

げんきアップ通信

発行：2023年11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

■11/2「ウォーキングを楽しむために」/浦和スポーツクラブ・健康運動指導士・小川貴氏

ウォーキングという手軽な運動を効果的に行う為の知識をお話し頂きました。

歩き方の指導も頂き、皆さん有意義な時間を過ごしておられました。



■11/10「ジャズのリズムにのって健康体」/社会福祉法人鴻鵠の会 おたっしや倶楽部 理事長山崎さくえ氏

ジャズの軽快なリズムに合わせて、椅子に座って行う体操、立って行う体操など、色々な体操に取り組みました。終盤には皆さんは軽く汗をかいていました。少し肌寒い日でしたが、血流も良くなって身体がポカポカになりました。



■11/17「自分で改善！からだの痛み」/グリーンデイ・介護福祉士・ヨガ療法士岸本純子氏

参加者の皆さんでヨガを行い、呼吸を整えリラックスしながら心と身体のバランスを整えておられました。心地よく身体の伸びを感じ、すっきりとした良い笑顔でサロンを終えられていました。



うらわカフェ

「その人らしい、人生の締めくくり方
 ～終活のすすめ、葬儀のいろは～」

講師：株式会社・優紡会・QOLサポートセンター 魔法の杖・柏瀬里沙氏

講師：熊木式典株式会社・1級葬祭ディレクター 安藤智幸氏

柏瀬先生からは、自分の生命に関わることなどの大事な選択を家族に任せるのではなく、あらかじめ自分で考え、決めておくことのメリットについて、ご講話をいただきました。



安藤先生からは、葬儀にかかる費用や葬儀の流れのほかに、式場や霊安室を生前に見ておくことのメリットなどをご講話いただきました。



みんなの学校「地域を学ぶコース」報告

11月11日（土）10時～、領家公民館

野中味恵子さんをお迎えし赤山街道～赤山陣屋と伊奈氏～について学びました。

次回は12月9日（土）10時～領家公民館で

竹内昭さんから円空と円空仏（その5）について学びます



スポーツ&健康マガジン（旧浦和SCニュース vol.274）

月刊 うらすぽ 第74号

発行：2023.11.30

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



12月10日 学校部活動の地域連携や地域クラブ活動への移行について考える

本誌でも何度かご紹介してきましたが、文部科学省、スポーツ庁、文化庁では、中学校の部活動を、これから数年かけて学校主体から、地域主体に活動に移行していく方針を示しています。これに応じて、現在、各自治体で試行・検討が進められています。

これまで、教職員の方々のブラック残業とも言えるような勤務に支えられてきた部活動を、地域で担っていくことは、簡単なことではありません。少子化で複数の部活動が成り立たないような地域もあれば、子どもの人数が多くて、指導者や活動場所が不足している地域など、状況が様々なことも、取組が進まない要因の一つとなっているようです。

また、現場の教職員の皆さんや、保護者、そして当事者となる子どもたちのところには、どのような検討がなされているのかの情報はほとんど知らされていないという話を聞くこともあります。

今回、（公財）埼玉県スポーツ協会が、この部活動の地域移行について考えるシンポジウムを開催し、取り組みを進める県内自治体の事例を紹介するとともに、現在の取り組みにおける課題や、今後目指すべき将来像について関係者とともに考える場を持つこととなりました。

これまで、浦スポでは、より多くの中学生がスポーツを続けたいと思える地域をつくりたいと考え、様々な方法で中学生のスポーツ環境改善に取り組んできました。この経験から、部活動全体をサポートしていくためには、複数の課題がありこれを解決していくためには、私たちだけではなく、行政やスポーツ団体だけでなく、地域全体で取り組んでいくことが必要であると考えています。

中学生年代のスポーツや文化活動の充実、その後の暮らし方にも大きく関わり、ひいては、社会のあり方にも大きな影響を持つものと考えます。

オンラインでの視聴が可能となりましたので、ぜひご視聴ください（浦スポ理事の小野崎がパネルディスカッションの進行を務めます）。



スマホでも視聴可能

学校部活動の地域連携や

地域クラブ活動への移行について考える

2023
12.10 SUN
 13:30-16:30

参加費：無料
 定員：100名
（先着順）

学校部活動の地域連携や地域クラブ活動への移行に関する理解を促進するためのシンポジウムを開催します。
 スポーツ庁が提示した「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン」を受け、全国各地で、これからの中学校部活動について様々な検討が始まっています。埼玉県でも地域クラブ活動の整備に向けて基本的な方針が示され、国の実証事業がスタートしています。
 この機会にぜひ学びを深め、今後の運営や活動にお役立てください！

対象 県内在動又は在住で地域スポーツクラブの指導者及びクラブの運営に携わる方、今後クラブに携わる予定の意欲ある方
 会場：スポーツ総合センター 講堂 〒362-0031 埼玉県上尾市東町三丁目1679番地

PROGRAM

13:00 受付開始
 13:30 開会・主旨説明

13:45 事例発表

- ①発表者：戸田市教育委員会
- ②発表者：特定非営利活動法人武蔵丘スポーツクラブ

14:45 休憩

15:00 パネルディスカッション

- テーマ：「学校部活動と地域との関わりについて」
 司会進行：彩の国SCネットワーク理事 小野崎 研郎
 〈パネリスト〉
- ・戸田市教育委員会 教育政策室 主幹兼指導主事 中里 直之 氏
 - ・熊谷市立富士見中学校 校長 橋本 雅之 氏
 - ・深谷市スポーツ少年団 本部長 宮澤 達三 氏
 - ・特定非営利活動法人武蔵丘スポーツクラブ 事務局長 太田 あや子 氏

16:30 閉会

※内容は一部変更になる場合があります。

お申し込み・お問い合わせ

参加を希望される方は、下記の申込フォーム（QRコード）又は別紙所定の参加申込書に必要事項を記入の上、メールにてお申し込みください。

申込締切：12月4日（月）

申込フォーム▶▶▶

〈メールの場合〉
 h.kato@saitama-sport.org
 (クラブアドバイザー宛)

※お申込み後、本会より通知等を行いますのでご届出ください。定員を超えた場合のみ本会より連絡を差し上げます。

〈お問い合わせ〉
 公益財団法人埼玉県スポーツ協会
 〒362-0031 埼玉県上尾市東町三丁目1679番地
 Tel. 048-779-5895

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！
一月	12日（金）大東公民館 10時～11時	ジャズのリズムにのって健康体操！！
	17日（水）南箇公民館 10時～11時	身体があつたまる セルフマッサージ教室
	25日（木）領家公民館 10時～11時半	花粉症の豆知識
	30日（火）領家公民館 10時～11時半	正調ラジオ体操

https://us02web.zoom.us/j/89585034024?pwd=SjlWazG4dG51VXBVTTBrSm1xcUZjZz09

ツボ講座「朝に出やすい症状～寝違い、こむら返り～対策」

朝寒くなってお布団から出るのが億劫な季節になりましたね。

この時期になると、急増してくるのがこむら返り、寝違いです。

こむら返りについては原因が様々です。長引くようなら医師に相談しましょう。

寝違いや腰部疾患や筋肉疲労、筋力低下によるこむら返りにはツボ療法で緩解が十分に期待できます。

寝違いは痛みが強いときに患部を直接揉んだり押ししたりすると更に悪化してしまいますので絶対に患部は刺激しないようにしましょう

■寝違いに対するツボ「落枕、合谷」

上を向いたときに痛みがある場合は落枕です。右の写真では細長い●ですがこのあたりで押してみても一番痛いところがその人の落枕になります。文字通り枕から落ちる。寝違いを意味します。

左右向いたとき痛みがある場合はお馴染みの合谷です。痛みの出る方の合谷を刺激しましょう。

■こむら返りに対するツボ「承筋、承山」

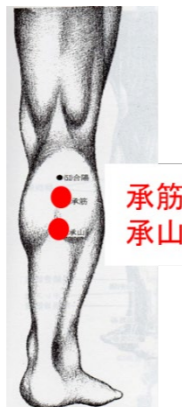
坐骨神経から分岐する神経の通り道。

ふくらはぎ中央にある承筋、承山。

予防では軽く押ししたりマッサージをしましょう

痛みが出てしまっている最中は少し強めに圧迫すると痛みが早く収まります。

元気アップネットワーク（はり師・きゅう師・マッサージ指圧師）横川孝一



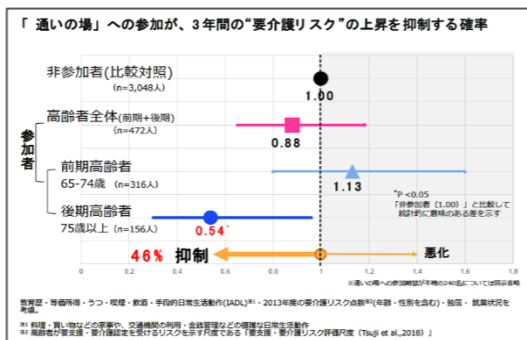
○健康なまちを目指そう！「通いの場への参加で要介護リスクが抑制される！」

今回は、2015年に介護予防政策が大きく見直された、きっかけとなったデータについて紹介します。

以前は、ハイリスクの方を介護予防教室に誘う対策が主でしたが、見直し後は、すべての高齢者を対象に通いの場づくりを進めることになりました。

これは、要介護認定を受けていない65歳以上高齢者約9万人を対象に、社会参加の種類や数を調査し、その方々を約3年間追跡調査して要介護認定の状況を確認したところ、参加グループの種類が増えるにつれて、男性で26～40%、女性で16～33%と要介護リスクが抑制されることが明らかになり、ハイリスクになってからではなくローリスクのうちから取り組むことが重要だとわかったためです。また、通いの場に1年以上継続して参加した75歳以上の高齢者では、非参加者に比べて、3年間で要介護リスク悪化が46%少ないことが確認されました。

まずは元気アップサロンやみんなの学校に参加していただき、その次には、一緒に来た人たちとサークルをつくるなど、通いの場の数や種類を増やして要介護となるリスクを低下させましょう！



新・公民連携最前線HPより引用

みんなのスポーツ・健康フェア、今年度第二弾を11月26日に駒場体育館で開催しました。

天気予報がはずれ、あいにくの雨模様となってしまい、屋外テニスコートのプログラムを一部縮小しましたが、怪我や事故もなく無事全プログラムを実施することができました。

今回のメインプログラムとして予定していた、菊島宙選手によるブラインドサッカー体験会は、大会の予定変更の影響で中止になってしまいましたが、急遽代わりに実施したドッジボールでも熱戦が繰り広げられ大いに盛り上がりました。

今回のフェアでは、親子や多年代で参加できるプログラムを増やしてみました。

ポッチャやスポーツ鬼ごっこの面白さ、親子でも楽しめるいろいろなスポーツがあることなどを知ってもらえる機会になったように思います。バランスボールや運動遊びのプログラムも、子どもたちの笑顔が広がっていました。

スポーツというプロリーグのあるサッカーやバスケットボール、野球など、特定の競技種目に注目が集まりがちですが、運動を楽しく続けること、体を動かして気持ちがいいとか、友達と笑いながら一緒に楽しめるとか、特に幼稚園や小学生のころには、こういうプログラムがもっと必要だと、あらためて感じました。

クラブには、ポッチャや他の様々な道具があります。新たな遊びの場づくりなど、会員の皆さんと協力して、できることを増やしていければと思います。



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。

