げんきアップ通信

発　行：2023年12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

■12/1「体操で、冬を乗り切る身体をつくろう！」講師：コンパス訪問看護　長堀裕さん

外出が減りがちな冬に取り組めるスクワットなどの運動を教えていただきました。

参加者の皆さんは熱心に運動に取り組まれていました。

■12/6「1年の振り返り」講師：浦和スポーツクラブ　健康運動指導士　小川貴さん

毎月元気アップサロンを盛り上げて頂いている小川先生。参加者の方々と1年間の振り返りを行い、運動の大切さについてお話しを頂きました。次年度も地域の健康増進の為に、体操のご指導をよろしくお願い致します

■12/14　「レコブ体操　～運動で脳と身体を元気に～」講師：レコードブック浦和上木崎　トレーナー　太田治樹さん

講師の先生には元気を分けて頂きながら参加者の方々は体操に励まれていました。参加者の方々とコミュニケーションをとりながら、和やかかつ、笑いありの講座となりました。

■12/18　「椅子ヨガで心と身体を整えよう！」

講師：ヨガインストラクターRYT200 奥濱ゆきかさん

椅子に座った状態でできる、ヨガを取り入れた体操や呼吸法を教えていただきました。

肌寒い日でしたが、終盤には参加者の皆さんの身体の凝りが改善され、身体がポカポカになりました。

みんなの学校「地域を学ぶコース」報告

12月９日（土）10時～領家公民館で16名が参加し、竹内昭さんから円空の生誕・生誕地の諸説・出家の動機、修行の内容等について学びました。

次回は、年明けの１月２０日（土）１０時～領家公民館で「円空の入定とその時代」を学びます。

■２０２４年１月～２月の元気アップサロンの予定！

開催日時・会場		内容
1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!!　おたっしゃ倶楽部
	17日（水）南箇公民館　10時～11時	身体があったまるセルフマッサージ教室　Keiro
	25日（木）領家公民館　10時～11時半	花粉症の豆知識　ウェルシア薬局
	30日（火）領家公民館　10時～11時半	正調ラジオ体操　浦和スポーツクラブ
2月	８日（木）大東公民館　10時～11時	お口の健康を学ぼう　スマイルハウス浦和
	16日（金）南箇公民館　10時～11時	お家で出来る痛み予防　ケアフル鍼灸マッサージ治療院
	19日（月）領家公民館　10時～11時半	正月疲れを整える運動　リハデイありがたい浦和
	28日（水）領家公民館　10時～11時半	運動と脳　浦和スポーツクラブ小川氏

スポーツ＆健康マガジン（旧浦和ＳＣニュース vol.275）

月刊 うらすぽ 第75号

URAWA SPORTS CLUB

発行：2023.12.31
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

2024年のスポーツ

みなさま、あけましておめでとうございます。

2023年は、春に新型コロナウィルス感染症が、感染症法の第５類扱いとなったことから、スポーツ活動への制限も大幅に緩和され、コロナ前の日常的な活動を徐々に取り戻す日々となりました。

クラブの活動も、ほぼ制限なく行える状態にはなってきましたが、生活習慣の中から失われたものを取り戻していくのは簡単ではないことのようです。

クラブでは、コロナによる活動休止で会員数が３～４割減少しました。その後、徐々に復活されてきたところだと思いますが、まだコロナ前の水準には戻っていません（12月末時点で815名とコロナ前よりも２割ほど少ない）。

クラブでは、「週１回以上スポーツや運動を仲間と一緒にする」そんなライフスタイルが、子どもからシニアまで、多くの皆さんに定着していくことを目指して、スポーツをしやすい環境整備と参加しやすいスポーツの場をつくりあげていくことを、目指して新年度も活動を続けていきます。

本年もスポーツを「する」「見る」と皆さんで楽しんでいきましょう！

そこで、新年度の国内外の主なスポーツイベントをご紹介したいと思います。

【1月】
１日　恒例の全日本実業団駅伝！
２～3日は　箱根駅伝　３日は東京ドームでアメリカンフットボールのライスボウルもあります
12日から　サッカーアジアカップがカタールで開催　14日からはテニス全豪オープン

【2月】
世界水泳がカタールで開　催

【3月】
バスケ天皇杯　スーパーアリーナ

【5月】
世界パラ陸上　神戸ユニバ競技場、テニス・全仏オープン

【6月】
サッカー　コパアメリカやユーロ2024

【7月】
テニス　ウィンブルドン、そして　なんと　26日～　パリオリンピック！

【8月】
テニス　全米オープン、パリパラリンピック！

【10月】
佐賀で国民スポーツ大会（国体）　・・・・などなど

今年も多くのスポーツイベントが目白押し！
なんと、もうオリンピックがあるのですね！
日本のオリンピックは、プレイ以外の場外での様々な嬉しくないニュースにあふれ、今でもあとをひいているようですが、利権争いのような世界に巻き込まれない大会として、成功してほしいと思います。参加する選手の皆さんのためにも、気持ちの良い大会となりますように！

○管理栄養士から、健康になる食事クイズ！

「ちょっとした食べ方の工夫で、より健康になれます」ということで、今月は、**《食 and 健康クイズ》**です！

これをヒントに、食事にちょっと工夫をして、寒い季節を乗り切ってください！

① 次の 3 つの食材でカルシウムの吸収が 1 番良いものはどれ？
牛乳 ・ 小魚 ・ 野菜
②牛乳を飲むと腹痛や下痢をする人がいるけれど、なぜ？
③日光に当たると皮膚で作られるビタミンは何？
④骨を作るために大切な栄養素の 2 つは何？
⑤血液中のカルシウム量が低下するとどうなるの？
⑥ビタミン D の多い食材は何？
⑦ビタミン D の吸収の良い食べ方は？

【答え】
① 牛乳：乳製品(牛乳やヨーグルト)はカルシウムの吸収が 1 番良い✨
カルシウムの吸収率：牛乳 40%、小魚 33%、野菜 19%
ちなみに～♪牛乳の 1 日の適量は 200ml です
②乳糖を分解する酵素(ラクターゼ)の活性が低い、または酵素がないため
③ビタミン D
④カルシウム＋ビタミン D＝骨を作る
⑤骨からカルシウムが血液中に流れ出る
⑥魚介類、きのこ類
⑦ビタミン D は油に溶けやすいため油を使う料理がおすすめ！

管理栄養士　長島あき子

○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！」（その２）

先月に続いて、「通いの場と要介護リスク抑制」の関係について、今回は、他の自治体の事例を紹介します。

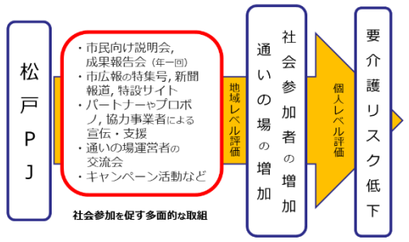
さいたまからもすぐ近い、千葉県の松戸市では、産官学民の協力する通称松戸プロジェクトの取組の一環として、「元気応援くらぶ」の活動を推進しています。

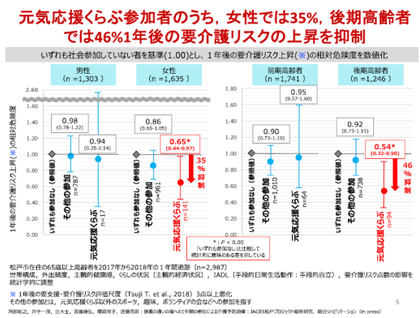
2016 年度には市内で 22 か所だった「元気応援くらぶ」が、2019 年度には 67 か所まで増えています。

その結果、松戸市では、社会参加（スポーツの会、趣味の会、ボランティア、経験伝達、学習・教養サークルのいずれかに月 1 回以上参加）する高齢者の方の割合は、2016 年度から 2019 年度の 3 年間で 50.8%から 53.8%まで増加したそうです。

さらに、この「元気応援くらぶ」の参加者は、地域活動に参加していない人と比べて、要介護リスクが高くなる人の割合が、女性では 35%（後期高齢者に限れば 46%も！）も少ないことが確認されました。

元気アップネットワークでも元気アップサロンを開催していますが、地域の企業や行政の応援を受けてもっと増やしていけるといいと思います。





新・公民連携最前線ＨＰより引用

○企業会員制度に関心をお持ちの事業者の方いらっしゃいませんか？

以前は、会社のクラブ活動に会社が出資してくれたり、保養所をもっていて従業員は安く使えたりという時代がありましたが、最近では、従業員のライフスタイルの多様化や経営の効率化などのために、このような福利厚生が縮小されている企業も増えているかと思います。

一方で、従業員を大切にしたいが、規模が大きくないので、独自で充実したメニューを用意するのは厳しいという会社も少なくないのではないかと思います。 そのような団体・企業と一緒に、法人会員制度のようなことを検討できないかと考えています。関心をお持ちの企業や団体の方がいらっしゃいましたら、ぜひお声かけください。

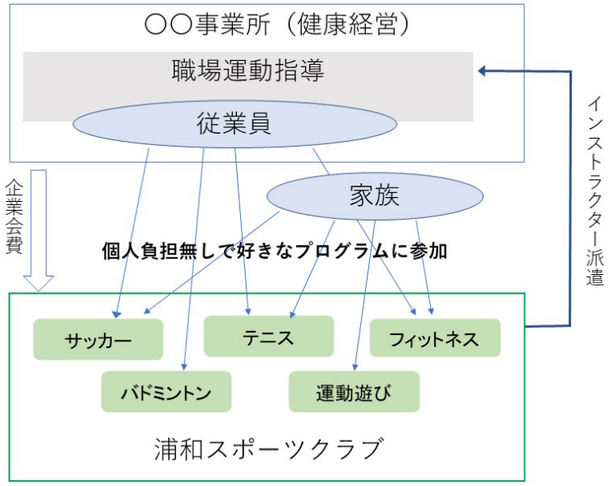
クラブの会費を法人として納めていただき、これを従業員の福利厚生費として、経費処理ができるようになれば、会社にとってもメリットが出るのではないでしょうか。

従業員は、仲間や家族と一緒に、浦スポのプログラムに参加できるようになれば、これまでよりも気軽にスポーツや運動を続けられます。

また、中学校部活動の地域移行が進められる中では、地域のスポーツ指導者が数多く求められるようになっていきます。

この指導者として、従業員の方に活躍いただくこともできるようになります。

従業員の心身の充実は、健康経営につながり、会社にとってもさらにプラスになると同時に、クラブと一緒に地域者社会に貢献していくこともできると思います。



○何歳でもチャレンジする気持ちと寛容な気持ちを育てるサッカー

浦スポのサッカーは、基本多年代（サッカー広場は学校の終わる時間の都合もあって分けざるを得ないのですが）。

スーパーシニアは 60～80 代まで 20 歳以上、星空サッカーは 10 歳～今のところ 65 歳が一番上。その差 55 歳が一緒にプレイしています。

さらに最近では、女子チームのシュテルンとの交流試合も！

子ども達が技術・体力・スピードがどんどん高まっていくのに対して、大人たちは逆のカーブを。どこかでクロスして逆転していきます。

お互いに負けないぞ！という気持ちで対戦しながらも、あくまでクリーン！　20 代のバリバリの若者でもこれは一緒。

それが楽しくてみんな続いているのでしょう。サッカーを楽しみ続けたい人の受け皿として存続させたい場です。

○　戸苅晴彦前理事長　令和５年秋の叙勲のお知らせ

さる 9 月 12 日にご逝去された戸苅晴彦前理事長が、本年秋の叙勲において「従四位　瑞宝小綬章」を受賞されましたのでご報告させていただきます。

272 号でお知らせしたように、スポーツ医科学の分野での数々の研究活動をはじめとしたスポーツ振興への多大に貢献されてきたことが評価されたことと思います。

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。

スポーツくじ WINNER toto BIG

浦和スポーツクラブは、スポーツ振興くじ助成を受けて活動しています。