

げんきアップ通信

発行：2024年2月28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/

■1/30「正調ラジオ体操」講師：浦和スポーツクラブ小川貢さん

ラジオ体操を楽しみました。脳トレでラダーを行ったり、お琴の演奏に合わせて歌を歌ったりと、盛沢山の内容で、皆様笑顔で過ごされました。



■2/8「お口の健康について学ぼう～お口は全身の健康の入り口です～」講師：浦和区東部圏域包括支援センタースマイルハウス浦和大谷さん

口腔機能の維持を行うことに必要性や、お口の体操について学びました。

日常からできるお口のケアの説明に加えて、手軽にできる口腔体操を実際に皆様と一緒にを行い、お口の筋肉を鍛える方法も学びました。



■2/16 「お家で出来る痛み予防 ～簡単ストレッチ体操～」講師：ケアフル鍼灸マッサージ治療院 さいたま本店 樋口孝久さん

自宅でできる簡単なストレッチ体操を、資料を見ながら学びました。身体をゆっくりと丁寧に伸ばしたことで、心身共に整えられ、皆様晴れやかな顔でお帰りになりました。



■2/19 「正月疲れを整える運動」講師：リハデイ ありがたい浦和 渡辺佳太さん

普段使わない筋肉のストレッチや脳トレ要素のある体操を行ったり、健康に関する小ネタを聞いたりしながら、皆様和やかに体操の時間を楽しまれました。



みんなの学校「地域を学ぶコース」報告

2月17日（土）10時～領家公民館 参加者 21名 講師：竹内昭さん

八尾比丘尼（やおびくに）は日本の伝説上の人物で人魚の肉などを食べたことで不老長寿を獲得したと言われています。大久保領家の日枝神社、櫛引町の観音寺、水判土の慈眼寺等の伝説を学びました。

次回は、3月16日（土）10時～領家公民館で「埼玉古墳群」を学びます。



■2024年3月～4月の元気アップサロンの予定！

開催日時・会場		内容
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
4月	1日（月）大東公民館10時～11時	難聴と認知症 補聴器の話 アオヤギ北浦和 藤江氏
	8日（月）大東公民館10時～11時	〇〇リスクを晴らす筋トレ 浦和スポーツクラブ小川氏
	15日（月）領家公民館10時～11時半	レコブ体操で脳と身体を元気に レコードブック上木崎太田氏
	25日（木）南箇公民館10時～11時	笑って動いて免疫力アップ 健康運動指導士 斉木氏
	30日（火）領家公民館10時～11時半	ジャズのリズムにのって健康体操 おたっしや倶楽部山崎氏

スポーツ & 健康マガジン（旧浦和 S C ニュース vol.277）



月刊 うらすぽ 第77号



発行：2024.2.28

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

20年目を迎えるキッズテニス・浦スポテニスプロジェクト

■キッズテニスの始まり

浦スポのキッズテニスは、「浦和からシャラポワを！」を合言葉に、今から20年前の2004年に始まりました。

萩原理事（故人）と、今も活躍されている指導者の皆さんが

- ・ トッププレイヤーを生み出すためには、幼少期からテニスに親しむ子を増やすことが大事だが、気軽に始められるところが少ない
- ・ 多くのこどもに楽しんで続けてほしい。その結果、トップレベルでプレイしていく選手が出てくるのがよい
- ・ やがては生涯にわたってテニスを楽しむ環境もつくりたい
- ・ 伊達公子さんの「カモン！キッズテニス」のイベントが素晴らしい。こどもたちが本当に楽しそうにテニスに親しむ機会になっている。
- ・ この考え方を取り入れて、幼稚園や低学年から始められるテニス教室をつくりたいと考え、生まれたのがキッズテニス教室です。

キッズテニスは、体への負担が少ない軽いスポンジボールと小さいラケット（材質やガットは大人のものと一緒です）を使うとともに、ただテニスをするだけではなく、いろいろな運動要素を取り入れることで、こどもの運動能力を総合的に伸ばしていくプログラムです。

現在は、駒場体育館、北浦和小学校、本太小学校、中尾小学校の4会場で開催しています。子どもの成長にあわせて、ボールの質を段階的に変えて、将来は硬式テニスにスムーズに移行できるように配慮したプログラムを用意しています。

■大人も続けたい！ 始めたい！

間もなく、保護者の皆さんから「私たちもテニスをしたい」という声がきこえるようになってきました。そこで、市営コートや駒場体育館のコートなどを利用して、大人のテニス教室も始めました。現在は、「大人になってから始めた」という初心者・初級者の方から、中級者クラスやシニアクラスなど多様な8クラスを開催しています。

■親子でやりたい

高学年になると、硬式テニスを望む声に応え、ナイターのある天沼テニス場で教室を始めました。ここでは、ナイターのため送り迎えに来られる保護者向けの教室も同時開催しています。

■多世代・地域の交流会も開催

テニス交流会を、駒場体育館のテニスコートなどで、毎年数回開催しています。ここでは、クラブメンバーに限らず、地域に広くお知らせし、年代や技量に関わらず、どなたでも参加いただけるイベントとして開催し、テニス愛好家のネットワークづくりを進めています。

■世界に羽ばたく卒業生も

現在、IMG アカデミー（フロリダ）でトレーニングしながら、各地の世界大会で活躍している園部八奏さんは、浦スポのキッズテニスに年長さんで入会。2年生からは与野テニスクラブに移籍した選手です。地域のテニス関係者とのネットワークを連携・協力して、子ども達の成長をサポートしています。



マリア・シャラポワ
ロシア出身の元プロテニス選手。史上10人目の生涯グランドスラム達成者。グランドスラム（4大大会シングルス）優勝5回・準優勝5回。プロトーナメント初優勝は草津国際女子テニス大会。
写真：朝日新聞デジタル



伊達公子
京都出身の元プロテニス選手。アジア出身の女子テニス選手として、史上初めてシングルス世界ランキングトップ10入（最高位は4位）。
写真：日本テニス協会



園部八奏さん（右）
国内最大の国際テニス連盟公認・大阪市長杯世界スーパージュニアテニス選手権大会女子W優勝（昨年10月）。
写真：テニスマガジン

花粉症予防のための食事

花粉症予防のポイントは、腸環境を良くして花粉（アレルゲン）が腸から体内に入りにくくすることです。腸環境を整えることで、腸管免疫(免疫の働きや病原菌と戦う🍌抗体が集まること)が正常化につながると考えられます。

① 乳酸菌

免疫の過剰反応を抑える働きがあるため、花粉症の症状緩和に役立つと考えられています。

多い食品：ヨーグルト、漬物など

② ビタミン D

腸のカルシウムの吸収と骨を丈夫にする働きはよく知られていますが、免疫を調整する働きもあります。不足することで花粉症のような症状が出ると言われてい

ます。
多い食材：きのこ類、魚など

③ 食物繊維

水に溶ける水溶性食物繊維は腸内の善玉菌のエサになり腸内環境を整えます。腸内環境が良くなると腸の免疫機能も向上するので花粉症予防につながります。

多い食材：海藻類、ねばねば食品など

★ポイント

同じ食材ばかりを大量に食べ続けることで、それが引き金になり食物アレルギーを発症することがあります。毎日、少しずつ食事に取り入れてください♪

管理栄養士・人間ドック健診情報管理指導士 長島あき子



■埼玉は女子サッカーどころ・・・だろうか？

さいたま市の 1 月号の広報に、女子サッカー飛躍への挑戦の特集がありました。

市内には、浦和レッズレディースと大宮アルディージャ VENTUS と 2 つの女子サッカー We リーグに参加するチームがあります。さらに、県内には、ちふれ AS エルフェン埼玉もあり、さいたま市、埼玉県は全国有数の女子サッカーどころと言われています。

オリンピック予選を戦うなどしこジャパンにも、長谷川選手（戸田市）南萌華選手（吉川市）の他にも、しばしば代表入りしてきた塩越選手（川越市）や池田選手（さいたま市）なども輩出しています。

しかし、以前からお伝えしてきたように、さいたま市内の公立中学校に女子サッカー部は 2 校しかありません。

また、市内には U15（中学生年代）対象のまちクラブは、前出の We クラブの下部組織以外では、トーナメント大会に参加しているクラブはクラブ与野レディース、大宮 F C エンジェルス の 2 チームと、浦スポの星空サッカーやガールズサッカー教室と一緒に練習をすることも多い SC-STERN（シュテルン）があるだけです。

なお、埼玉県内には U15 の男子クラブは、準加盟もいれると 98 クラブありますが、女子クラブは We 下部組織を除くと 14 チーム（昨秋の新人戦参加）しかありません。

■U12 のクラブチームも減少

県 U12 連盟の女子部会に登録は 23 チームありますが、この冬に新人戦に参加したのは 20 チームでした。

この 20 チームの中にも、人数がかなり厳しいチームが複数あるとのこと。

■浦和ラッキーズ団員募集中！

大牧小、善前小、駒場サブなど、東浦和周辺を拠点とする、女子サッカークラブ、浦和ラッキーズさんが新年度にむけて会員大募集中です。対象は小学生女子。

ラッキーズさんは浦スポよりも古い歴史を持つ、さいたまの小学生女子サッカーチームの草分け。「明るく・楽しく・元気よく！」をモットーに活動されています。

練習スケジュールや試合結果は、HP（右の二次元バーコード）からご確認ください。問い合わせは → urawaluckysfootballclub@gmail.com

■地域全体で取り組む必要あり

浦スポでは、スポーツの裾野を広げていくためには、多様な参加の場を用意することが大切だと考えています。これは女子サッカーでも変わるものではありませんが、浦スポだけではできないので、地域の関係者と協力し、この環境を整えたいと考えます。

週 1 回サッカーをしたい → 浦スポ ガールズサッカー 木曜日 17 時 駒場

週に数日、本格的に練習したい → SC シュテルン U15

このほかに、サッカー広場や星空サッカーでも受け入れています。今後は、中学校部活動の地域移行なども見据えながら、行政やレッズにも協力を求めながら、より良い場づくりに取り組んでいきたいと思ひます。

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うらっしゃいます。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。



元気アップネットワークの取組紹介①

【元気アップサロン】

内容：理学療法士や健康運動指導士等による体操と脳トレなど

日時：原則として毎週 1 回（月 4 回程度）

10 時～11 時

会場：領家・南箇・大東の公民館を巡回

申し込み不要・無料で、気軽な交流の場をつくることを目的に、2013 年度から始まった取組。

毎回 30～40 人が参加。延べ参加人数は 1 万人を越える。

ボランティアスタッフが運営し、地域の事業者や専門家が協力して、運動指導や健康づくりにつながるミニ講座を実施。

元気アップネットワークの取組紹介②

【地域交流サロン・うらわカフェ】

内容：健康寿命を延ばす様々な講座・実技に加えて、お茶やお菓子を食べながら楽しい「おしゃべり」タイムも。

日時：隔月の第 3 木曜日 10 時～11 時半

場所：うらわ学園（領家 1 - 5 - 20）

社会福祉法人うらわ学園の地域貢献事業の一環として、元気アップネットワークとの協議を経て、開催。

うらわ学園からは、会場の提供の他、職員の皆さんが運営を手伝っていただくとともに、経費についても支援をしてくださっています。

