

げんきアップ通信

発行：2024年4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/

スポーツ & 健康マガジン (旧浦和SCニュース vol.278)

月刊うらすぽ 第78号



発行：2024.4.28 info@urawasc.org <https://urawasc.org>
 NPO 法人浦和スポーツクラブ TEL:048-887-7140 FAX:048-677-7598

「元気アップサロン」

■3/6「転ばんオトフレ」

日本音楽レ・クリエーション指導協会
 さいたま市のセーフコミュニティ 高齢者の安全対策委員会・さいたま市総務課危機管理部と共催で、参加者の方々に講話と音楽を取り入れた転倒予防教室を開催頂きました。音楽を用いた転倒予防教室を、楽しんでいました。



■3/14「心つないで！ワン・ツー・スリー」

フォークダンス指導士 岡田和子さん
 懐かしい音楽に併せて、参加者の方々とフォークダンスを行いました。動きを覚えながら、皆様笑顔で踊っていました。



■3/21 「はじめよう！ ストレッチング」

浦和スポーツクラブ 小川貴さん
 どこか筋肉にストレッチが効いているかをご講話頂き、意識しながらストレッチに取り組んでおられました。皆様スッキリとした表情でご帰宅されました。



うらわカフェ

3/22 うらわ学園

消費者トラブルを未然に防ぐために、具体的な相談内容に加えて契約時に注意すべきポイント等についてお教え頂きました。日々進化する手口のご紹介など、皆様真剣な表情で講話を聴いておられました。



みんなの学校「地域を学ぶコース」報告

3月16日(土) 10時～領家公民館 参加者 20名
 講師：学芸員 宮原正樹さん

～特別史跡埼玉古墳群～

- ・ 地域が誇る文化財、特別史跡埼玉古墳群とは
- ・ 埼玉古墳群がどのように守られてきたか
- ・ 埼玉県がどのような取り組みをしているか等を学びました。



浦スポは、こどもの成長を、こどもの3つの「ぷり」を応援します！

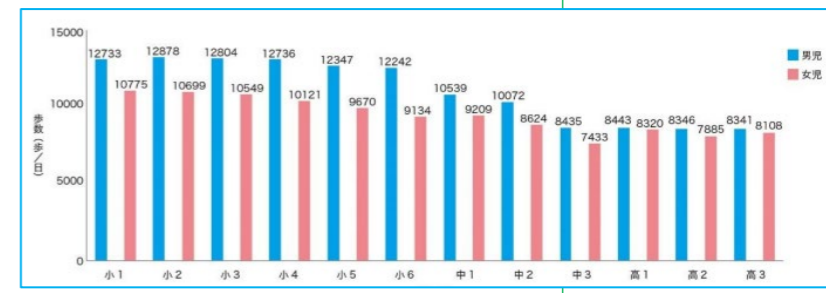
■こどもの成長には3つの「ぷり」が必要

皆さんは、3つの「ぷり」をご存知ですか？
 「遊びっぷり」「食べっぷり」「つきあっぷり」 だそうです。
 こどもの成長に欠かせない3つの「ぷり」ですが、**中でも一番大切なのは、「遊びっぷり」**だそうです。

なぜか？ というと、「遊びっぷり」が悪くなると、2つの「ぷり」が悪くなるからです。「遊び」が足りないと、「食べっぷり」が悪くなります。食が細くなり、食のリズムが崩れてしまいます。**外遊びが減ると運動量が少なくなり空腹感を感じなくなり、食べ残しが増えます。**
 「遊び」が足りないと、人付き合い「つきあっぷり」が悪くなります。人間関係で欠かせない調整役、いわゆる「仕切り屋」がいなくなるのです。キャンプのリーダーであったり、同窓会・クラス会の世話役であったり、宴会の幹事などの縁の下の力持ちでもあります。集団を束ねてリードする「仕切り屋」が育たなくなります。

■こどもの運動量がどんどん減少している！

データが別々になりますが、左の図は、子どもの1日の歩数について1979年～1997年にかけて変化をみたもの、右の図は2010年の小1～高2の男女別の歩数を示したものです。これを見ると、以前は25000歩以上であったのが2010年には12000歩、30年間で半分以下になっていることがわかります。いかに外遊びが減っているかがわかります。



お詫び
 「月刊うらすぽ」は、浦和SCニュース時代から、23年間毎月末に発行してきましたが、先月、諸事情により休刊させていただきました。
 元気アップサロンの日程などがお伝えできず申し訳ありませんでした。
 今後も毎月末に発行を目指してまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

■2024年5月～6月の元気アップサロンの予定！

開催日時・会場		内容
5月	2日(木) 大東公民館10時～11時	睡眠のしくみ 訪問看護リベラル南浦和 村上氏 自律神経を整えよう！リズムに合わせて ファミタウン戸田 平川氏
	7日(火) 領家公民館10時～11時半	自分で改善！からだの痛み グリーンデイ 岸本氏
	9日(木) 領家公民館10時～11時半	ツボを知って健康寿命を延ばそう！ 鍼灸けんこう堂 今井氏
	22日(金) 南筒公民館10時～11時	QOLを高める筋トレ 浦和スポーツクラブ 小川氏
	27日(月) 領家公民館10時～11時半	身体を動かしましょう！ 訪問看護リハビリテーション 島田氏
6月	5日(水) 大東公民館10時～11時	自宅できるストレッチを皆で学ぼう コンパス訪問看護 長堀氏
	15日(月) 領家公民館10時～11時半	筋トレのもたらす効果 浦和スポーツクラブ 小川氏
	25日(木) 南筒公民館10時～11時	お薬の正しい飲み方 共創未来浦和薬局 久米田氏
	30日(火) 領家公民館10時～11時半	筋トレと運動で楽しく介護予防 西尾氏

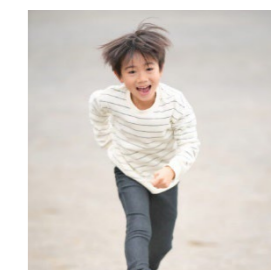
■浦スポは、こどもが楽しくスポーツをする場を創り続けます！

運動量や歩数が減少しているのには、(習いごとなどで忙しくて)一緒に遊ぶ仲間がいない、遊ぶ場所(空間)がない、時間がないなどの原因があると思います。浦スポは、子どもたちが思い切り身体を動かす場をつくりことで、子どもの「遊びっぷり」を高めていきたいと思っています。

そのためにも、スポーツをする場は「楽しい」と思えることが大切です。つらい思い、いやな思いをしながら続けるのでは、何のためにスポーツを続けているのかわかりません。私たちは、こどもが楽しい思ってスポーツを続ける場を、これからも創り続けます。

■中学生も、高校生も、大学生も、大人になっても楽しくスポーツを続けることが大事

そして、こどもだけでなく、中学生でも高校生でも、大学生でも、社会人になっても同じように、楽しく続けられる場があることが重要です。浦スポは、「スポーツは楽しむこと」を基本に据えて活動していきます。



■管理栄養士からの健康ワンポイントアドバイス

少しだけやせたい方に、少しだけやってみる方法

患者さんから「体重を 10Kg ぐらい減らしたい」「私は 1 日食べなければすぐにやせる」などの声を聞きます。残念ながらこれではやせるのは難しいなあと感じます。大きな目標より、近くに人參をぶら下げて手が届くくらいの目標、また食事を抜かずにやせる方が、きれいに ✨ かつこよくやせられます！

いわゆる“ちょい減らし”がおすすめです♪

毎日 100Kcal 減らすと 2 カ月で体重が約 1kg(お腹は 1cm)減ります = 脱メタボ
これでは物足りないかもしれませんが、このくらいが無理なくうまくやせられます 🍌

食べ方の“ちょい減らし”を紹介します

- ・ マヨネーズ(大スプーン 1 杯) 約 90Kcal ⇒ ドレッシング 約 50Kcal
⇒ ノンオイルドレッシング約 15Kcal
- ・ ポテトサラダ(小皿) 約 220Kcal ⇒ グリーンサラダ 約 25Kcal
- ・ とんかつ(豚ロース 100g) 約 430Kcal ⇒ ポークソテー 約 260Kcal
- ・ メロンパン 1 個 約 300Kcal ⇒ 食パン 1 枚 約 160Kcal
- ・ 缶チューハイ(350ml) 約 210Kcal ⇒ 缶ビール 約 150Kcal
⇒ 低カロリー発泡酒 約 85Kcal

* 上記のものを食べてはいけないということではありません。少し変えるとカロリーダウンにつながることを示したものです。

管理栄養士・人間ドック健診情報管理指導士 長島あき子



■はり師・きゅう師・マッサージ指圧師による ツボ講座⑥

筋肉が原因の肩こり

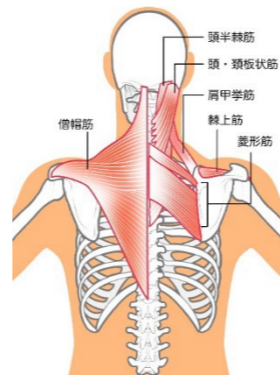
肩こりは整形外科や治療院でも腰痛と一ニを争う愁訴です。皆さんも経験したことがある方がほとんどではないでしょうか？

肩こりはまず姿勢や疲労からくる筋肉の緊張や筋力の低下が考えられます。

ただこの筋肉は湿布や内服薬の C M でも言われている右図にある表面にある僧帽筋だけではなくその奥にある筋肉や手足にある筋肉が原因であることもよくあることです。

ですから肩だけマッサージしたりストレッチをだけではその場しのぎとなってしまいます。

今回ご紹介するツボは手足にあるツボになりますのでツボを押しながら手や足をグーパーしたりいつもの体操や軽いストレッチを行ってみてください。効果がいつもよりも実感できるかと思えます。手足ですから市販のお灸をすえてみるのもおすすめです。



放置できない肩こり

肩こりは筋肉以外にも原因となることがあります。

- ①首周囲の関節や筋肉による神経障害や血管障害
- ②高血圧症
- ③眼疾患、耳鼻咽喉疾患
- ④肩関節障害
- ⑤心疾患、胃疾患
- ⑥その他 などがあります。

肩こりは甘く見られがちですがあまりにひどい肩こり、いつもと違う違和感、肩こり以外の症状（息切れや動悸）がある場合には放置せず医療機関に相談しましょう。

はり師・きゅう師・マッサージ指圧師 横川孝一

商陽・合谷



足臨泣



■浦スポは、全年代のスポーツを大切にしています。(サッカー編)

■市民リーグ 3 連勝！

- 3 月 10 日の第 1 節から、すでに 3 節までを終えました。
- 第 1 節 3/10 荒川 5 - 0 FEEL
- 第 2 節 3/24 三浦 5 - 2 浦和 SSC
- 第 3 節 4/14 三浦 8 - 0 URAWATT

と 3 連勝。

社会人になったり転勤があったりと、メンバーの入れ替えは避けがたいところで、今年も新戦力が加わりましたが、昨年よりパワーアップ。

毎週土日の夜の星空サッカー参加の有志でつくっている寄せ集めチームですが、多年代で誰と一緒にやっても、和気あいあい楽しくやることは星空でも、市民リーグでも変わらずです。

■星空サッカーとは。。。。

2007 年に始まり、今年で 17 年目を迎える定例プログラム。毎週土曜日と日曜日の 19 時半～21 時まで、県立浦和高校のグラウンドで実施している自由参加型プログラムです。

毎回、集まったメンバーの年齢や人数を見ながらチーム分けをしてミニゲームをしています。以前は、幼稚園生もたくさん参加していましたが、夜遅い活動は子どもの成長によくないとの考えから年齢制限をかけて、現在は小学校高学年以上になっています。

11/12 歳～65・6 歳まで、日によって 10 数名～30 名以上が集まり、ミニゲームを楽しんでいます。

もちろん、所属チームや学校なども、一切問いません。



■こんなプログラム他の地域ではないのでは？

と言われている、スーパーシニアサッカー広場。

60 歳以上が参加できる、毎週木曜日の午後 12 時に駒場サブで開催しているプログラムです。

会員制ですが、所属チームはそれぞれ。現在は 40 名以上が登録し、毎週ほぼ 8～9 割が出席！

入念なアップの後、フルコートのゲームも楽しんでいます。



■原点！ サッカー広場！

「サッカーで遊ぼう！」をテーマに 2002 年に開始したサッカー広場。22 年目を迎えています。

同級生や兄弟で放課後にサッカーしたい！ という声を実現するために始めたプログラムです。学校や少年団所属の有無を問わず週 1 回、幼稚園年中～小 6 までが参加して駒場サブで開催しています。練習ではなく、遊ぶことが大切！ 大人の指示に縛られることなく、サッカーで遊んで友達を増やしてください！



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。



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。