

げんきアップ通信

発行：2023年7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/

一元気アップサロンの報告ー

■6/26「健康寿命を延ばすツボ」鍼灸けんこう堂/今井幸治さん。

ツボのマッサージやはり灸の効能について講話をいただきました。皆さん興味深くお話を聞いておられました。質問も多く出て、講和終了後も個別にお話を聞いている方もいました。



■7/4「訪問歯科と口腔ケアの重要性」
 せがわ歯科医院／瀬川正臣歯科医師

お口のセルフケアの重要性や訪問歯科とどのようなことに対応ができるのかについて、具体的に写真も見せていただきながら学びました。訪問歯科を利用したことのない方も多く、今後のために参考になったとの意見がありました。



■7/13「タオルも使って楽しく脳トレ」
 健康運動指導士 斎木 薫さん

音楽を聴きながら、手指の脳トレを行った後に、タオルを使って楽しく全身の筋肉のストレッチに取り組みました。皆様笑顔で楽しんでおられました。



■7/24「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

毎度参加者に人気の健康講話と体操の講話をいただきました。次世代に想定される高齢者の問題などもお話いただき、参加者の方々は真剣に耳を傾けておられました。



3年ぶりの“うらわカフェ”

コロナ禍で中断していた浦和カフェ、再開第1弾は、7/20、埼玉行政書士会の大島副委員長による「相続押しかけ講座」でした。



うらわカフェは、うらわ学園の協力のもと、会場提供をいただき、地域の皆様に学びの場をお届けするサロンです

今回は「シニア世代のお片付け」をテーマに、9月21日（木）10時～11時30分の予定です。参加希望の方はスマイルハウスまで事前に申し込みを（048-813-7710）

みんなの学校「地域を学ぶコース」

7/22 領家公民館 出席者 21名

12万体の造仏・各地の造物伝説・地元の人柄をめぐる伝説や、早船ちよ作「恋円空」について学びました。

今回は、9/16 領家公民館で10時～。竹内昭さんを講師に迎えて「円空と円空仏（その4）」を学びます。

2023年8月～9月の元気アップサロンの予定！

開催日時・会場		内容
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
9月	7日（木）領家公民館 10時～11時半	フレイル予防
	14日（木）大東公民館 10時～11時	運動で残暑を乗り切ろう レコブ体操
	29日（金）南箇所公民館 10時～11時	下半身の筋トレ・ストレッチのすすめ

スポーツ＆健康マガジン（旧浦和SCニュース vol.270）



月刊 うらすぽ 第70号



発行：2023.7.31

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 スポーツ・健康フェア2023 第1弾 8/27開催

p2 鍼灸師・マッサージ師からのワンポイントアドバイス

■涼しい駒場体育館で踊ろう・遊ぼう！

今年の「みんなのスポーツ・健康フェア」は、これまでと一味も二味も違います！

☆思う存分踊ってください！

猛暑、コロナ、そして会場設営が困難なことから見送りの知らせが数多く聞こえる盆踊り。貴重な交流と運動の機会が失われてはいけません！ 地域の健康づくりのためにもと考え、スポーツ・健康フェアで初めてプログラムに！ 涼しい中で思う存分踊れます！

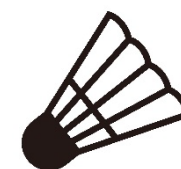
☆ご近所で知り合う機会創出！

猛暑で子どもまつりなども見送られている地域も多いようです。パパ友・ママ友をつくる機会も失われがち。地域で何かあったときにも顔の知らない人・話をしたことも無い人ばかりでは困ります。

そこで、今回のスポーツ・健康フェアでは、遊びの中で、同じ町会・自治会の方が知り合う機会などを増やしていくことにしました。安全・安心のまちづくりにも一役果たせればと思います。

■今年もやります！ 車いすバスケ体験会

天皇杯3位の強豪埼玉ライオンズさんが今年も協力いただくこととなり、体験会を開催します。パラスポーツへの理解を深める第1歩。ぜひご参加ください。



■主なプログラムの予定（一部調整中のため変更の可能性もあります）

プログラム	時間	会場	対象等
健康相談・健康測定等	9時半～12時	第1体育室	主に大人の方
スポーツ鬼ごっこ	9時半～11時	主競技場	小学生～大人
ボッチャ・ディスコン	9時半～11時	主競技場	全年代
親子テニス交流	9時半～12時	屋外テニスコート	大人のみ参加費500円
大盆踊り大会	11時～13時	主競技場	全年代
ヨガ、健康体操・スラックライン等	13時～15時	第1体育室	全年代
車いすバスケットボール体験	13時～17時	主競技場	小学4年生以上
キッズテニス	13時～15時	主競技場	年中～小6
フラバールバレー	13時～15時	主競技場	小学生以上
バドミントン交流会	13時～17時	第2体育室	小4以上
テニス交流会（中学生以上）	13時半～16時頃	屋外テニスコート	大人のみ参加費500円
のびのびスポーツ広場体験	15時～17時	第1体育室	15時～幼児 16時～小1・2

○鍼灸師・マッサージ師からワンポイントアドバイス

夏に役立つツボ講座！

年々過酷になる夏の暑さで、今年も暑さによる倦怠感、体力低下、食欲低下などの不調を訴える患者さんが多いのですが、夏の不調の中で同様に多いのが

冷えによる不調 です。

夏の冷えはエアコンや冷たい飲み物の飲みすぎが原因だったりします。エアコンについては職場や家庭の環境で温度を下げられすぎたり、冷たい風が直接体に当たってしまったりと悩んでいる方は多いです。

不調は冷えた部位だけではなく、ある一部分の冷えでも頭痛、腹痛、腰痛等の様々な症状の原因となります。

冷えの対策

①エアコンの温度調整

私は主に出張でいろいろなご家庭にお邪魔させていただいていますが強運転→寒くて切る→暑くてまた強運転と繰り返す方が結構いらっしゃいます。設定温度を28～30度で連続運転にしましょう。体にも電気代にもやさしくなります。

②レッグウォーマー

意外にも冷えには足先よりも足首を温めたほうが効果的です。

③ツボ体操

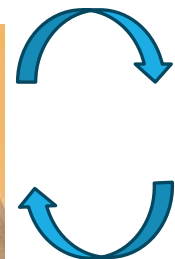
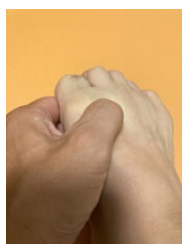
今回のツボは一年を通しての冷え性の方にも効果が期待できます。

冷えによる不調とストレスに対するツボ体操

たいしょう
太衝

効能：足の冷え、ストレス
肝臓・目の症状

親指で痛いけど気持ちがいい程度の力でゆっくり押します。更に押したまま足の指を曲げたり、反らせたりします。
回数は1日3回、10往復を3セット行いましょう。



マッサージ師 横川孝一



○鈴木コーチも大活躍 東京サマーオープンで優勝！

キッズテニスや一般クラスの指導者としてご活躍いただいている鈴木三恵子コーチが大活躍。

6月末に行われた第8回東京都サマーベテラン選手権女子ダブルスで優勝！

鈴木コーチの近年の成績は、関東オープン ベスト16、毎日テニストーナメント ベスト16、北国ベテラン ベスト8、北信越ベテラン ベスト16と各地の大会でご活躍です。

全日本ベテラン選手権の参戦を目指されているとのこと。全日本選手権の参加には各地の大会でポイントを得ていかないといけないそうです。

みんなで鈴木コーチの全日本チャレンジを応援しよう！



○テニスやボッチャで知り合いが増えた！

テニス交流会とボッチャ交流会

7月9日に駒場体育館でテニス交流会とボッチャ交流会を開催しました。

今回の隠しテーマはご近所の知り合いを増やすこと！ スポーツをととして地域の交流を増やしていこうというものでした。

ボッチャは、老若男女関係なく一緒にプレイして、勝ったり負けたり、思わぬプレイに大笑いしながら、それまで同じ町会でもお話をしたことのなかった方々との間に会話が弾みました。

猛暑の屋外で行われたテニス交流会も大盛況。午前は親子、午後は一般交流にそれぞれ30名近い方が参加されました。「自治会の掲示板をみて、参加しました」という方に、さっそく自治会の役員が話しかけ、「ご近所で知り合いを増やす」という目的も見事に達成！

これからもスポーツをととした地域交流の機会を増やしていきたいと思います！



○スポーツ鬼ごっこ埼玉県大会 浦スポメンバー大活躍

7/9には、駒場体育館主競技場で埼玉県スポーツ鬼ごっこ大会が開催されました。県内外から多くのチームが参加し、会場は大盛り上がり。子どもから大人のチームまで、熱戦が繰り広げられました。

この大会の裏方を務めたのが、浦スポのスポーツ鬼ごっこプログラムに参加する皆さん。大会は大成功に終わり、見事に大役を果たされました！ おつかれさまでした！



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。

