

げんきアップ通信

発行：2023年8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一

■8/10「熱中症対策について」/ウェルシア
薬局・薬剤師・高村さん。

のどの渇きの感じにくさなどの高齢者の身体的特徴や、熱中症のリスクと対策について、涼しい日でも熱中症に気を付ける必要があることを学びました。終了後には、効果的な水分の摂り方などを個別に質問されている方がいらっしゃいました。



■8/23「ジャズのリズムにのって健康体操！」社会福祉法人鴻鵠の会・おたっしや倶楽部・山崎きくえさん

健康講話を頂いた後、ジャズのリズムに合わせた体操をご指導いただきました。

リズムにのって、運動を楽しまれました。体操の後には、お琴の演奏。お琴の演奏を聴いた後は、演奏に乗せて皆様で歌を楽しまれました。



健康づくりのキーワードはゼロ次予防

人口増加が続く若い街と思われがちなたま市ですが、高齢化率は23%を越えており、高齢者の人口は30万人を越えています。

これからは、「暮らしているだけで健康になれるまち」をつくっていくことが必要です。

- ◆ 「歩道の多いまちは、高齢者の認知症リスクが半減」→歩道の充実している地域では、散歩も含めて外出する人が増えて、認知症の発症リスクが下がることが医学的に示されました。
- ◆ みどりの多い地域では、うつ病の確率が下がる
- ◆ ボランティア参加が多い地域は、ボランティアをしていない人も含めて、うつ病の発症リスクが10%も下がる
- ◆ 社会参加する高齢者は要介護リスクが大幅に低下する

皆さん、元気アップサロンやイベントの企画・運営にもご参加ください！

“うらわカフェ”

日時 9月21日（木） 10時～11時半
場所 うらわ学園
内容 「シニア世代のお片付け」
申込 スマイルハウス（048-813-7710）まで

みんなの学校「地域を学ぶコース」

日時：9月16日（土） 10時～
場所 領家公民館
講師 竹内昭さん
テーマ 「円空と円空仏（その4）」

■2023年9月～10月の元気アップサロンの予定！

開催日時・会場		内容
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
10月	6日（金）大東公民館 10時～11時	おなか元気教室
	10日（火）南箇公民館 10時～11時	元気な体になろう！運動と運動の基礎知識
	18日（水）領家公民館 10時～11時半	ボッチャを楽しもう！

スポーツ＆健康マガジン（旧浦和SCニュース vol.271）



月刊 うらすぽ 第71号



発行：2023.8.31

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 8/27 スポーツ・健康フェア 400名超参加 結果報告
p3 8/14 多世代交流サッカー開催

■涼しい駒場体育館で踊った・遊んだ！

領家1丁目自治会、駒場体育館などのご協力をいただき、今年度1回目のみんなのスポーツ・健康フェアを無事開催できました。

2018年から、今年で5回目となる車いすバスケットボール体験会。今回も埼玉ライオンズさんのご協力のもと、本小ミニバスの子どもたちをはじめ、大人の方にもご参加いただくことができました。

領家1丁目自治会の皆さんの協力で実現した、この季節ならではの「盆踊り」

どうなることかと心配もしていましたが、多くの方に楽しんでいただけたようで、なによりでした。地域で会場が確保できない、やぐらを組める人がいなくなったなど、コロナ禍を経て、各地で盆踊りの風景が失われつつある中、踊れる場があったよかったというご意見もいただきました。

夏休みの最後の日曜とあって、親子連れで遊びにきてくれた子どもたちもたくさんいました。幼児向けのプログラムが少なかったのが少し残念だったようです。

屋外では、暑さに負けず、こちらも恒例となりつつあるテニス交流会。普段、一緒にテニスをする仲間が近所にいない・・・という方にとってありがたいというお声もいただき、なによりも、この場がきっかけで初めてお話ししたら、実はご近所でした・・・なんてこともありました。

一般参加約300名、関係者とスタッフなどあわせると約400名の参加となりました。皆さんに、お菓子の抽選会を楽しんでいただき、こちらも大好評でした。

今回、領家1丁目自治会にご協力いただきましたが、次回からはそのほか周辺の自治会にもお声かけをしていき、地域の交流の場、健康づくりの場にしていただけるようになっていけるとよいと考えています。

皆様の地域の自治会にも、ぜひお話をしてみてください！

今年度第2回は、11月26日（日）を予定しています！



○管理栄養士からワンポイントアドバイス

今年は10月まで例年より暑いと予想されているようです。

そこで今回は調理時間なるべくかからず、火を使わないおかずや、夏の疲れを酸味(クエン酸)でとることができるおかずを紹介します。

<混ぜるだけで食べられるおかず>

◆レタスのもずく酢

レタスを洗い食べやすい大きさにちぎり、もずく酢を和えるだけ！

- ・レタス
- ・もずく酢



<レンジだけで食べられるおかず>

◆しめじともやしのゴマポン酢

しめじ、もやしをレンジで♪チン。冷蔵庫で冷やしてすりゴマとポン酢で和えるだけ！

- ・しめじ
- ・もやし
- ・すりゴマ
- ・ポン酢



<トースターだけで食べられるおかず>

◆甘唐辛子焼き

甘唐辛子に包丁で縦に1つ切り込みを入れトースターで焼き、めんつゆで味をつける(グリルでもできます。少し焦げ目がつくくらいがおいしくなります)

- ・甘唐辛子(万願寺唐辛子、またはピーマンでもOK)
- ・めんつゆ(だし醤油でもOK)

※プラス1⇒ごま油やラー油をちょっと加えると味にアクセントが出て美味💎



<切るだけで食べられるおかず>

◆ピータン豆腐

① ピータンは殻を割り細かく切る。豆腐は1/2丁に切る。ザーサイ、長ねぎはみじん切りにする。

② 豆腐の上にピータン、ザーサイ、長ねぎの順にのせ、めんつゆとゴマ油、ラー油をかけて食べる

- ・ピータン(鶏卵でもOK)
- ・絹豆腐
- ・ザーサイ
- ・長ねぎ
- ・めんつゆ(だし醤油でもOK)
- ・ゴマ油
- ・ラー油



管理栄養士 長島あき子



スポーツ鬼ごっこ



フラッグフットボール



キッズテニス



体組成と筋力測定



健康体操講座



ボッチャ体験



テニス交流会



のびのびスポーツ



ソフトバレーとフラッグバレー

○埼玉新聞 特集「部活どうなる」に掲載されました

皆さんの中でも、小中学生のお子様がいたり、ご自身が少年団などに関わっておられたりして、気にされている方もいらっしゃると思います。

埼玉新聞が、県内各地で丁寧に取材をされて、中学校の部活動の地域移行がどのような状況になっているかを、全14回の特集を出されました。

浦スポには、昨年12月の星空スポーツ広場に主催に來られて、コーチや子どもたちからも意見を集めていました。第12回に掲載されています。

PCやスマホで「埼玉新聞」「部活どうなる」で検索をすると、過去14回の記事が閲覧できますので、ご関心のある方はぜひお読みください。

浦スポでは、これまで様々な形で中学生年代のスポーツ環境をつくることに取り組んできました。このまま行政にまかせておくだけはいけなと考へ、地域のスポーツ関係の皆さまと協力できる場をもっていきたいと思ひます。

【部活どうなる(12) 地域スポーツクラブ】誰でも気軽に…活動は盛況 それでも部活動「受け皿」は厳しく

2023/07/29/15:08

連載 部活・学び



浦和スポーツクラブが開く星空スポーツ広場でバドミントンを楽しむ中学生ら＝昨年12月、埼玉県さいたま市浦和区のさいたま浦和高校

昨年12月下旬の週末、とうに日も暮れて涼み始める午後7時すぎ、埼玉県さいたま市浦和区の県立浦和高校に、人々が集合してきた。体育館では中学生を中心に約20人がバドミントン、校庭では小学生女児から60代男性まで約30人が一緒にサッカーをする。受付に置かれた缶の中に、皆が100円玉を投げ入れていく。

「基本、誰でも来ていい。来て来なくても自由」。そう話すのはNPO法人浦和スポーツクラブ理事長の小野崎研一郎さん。ここは同クラブが2007年から週末の夜に開催する「星空スポーツ広場」。浦和高校の施設を借り、会員に限らず1回100～300円の参加費を集めて気軽にスポーツを楽しむ。

クラブの飯島一朗コーチは、「市内にはクラブチームがたくさんあるが、初心者に教えてくれる場が少ない。サポートしながらバドミントンが楽しいなと思ってもらえれば」と活動の意図を説明する。小野崎さんによると、中学校では体育館を他の部活と共有する上、どうしても上級生が優先されるため、1年生の練習機会に限られる。

よく参加する市立本太中2年の男子生徒は「いろいろな人と聞かれる。うまい人とも初めての人ともできる」、同1年の男子生徒は「学校ではあまり打てない。試合がたくさんできて楽しい」と喜ぶ。

○8/14は多世代交流サッカー

台風で開催が危ぶまれた多世代交流サッカー。台風の合間を縫って無事開催。今回、残念ながらスーパーシニアの皆さんが参加できず、おおよそ10歳～60歳の50歳差にとどまりましたが、50名弱が参加し、多年代ごちゃまぜ・若者同士・シニア vs 女子など、多様な組み合わせで、たっぷりゲームを楽しみました。



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。

