

# げんきアップ通信

発行：2024年5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/

スポーツ & 健康マガジン (旧浦和 S C ニュース vol.279)

# 月刊 うらすぽ 第79号

発行：2024.5.30 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」

■4/30「ジャズのリズムにのって健康体操！」  
 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

ジャズのリズムに乗せて体操を行いました。皆さん、楽しそうに汗を流されていました。



■5/2「睡眠のしくみ」訪問看護リベル南浦和村上さん・「自立神経を整えよう」ファミタウン戸田公園 平川さん

自律神経の睡眠時の働きや、神経を鍛える為のトレーニング方法を学び、その後は音楽に合わせた体操を実施しました。



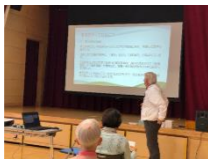
■5/7「自分で改善！からだの痛み」グリーンデイ岸本さん

自宅で出来るストレッチやヨガの方法を学びました。身体を伸ばしてリラックスしながら運動に取り組みました。



■5/9「ツボを知って健康寿命を延ばそう」

鍼灸けんこう堂 今井さん 東洋医学やツボの仕組み・効能について学んだ後、状況に併せて自分で簡単に押せるツボを教えてくださいました。



■5/22「QOLを高める筋トレ」浦和スポーツクラブ小川さん

健康寿命を延ばし、生活の質を高め、より充実した人生のために、日常生活で筋トレ運動の必要性を様々な事例を通して楽しく学びました。



## うらわカフェ

5/16 うらわ学園

こどものアトリエ「ひつじぐも」 戸口朱美さん  
 「水彩絵の具を楽しもう～自分の気持ちを色にしてみよう～」

自分でテーマを決めて、自分の気持ちを色で表現したこの世で一つの作品を作りました。他参加者の作品と自分の作品を比較してみたり、参加者同士の交流も楽しめました。



\* うらわカフェ：うらわ学園にご協力いただき、2か月に1度の頻度で開催しています。

## みんなの学校「地域を学ぶコース」報告

5月18日(土)10時～領家公民館 参加者15名  
 講師：竹内昭さん：八尾比丘尼伝説～熊野神社～

熊野神社は、熊野三山(本宮、新宮、那智)の祭神である熊野権現の勧請を受けた神社で、さいたま市内では、片柳、辻、今羽、太田窪の熊野神社を始め8社が存在しています。全国では3,000社も分布していることを学びました。



次回は6月15日(土)10時～です！

## 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
6月	5日(水)大東公民館10時～11時	自宅で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
7月	1日(月)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
	11日(木)領家公民館10時～11時半	お家で出来る痛み予防 ケアフル鍼灸マッサージ治療院 樋口氏
	17日(水)大東公民館10時～11時	バランス能力を高める筋トレ 浦和スポーツクラブ 小川氏
	23日(火)南筒公民館10時～11時	ゆるめて、伸ばして、日常動作が楽になる 医療生協さいたま 小丸氏

## 能登応援プロジェクト Tシャツとピンバッジ販売します



### 能登半島の現状

1月1日に発生した能登半島地震。最近では、めっきり報道も少なくなってきたてしまいましたが、倒壊家屋や火災にあった家屋の撤去は、ほとんど手をつけられていない地域がまだまだ残されています。

水道復旧率9割などの報道もありますが、各家庭へのつなぎ込みができておらず、蛇口から普通に水がでる生活が取り戻せていない地域も少なくありません。

### 浦スポと石川県のつながり

金沢市内のクラブの設立準備会のメンバーが浦スポに視察・ヒアリングにきたり、かほく市のクラブパレットに、浦スポメンバーが視察に行ったり、クラブパレットのある宇野気中学校剣道部の大会参加遠征時にクラブ事務所に宿泊(貸布団対応)したりと、以前から石川のクラブとは交流がありました(能登町で高校時代まで過ごされた浦スポ理事もいます)。

### 応援Tシャツとピンバッジの販売を始めます

あちらのクラブと連絡をとりながら、今、クラブでできることを考えてきたところ、義援金付のTシャツとピンバッジの案内をいただきましたので、クラブでとりまとめて注文したいと思います。

Tシャツは1枚3,500円

ピンバッジ(ヒバの香り袋付き)は1,000円

希望される方は、クラブ事務所まで電話・メール等でお申し込みください。身に着けることで、忘れてないよ！応援しているよ！というメッセージをみんなが発信していきましょう！(被災地には、みんなから忘れられていくことが、最も恐れることの1つです)



サイズ	SS	S	M	L	LL
子供モデル					
女性モデル					
男性モデル					
モデル身長	157cm	163cm	170cm	179cm	181cm
コード	51	01	02	03	04
身丈	62	65	68	71	74
身巾	44	47	50	53	56
肩巾	42	44	46	48	50
袖丈	19	20	21	22	23

**梅雨時の疲労・倦怠感対策**

梅雨時になると痛みよりも疲労や倦怠感を訴える方が急激に増えてきます。気温や湿度が上がることによる訳ですが今年はずでに4月から訴える方がとても多く感じました。

今回のツボ講座では先日NHKの番組でも紹介された足三里と百会というツボをご紹介します。どちらも万能ツボで疲労以外にも効能がありますので押ししたりお灸をすえてみたりしてください。

**足三里（あしさんり）**

松尾芭蕉も足三里にお灸をすえて旅に出たとされるよく耳にするツボです。ひざを曲げたときに膝のお皿の外側にできるくぼみから指4本分下にあります。足三里の位置は鍼灸師によっても少々変わることがありますが皆さんは図の位置の周囲を押して痛みのあるところを足三里としてください。

効能：全身疲労、胃炎、神経痛、冷え性、膝痛  
免疫機能の改善

刺激でおすすめはお灸です。  
無理に熱いお灸でなくても右の図のような“せんねん灸”でちょっと熱いぐらいで取ってもらって大丈夫です。

**百会（ひゃくえ）**

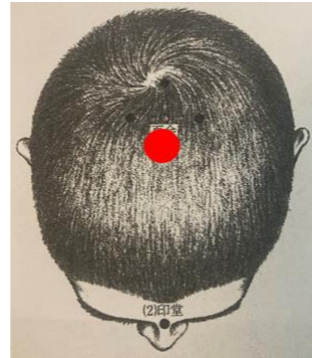
百会とは多くの経絡（ツボの通り道）が集まり合うとされてこの名前になったと言われています。頭のてっぺん（脳天）にあるツボです。

効能：全身疲労、不眠症、高血圧、頭痛  
鼻炎、痔

刺激は指でゆっくり押しつつ離してみましよう。指圧は押すよりも離すときの方が丁寧にした方が効果を実感しています。

不眠症の方は就寝直前に刺激すると効果的です。右のような爪楊枝を使った刺激もおすすめです。トントン軽く叩くように使用します。まとめると痛みはありません。

はり師・きゅう師・マッサージ指圧師 横川孝一



「インクルーシブフェスタ」  
イメージイラスト  
花咲マリサさん

**■ 9月28日 新都心のけやき広場で一緒に遊びましょう！**

クラブ主催の「みんなのスポーツ交流会」「みんなの健康フェア」などに、いつも参加していただいているNPO法人 Remind さんからお声がけいただき、実行委員会に参加させていただくことになりました。

浦スポは、ポッチャやモルックなどのスポーツやレクリエーションをとしたインクルーシブの実現を企画！

このほかにも、誰もが楽しめる遊びを検討中です。

9/28と一緒に運営に参加してくれる方を募ります。時間限定でもかまいません。イベント運営してみたいな・・・と思っている方、ぜひ！

**■ 浦スポのこれまでの取組**

浦スポでは、2018年から車いすバスケットの体験会、ブラインドサッカー・デフサッカー・CPサッカーなどの障がい者サッカーの体験・交流会などを毎年開催してきました。

また、健康フェアではポッチャの体験会なども開催し、老若男女誰でも参加しやすいスポーツやレクリエーションの普及にも取り組んできました。

今後も、スポーツをとした交流や誰もがスポーツライフを楽しめる社会の実現に取り組んでいきます。

**■ クラウドファンドも絶賛実施中です！**

フェスタの開催資金を集めるためクラウドファンド実施中です！

返礼品は素敵なTシャツや、クッキープロジェクトの美味しいクッキーなども準備してあります。

ぜひご協力ください。（右のQRコードから参加できます）

**【開催概要】**

日時：2024年9月28日（土）  
10時～16時

会場：さいたまスーパーアリーナ前  
けやき広場

内容：マルシェ（物品、食品）、  
ステージ（トークショー、ダンス、うた）、  
スポーツ（参加、体験）  
ワークショップ（参加、体験）  
相談会（各種専門職）



**浦和スポーツクラブ 2024年度定期総会の案内**

**日時 6月9日 16時～**

**会場 クラブ事務所 講座室**

クラブの事業年度は、毎年4月～翌年3月までとなっており、例年、会計処理等がすむ6月に年次総会を開催し、前年度の決算と事業の実施報告、新年度の事業予定と予算について、審議しています。

議決権を持つのはNPOの正会員のみとなりますが、会議は公開で行い、クラブ会員やオブザーバー参加いただいた皆さんとも意見交換を行っています。

総会という堅いイメージですが、手続きはふみつつも、皆さんの自由な意見交換をできるだけ大切にしたい会議運営を心がけていますので、ご関心をお持ちの方は、ぜひご参加ください（資料準備の都合上、前日までにお申込みください）

**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。

