきました。

星空では楽しむ時間、チャレンジでは競技力向上、ファーストステップでは基礎技術の習得と、いろいろな場を用意することで、バドミントンを続ける生徒を応援してきたことが、少しでも、今回の戦績につながっていれば、嬉しい限りです。

■卒業しても続けられる、多年代がつながる取組へ

さらに、昨年度から毎週木曜日のチャレンジクラブの後の時間帯に、一般の方を対象としたバドミントンコースを定期開催できるようになりました。

地域のバドミントン愛好者や、大人になってから始めたいという方まで、現在10数名の方が参加しています。

時間はつながっていますので、そこでも中学生と地域の人たちとの交流が始まります。そうなれば、部活を引退したあとでも競技を辞めてしまうことなく続けやすくなり、やがては後輩達の練習の指導を手伝ってくれるOBやOGも現れてくるものと思います。

部活動の地域移行において指導者不足が社会問題となっている中、解決策の一つとなることも期待しています。

クラブでは、全てのプログラムにおいて、生涯にわたってスポーツを続けられる環境づくりを目指して活動していますが、バドミントンもその実現にむけて着実に歩を進められていることと思います。皆さんの応援、ご参加をお待ちしています。



星空バドミントン



ファーストステップ講習会



木曜のバドミントンクラス



チャレンジクラブ

○管理栄養士からワンポイントアドバイス

素材のうま味を使って手軽に食べよう

旬のとうもろこし、うま味たっぷりの鯖のおかずを紹介します♪

食材の種類が少なく簡単、そしてちょっとした工夫でおいしくできます😊

■とうもろこしご飯 (作りやすい分量)

- ・とうもろこし・・・1/2～1本 ・米・・・2合 ・水
- ・塩・・・・・・・・小さじ1/3(塩分2g) ・酒・・・・・・・・大さじ1

* 作り方

- ①切る：とうもろこしは包丁でそぐように実を切る
- ②セットする：普通にご飯を炊くように洗米する(水の量は好み)
- ③炊く：①のとうもろこしの実と芯、塩、酒を入れご飯を炊く
炊けたらとうもろこしの芯を除く

* ポイント

とうもろこしの芯を入れて一緒にご飯を炊くことで、とうもろこしのうま味がより出ておいしくなります💡

■サバの味噌煮缶とキャベツ炒め (包丁、まな板いらずのおかず)

- ・サバの味噌煮缶・・・1缶
- ・キャベツ・・・・・・・・両手いっぱい(約300g) ・ごま油・・・・・・・・大さじ1

* 作り方

- ①切る：キャベツは大きめのざく切りにする(手でちぎってもOK!)
- ②炒める：鍋にごま油を入れ①のキャベツを炒める
- ③仕上げ：②にサバの味噌煮缶を入れ軽く煮る

* ポイント

キャベツは香ばしく炒めるとよりおいしくなります。食べる直前にお好みで、ラー油や七味、山椒などを加えるとうま味がよりアップして味が締まります。



管理栄養士 長島あき子

○鍼灸師・マッサージ師からワンポイントアドバイス

ツボ（経穴）ってなに？

今月号から定期的にそれぞれの症状に合わせた一人でも取り組めるツボ療法や体操をご紹介します。皆さん、ツボって何かご存じでしょうか？

ツボ（経穴）は、

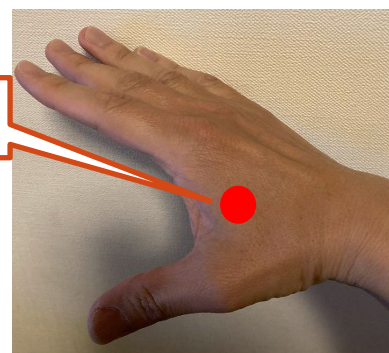
- ①気の出入りするところで
- ②患者さんの症状の診断点ともなり
- ③治療の際の治療点ともなることです。
- ④神経と血管が重なっている所に多くあります。

今月号では、この中で、万能の効果があるツボ「合谷」を紹介します。

効能は、肩こり、肩関節痛、歯痛、便秘、ストレス、不眠などです。

親指で痛いけど気持ちがいい程度の力でゆっくり押し、押されている手はグーパーを繰り返してゆっくり離します。更にツボを押しながら腕を上げたり下げたりすると効果がアップします！

合谷のツボ



○谷川コーチ 埼玉県選手権 3位！

大宮公第二公園第一テニスコートにおいて、5月13日に開幕した埼玉県テニス協会主催の第36回県民総合スポーツ大会/2023年度埼玉県春季テニス権大会予選大会において、谷川麻衣コーチ（月曜初級クラス）が、女子ダブルスにおいて3位に入賞しました。

女子ダブルスには、48組が参加しました。

谷川コーチペアは、1回戦 6-0・6-0、2回戦 6-1・6-1 で勝ち上がり、準々決勝では 6-2・4-6 ののち、タイブレークを 10-7 と大接戦をものにして準決勝に勝ち進みました。

準決勝で惜敗しましたが、5-7・5-7 と大接戦でした。

会場には、初級クラスの会員さんが応援にかけつけました。

皆さんからは、

「ボレーラリーも続けし、ラリーのすえに取ったり取られたり！！」

「ボレーを 右に左に打つ 谷川コーチ、

それを取る相手、そして決めのスマッシュ。凄いなあ！！」

「秋の大会も応援にいこう！」

との声があがっていました。



○7月9日は、みんなのスポーツ交流会

テニス交流会とポッチャ交流会

7月9日に 駒場体育館テニスコートと第1体育室で、以下のとおり開催します。

■誰でも参加！ テニス交流会

参加された方々をチームに分けて、ミニ大会を楽しみます。

午前の部 9時半～12時 親子でテニスを楽しもう！

午後の部 13時～16時 みんなでテニスを楽しもう！

参加費は500円 当日飛び入り参加も可です。

■ポッチャ大会

来場された方でチームをつくり、概ね30分を1セットとして、ミニ大会を行います。

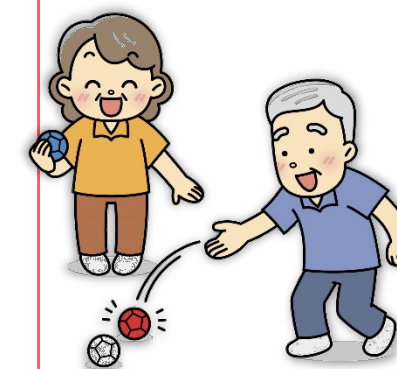
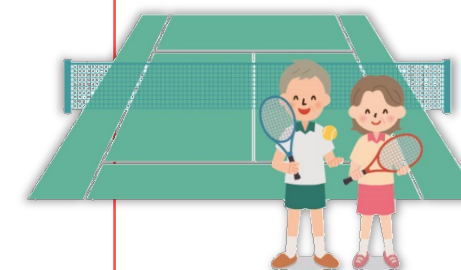
午前の部 10時～12時

午後の部 13時～16時

参加費は無料です。

できるだけ近くにお住まいの方でチームを構成したいと考えています。

ご近所やご家族で誘い合わせてご参加ください。



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

