

げんきアップ通信

発行：2024年1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/

■1/12「ジャズのリズムにのって、健康体操!!」講師：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

座ってできる体操や、立ってステップを踏む体操を40分間楽しみました。運動量の多い会となりましたが、体操をやり切ったという、皆様の晴れやかな笑顔がみられました。



■1/17「身体があったまる セルフマッサージ教室」講師：訪問医療マッサージKEIRO 能勢山 毅さん

身体を温めるのに役立つマッサージやストレッチを教えてくださいました。厳しい寒さが続いておりますが、サロンが終わる頃には身体がポカポカになりました。



浦和東部元気アップネットワーク

スマイルハウス浦和地域包括支援センター、地域のボランティア有志、浦和スポーツクラブが、健康に暮らせる地域づくりを目指して2013年に発足。元気アップサロンやみんなの学校、みんなの健康フェアなどを継続開催。

■1/18 「人生を豊かにする 親鸞の教え～いのちのバトンタッチ～」講師：真宗大谷派（浄土真宗）一心寺 住職 柳 徹さん

柳住職様より、人生を豊かにするための浄土真宗の教えや「墓じまい」のことについて教えて頂きました。参加者からご仏壇や位牌の管理について質問があがるなど、皆さんは関心を持って講話を聞いていました。「亡くなった方人は親しかった人たちにしっかり悔いなく生きて欲しいと願っている」という言葉が印象的でした。



みんなの学校「地域を学ぶコース」報告

1月20日（土）10時～領家公民館

参加者20名 講師：竹内昭さん

円空が全国を遊行していた頃の宗教の状況、本末制度と寺請制度、修験道法度の制定、円空の入定、空海の入定等について学びました。

今回は、2月17日（土）10時～領家公民館で「八尾比丘尼伝説」を学びます。



■2024年2月～3月の元気アップサロンの予定！

開催日時・会場		内容
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
3月	6日（水）領家公民館 10時～11時半	転ばんオトフレ♪ 日本音楽レ・クリエーション指導協会
	14日（木）大東公民館 10時～11時	心つないで！ワン・ツー・スリー フォークダンス指導士岡田和子
	21日（木）領家公民館 10時～11時半	はじめよう！ストレッチング 浦和スポーツクラブ小川氏
	29日（金）南箇公民館 10時～11時	フレイル予防のための食生活 埼玉県栄養士会 小川氏

スポーツ＆健康マガジン（旧浦和SCニュース vol.276）

月刊 うらすぽ 第76号

発行：2024.1.31

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



子どもの体力は、低下したままです

令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果が公表されました。

体力の合計点は、令和4年度調査結果と比べるとやや改善されつつありますが、コロナ以前の水準には戻っていないことが、図からもわかります。特に、中学生女子では低下傾向のままだです。



小学生・中学生の体育の授業以外の運動時間は、減少傾向が続いていることもわかりました。そして、1週間の運動時間が長い児童・生徒のほうが、体力合計点が高いこともわかり、運動時間の減少が体力の低下につながっていると推察されました。

また、子ども達の運動に関する意識は、小・中学校男子ではコロナ以前より高まっていますが、女子では低下したままであることも明らかになりました。

都道府県別のランキングをみると、埼玉県の小中学生は、男女ともに全国7位ですが、さいたま市のデータをみると、都道府県ランキングでみると、男子で40位、女子も38位と、全国的にも下位に位置していました。

特に、以前から言われていたことですが、ソフトボール投げについては、埼玉県全体では、男子46位、女子39位ですが、さいたま市の小学生は、男女ともにダントツの最下位に相当しました。

また、握力も男子は47位（最下位）、女子は45位に相当していました（埼玉県はそれぞれ28位、21位）。さいたま市内の小中学生は全体的に腕や肩の力が弱く、もっと上半身を使った運動が望まれることがわかります。

耳ツボでリラックス！

今回ご紹介するツボは耳ツボです。

耳への刺激はリラックスに必要な副交感神経を高める効果が期待できます。

私の治療室でも不眠症や美容鍼を受けられる方には必ず耳ツボは欠かせない治療点でとても効果も実感しています。

特に今回の神門穴と眼穴につまましては、刺激により、お顔の血流が上がり美容効果の起因となる可能性が考えられると、東京有明医療大学鍼灸学科の報告がありました。

おやすみ前に、2つのツボを中心に耳全体的にマッサージすることをおすすめします。

コツは親指と人差し指でつまんで軽くこねこねしましょう。

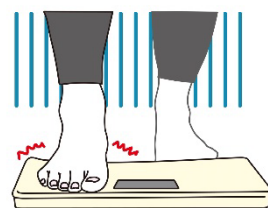
最後の仕上げに各ツボをつまみながら耳を引っ張ってストレッチをすると、とても心地よく効果が高まります。

神門穴

自律神経を整えるツボです。
気持ちを落ち着かせたり
食欲を抑える効果もあるため
耳ツボダイエットでは欠かせないツボです。

眼穴

ツボの名前通り眼の疲労に効果があります。



■副交感神経とは？

自律神経のうち臓器や器官などの働きを抑制させる神経系。

副交感神経は自動車ではブレーキに該当し、盛んに働いているときには血管を拡張させ、心拍数を下げ、血圧を下降させます。

また、呼吸が深く、ゆっくりとなり、胃が収縮して胃液の分泌が増えて消化が促進されます。副交感神経の働きが過剰になっているときには下痢を起こすこともあります。

ぬるめのお湯で入浴すると副交感神経の働きを盛んにすることができます。

■自律神経とは？

自律神経には、交感神経と副交感神経があり、互いに相反する役割を担っています。

集中したり、緊張したりすると交感神経が優位になり、エネルギーを消費する変化をもたらします。

逆に睡眠中やリラックスしているときは、副交感神経が優位になり、安静と消化を促します。

仕事や家庭生活の忙しさの中でつねに緊張状態にあったり、睡眠の質が悪いと疲労が蓄積し、交感神経が優位になる時間が増してきます。

この交感神経と副交感神経のバランスが崩れてくると疲労感や頭痛・肩こりなどの体の不調が生じ、さらには脳や心臓の血管の虚血を引き起こす原因となります。これが「自律神経の乱れ」となります。

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

■会費の改訂について

2024年4月から、一部のプログラムを除き、会費を改訂させていただきます。月で200～300円程度のアップとなります。プログラムごとの金額については、会員の皆さんに改めてお知らせさせていただきます。

皆様のご理解とご協力をお願いします。

■浦和の財源について

浦和レッズの下部組織を兼ねていた1996年までを別として、1997年以後は会費を中心として自主財源による運営を基本としています。

2003年以後、多年代・多種目展開で会員数が増加し、会費収入も増加しています。2005年前後は、総合型地域スポーツクラブの育成事業の対象となり、助成金を受けていましたが、それ以外の期間は、会費と委託費が主たる財源で、行政からの補助金はありません。

2010年前後には4000～6000万円という大きな額になっていましたが、これはトップアスリートの派遣や貯筋運動普及のために、スポーツ庁や厚労省からモデル事業や調査事業の委託を請けたものです。

2020年以後の低下は、コロナ禍で会員数の減少と、活動そのものが休止していたことによるものです。

■収支について

クラブでは、安定した運営ができるように、毎年少しずつプラスとなるように予算を組み、積み立てをして、設備や施設の更新に備えてきましたが、グラフをみていただいてもわかるように、このような積み立てに回せる額は収入の1～3%程度とわずかな金額でした。

さらに、この数年は、用具の値上げや、2006年に整えたクラブハウスの設備の更新など、支出を抑えることが難しくなっていました。

（右上に続く）

（左下から続く）

合わせてコロナ禍で会費収入が途絶えた間にも、固定費（家賃他）が発生するために、積み立てていた資金を取り崩さざるを得ませんでした。

このため、現在は資金的に全く余裕のない状態となっています。

■運営について

クラブの支出は、謝金、会場費、用具代、事務所の維持経費、事務スタッフの人件費などです。運営管理にかかる費用をできるだけ減らそうと作業の効率化などに努めてきました。

運営については、毎月1回の理事会を開催し（ちなみに理事の手当などはありません）、1円単位まで出している会計報告書を見ながらより良い運営ができるように話し合っています。

現在も、皆さんの利便性を向上し、事務量を低減できるように新しいシステムの導入なども検討しています。

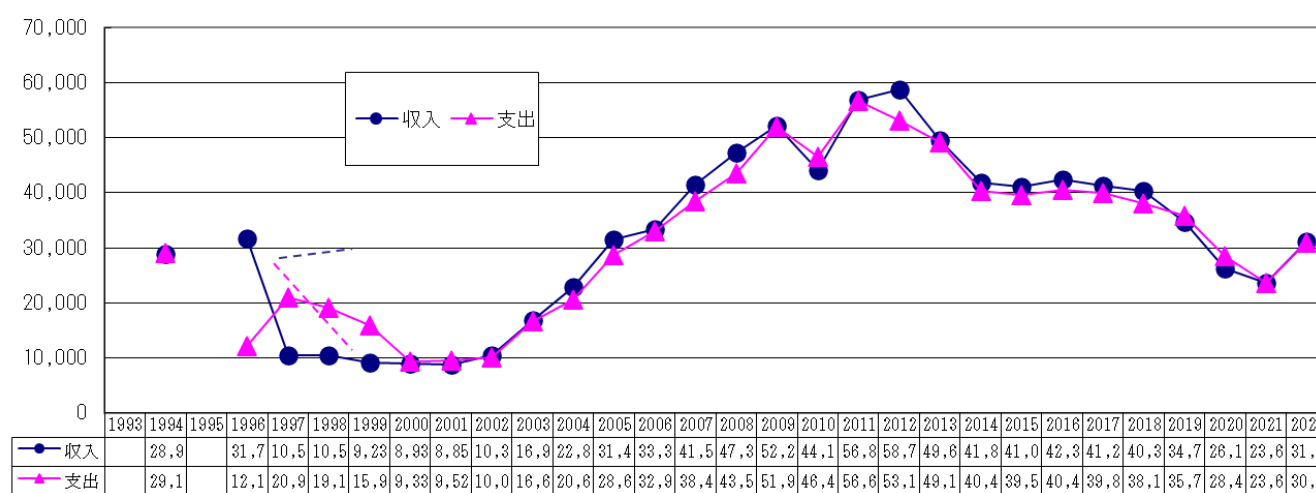
■より良い地域づくりに役立つために

クラブでは、健康フェアやパラスポーツなどの各種のイベント、元気アップネットワークの立ち上げなど、スポーツをとおして元気な地域づくりにつながるような取り組みを進めてきました。

これから、部活動の地域移行や、ますます高齢化の進む社会において健康寿命を延伸していくための取組など、クラブの役割はますます重要になってくると考えています。

これからも地域の役にたつクラブとして活動していくためには、毎年ギリギリの収支ではなく、より安定した経営を確立することが必要と考え、会費を改訂することとしました。ご理解くださいますよう、なにとぞよろしくお願いいたします。

年度収支



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。



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。