

げんきアップ通信

発行：2023年10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

■9/29「下半身の筋トレ・ストレッチのすめ」/コンパス訪問看護・理学療法士・長堀裕さん

介護予防の為の下半身の筋トレ・ストレッチの方法と、訪問看護や訪問リハビリではどのような事ができるのかなどについてお話し頂きました。



■10/6「おなか元気教室」/埼玉ヤクルト販売株式会社

おなかを元気にすることが体の元気に結びつくという事を、わかりやすくご説明頂きました。体の模型などもお持ち頂き、具体的にしました。



最後に、「おなか元気体操」を行いました。

■10/10「元気な体になろう！運動と栄養の基礎知識」/コスモス訪問看護リハビリステーション浦和・理学療法士・田口祐介さん

理学療法士としての視点から、栄養・運動の基礎的な考え方や知識についてお話し頂きました。後半には、自宅でも毎日続けやすく、介護予防や筋力アップ効果のある体操をご指導いただきました。



■10/18「ポッチャを楽しもう！」/浦和スポーツクラブ・健康運動指導士・小川貴さん

ボールを投げて、転がして、ぶつける「ポッチャ」という競技を楽しみました。



「地上のカーリング」と呼ばれるだけあって、結末が最後まで予測できない接戦が多く、逆転が起きた時には歓声が上がっていました。

みんなの学校「地域を学ぶコース」報告

10月14日（土）10時～、領家公民館

野中味恵子さんをお迎えし「中山道を針ヶ谷村へ～松並木・道標・廓信寺」について学びました。



今回は、11/11・領家公民館で10時～。赤山街道について学びます。

みんなの学校「健康づくりコース」報告

10月1日（日）10時～、領家公民館

・社会福祉士の川北隆さん、管理栄養士の長島あき子さん、健康運動指導士の斉木薫さん、鍼灸マッサージ師の横川孝一さんの豪華講師陣から、「認知症を理解しよう」をテーマに、身近な人が認知症になったときにどうするか、自分のできる予防法等を学びました。

■2023年11月～12月の元気アップサロンの予定！

開催日時・会場		内容
十一月	2日（木）領家公民館 10時～11時半	ウォーキングを楽しむために
	10日（金）大東公民館 10時～11時	ジャスのリズムにのって健康体操！！
	17日（金）南箇公民館 10時～11時	自分で改善！カラダの痛み
	22日（水）領家公民館 集合9:30～10:00	皇山町から見沼田んぼを歩こう（徒歩約2.8km） ＊事前申し込み 参加費100円 マスク・飲物持参
十二月	1日（金）領家公民館 10時～11時半	体操で冬を乗り切る身体をつくろう！
	6日（水）領家公民館 10時～11時半	1年の振り返り
	14日（木）大東公民館 10時～11時	レコブ体操 ～運動で脳と身体を元気に～
	18日（月）南箇公民館 10時～11時	椅子ヨガで心と身体を整えよう！

スポーツ＆健康マガジン（旧浦和SCニュース vol.273）



月刊 うらすぽ 第73号



発行：2023.10.31

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

バドミントン部 公式戦初参加！ 第一歩を踏み出しました！

本中の部活動支援として取り組んでいるチャレンジクラブ。この活動を支え卒業生の受け皿づくりにもなるようにと昨年度から始まった浦スポバドミントンコース。

学生の時に部活動経験も無い方も含め最初は数人から始まった取組ですが、現在13名まで増えています。

そして、ついに今年は、市民大会への個人参加、さらに、さいたま市バドミントン協会会長杯に、「浦和スポーツクラブバドミントン部」として団体参加！

2試合を行い、結果は、惜しくもいずれも1-2の0勝2敗でしたが、参加された皆さんは和気あいあいと楽しい時間を持てたとのこと。

一緒に試合とかすると結束力が高まりますよね！

本中のバドミントン部との交流も進みつつある、浦スポバドミントン部・・・今後の発展が楽しみです！



11月26日（日） みんなのスポーツ・健康フェア 第2弾！

11月26日（日）、駒場体育館で今年度2回目のみんなのスポーツ・健康フェアを開催します。

今年度第2回目となることから、今回は、プログラムに参加されている会員の方々の交流の機会も設定させていただきました。

なお、年度当初にお伝えしていたブラインドサッカー女子日本代表菊島宙選手による体験会は、大会日程の変更に伴い宙選手の参加が難しくなりましたので見送らせていただきました。なにとぞ、ご了承ください。



	主競技場 A	主競技場 B	第1体育室	第2体育室	テニスコート
午前	キッズテニス大会 （キッズ会員）	スポーツ鬼ごっこ 体験会	健康体力測定 相談	親子大運動会 （事前申込）	テニス交流会 （一般会員）
昼休み	新体操発表会				
午後1	ポッチャ 体験会	スポーツ鬼ごっこ （会員交流会）	運動遊び広場	バドミントン交流会 （会員・星空）	テニス交流会
午後2	（調整中）		バランスボール 親子体験		

＊赤文字黄色枠が、当日受付の自由参加プログラムです
 ＊ピンク枠 親子大運動会は事前申込制（詳細は後日発表）
 ＊緑枠は、会員および家族の方々などを中心にした交流会です

食事・栄養講座

今月は、「認知症予防のための食事 ～毎日の食事で予防～」

世間で話題の認知症予防の食事療法はいろいろありますが、1つの食材にこだわって食べ続けても意味がありません！

認知症の予防に効果があると言われている食材を紹介します。うまく偏らずに食べてください。

●魚介類や海藻類：DHA や EPA の2つの成分を多く含む

特に多いものは、**サンマ、サバ、イワシ、アジ、マグロ、カツオ、ブリ**など

旬のものはより多くDHA や EPA を含みます。

DHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)は不飽和脂肪酸で、体内で作ることができないため、食材から摂る必要があります

働き：思考力、記憶力の維持、体内の免疫反応の調整、血栓の生成を抑える

●野菜：葉酸や食物繊維を多く含む

緑黄色野菜（オクラ、かぼちゃ、小松菜、チンゲン菜、にんじん、ピーマン、ほうれん草、トマトなど）は特に葉酸が多く、葉酸に含むビタミンB群は認知症を遅らせ、脳の働きの低下を予防すると言われています。

食物繊維は血管の掃除をする役割があります！

血管を詰まらせず、血液の循環をよくすることが認知症の予防になります♪

『**認知症予防のための食事の基本はバランスの良い食事**』

ごはん+おかず(たんぱく質+野菜)

管理栄養士・人間ドック健診情報管理指導士 長島あき子

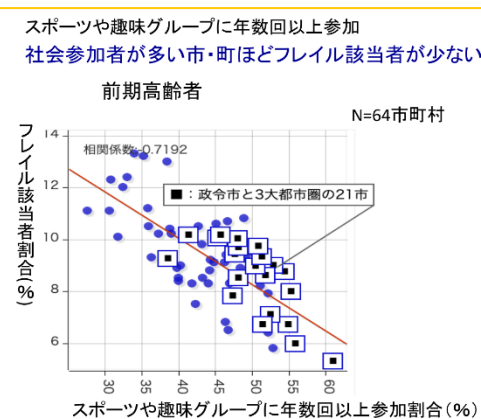


フレイルとは、「高齢期に生理的予備能が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態」を指しますが、要介護の前段階で可逆性がある段階です。早期発見をして改善していくことが求められています。

このフレイルに該当する高齢者の割合が、国内の自治体によって何倍もの違いがあることが研究により明らかにされました。

- ① スポーツや趣味のグループにしばしば参加している人の割合が高い地域はフレイル該当者の割合が低い
- ② 様々な社会参加や歩行時間・交流・社会的サポートが多い地域はフレイルが少ない
- ③ 「通いの場」づくりやボランティア活動支援などの地域介護予防活動支援事業を多く実施している市町村ほど、フレイル高齢者が少ない

フレイルの状態になった方に、運動や食事の改善をしていくことも大切ですが、そのような状態になる人を減らすことができるまちづくりのヒントが得られています。**20年後には高齢者の人口が1.3倍にもなるさいたま市にとってフレイルにならないまちづくりは重要な課題です。自治会・町会などでも取り組んでいくことが大切だと思います。**



新・公民連携最前線HPより引用

「ボン」は英語の「bond（つなぐ、きづな、結ぶ）」とフランス語の「bon（いい、おいしい）」の意味を込め、「地域、店、人がボンドのようにくっついてつながって広がっていくフェスティバルになれば」という思いで名付けられた BONFES。

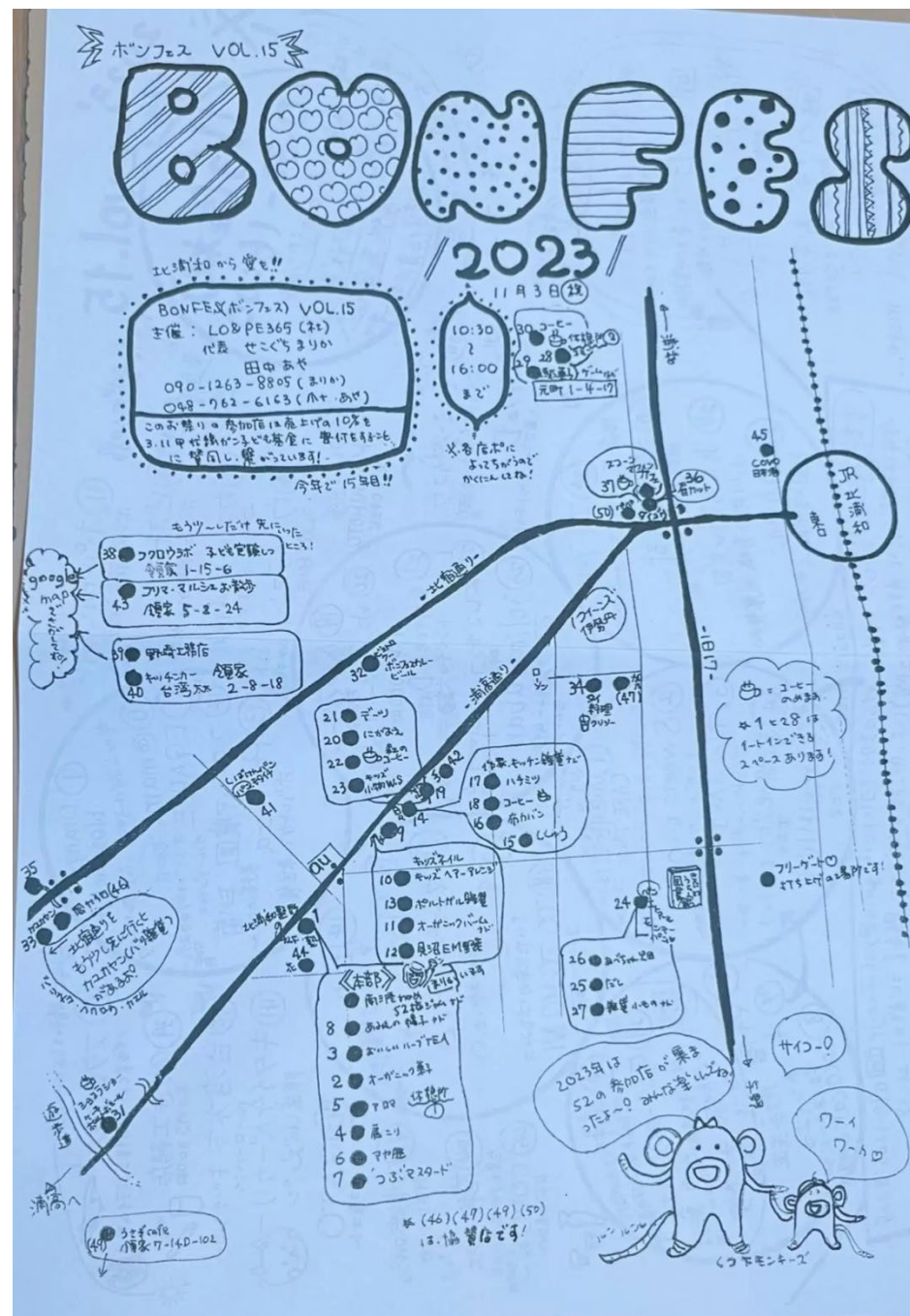
今年で15年目を迎えます。北浦和東口～浦高通りで、毎年参加店が増えていき、今年はずいに50店舗！

北浦和東口のまちを元気にしたいという想いは、浦スポも元気アップネットワークも一緒です。つながりのある街が、健康寿命の長い街！

なんと14年間、一度も雨にふられていないそうです。今年もお天気になるといいですね！

売り上げの一部はNPO法人「3・11甲状腺がん子ども基金」に寄付されるそうです。

連休初日、北浦和駅東側周辺を散策してみたいはいかがですか！



- 1.雄飛会 (講演会 13時～14時)
- 2.sweet's nico (オーガニック焼菓子)
- 3.オレンジ・ペコー (ブレンド・ハーブティ)
- 4.超闊絶サロンひまわり (エステ)
- 5.YORIMICHI (アロマ)
- 6.マヤ暦 (恵子先生)
- 7.キッチンる (粒々マスタード)
- 8.coco cafe (あみもの)
- 9.orange blossom 爪+ (キッズネイル)
- 10.@mam (ヘアアレンジ、メイク)
- 11.EGAPPE (アロマスプレー、グルーデュアクセ)
- 12.フロンティア農園 (EM菌野菜)
- 13.Por Tocca (ポルトガル雑貨)
- 14.日々 (アンティーク骨董、作家小物)
- 15.N工房 (ししゅう)
- 16.マップチャイルド (布小物、カバン)
- 17.彩ハニー (さいたま市のはちみつ)
- 18.TO TO MO NI (コーヒー販売)
- 19.ベルフィオーレ (お花アレンジ)
- 20.ゆーびー似顔絵
- 21.Coffee & Date (ドバイの大富豪のデーツ)
- 22.よしざわコーヒー (エチオピア)
- 23.jolie ruban (ステッキ風チャーム作り)
- 24.エトアール (モンキーパン、メープルメロンパン)
- 25.浦和だし部 (出汁ティバック)
- 26.あべちゃん畑 (小川町の有機無農薬やさい)
- 27.めうあむ (入園入学用品、ミサンガWS)
- 28.浦和 common (昭和レトロみんなの居場所)
- 29.モンキー杯ゲーム大会 with 彩子 (北浦和IRカジノ)
- 30.珈琲の家 和悠楽 (コーヒー販売)
- 31.ポルトボヌール (ボンフェス限定ショコラショー)
- 32.ピストロク (ボンフェス特製カレー)
- 33.カユカヤン (パリエコ、フクロウ、カエルなど)
- 34.ウラムファン (フス飯、ライチミントクリームソーダ)
- 35.フレンチ割烹 MATSUMOTO (近日 OPEN)
- 36.バーミyndigow (大人も子供も眉カット)
- 37.カフェD+ (スコーン&マフィンセット)
- 38.フクロウラボ (メカすい、化石作り、スライム作り)
- 39.のざき工務店 (木工WS)
- 40.台湾太太キッチンカー (ルーローハン)
- 41.キタイチペーカリー (限定しば犬パン)
- 42.GATO (くつ屋さん)
- 43.お散歩マルシェ (手作り小物いろいろ)
- 44.花柳ハウス (生姜とアロマ石けんWS)
- 45.COVO (日本酒&ワイン タ方～)
- 46.岡カヒロプラティック (北宿通りのカイロ)
- 47.加乃 (北浦和の季節料理 もりおか冷麺)
- 48.グリットコンサルティング (銀座でコンサル)
- 49.うさぎ お茶カフェ (タコライス、おかきどろ焼き)
- 50.ババクッチーナ (イタリアン)

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。

