

# げんきアップ通信

発行：2024年8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/

スポーツ&健康マガジン (旧浦和SCニュース vol.282)



# 月刊 うらすぼ 第82号



発行：2024.8.31 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」

### ■8/1「心臓病を予防する！～血圧、コレステロール、睡眠時無呼吸～」

講師：かどひら内科・循環器内科  
 門平 忠之院長

生活習慣病の治療、心臓病の予防についてお話し頂きました。

熱心にメモを取りながら受講されている方もみえました。睡眠時無呼吸症候群の治療機械も展示し、参加者の皆さんに実物を見て頂きました。



### ■8/9「夏の暑さを吹き飛ばせレコブ体操」

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

普段の生活で余り動かない肩、肩甲骨、腕、手の指、太股、足の指・踵など、脳トレを交えて動かし、笑顔で楽しい一時を過ごしました。



### ■8/22「フレイル予防と低栄養について～大人用粉ミルクを用いた上手な栄養の取り方～」

講師：雪印ビーンスターク株式会社  
 栄養士 龍 尚子さん

フレイルの発症と食事のとり方やたんぱく質の摂取について、クイズを交えて楽しく学びました。大人のための粉ミルクの試飲も行いました。



## みんなの学校「地域を学ぶコース」

今回は、9月21日(土)10時～領家公民館で「二度栗山伝説、石芋伝説」です。

みんなの学校は2018年に開校した、浦和東部地域元気アップネットワークが運営する生涯学習のための取組です。

近年は、健康コースを年に数回、地域を学ぶコースをほぼ毎月1回の頻度で開催しています。

地域を学ぶコースには、毎回15～20名が出席し、郷土に関わる様々な歴史的な話題を、専門家の方からお話いただいています。

学校では習わなかった、地域の歴史。普段何気なく暮らしている中で見逃しがちな、まちの風景の中にも、いろいろなストーリーが繋がっていることがわかって、まちを見る目も変わり、楽しくなっていく違いありません！

## 初開催！ 剣道交流会 NX商事の全面協力により実現

8月31日(土) 駒場体育館において、クラブとしては初となる剣道交流会を開催しました。

全日本実業団大会で優勝経験のある強豪 NX 商事剣道部の皆さんの全面的な協力があり実現したものです。

当日は、駒場剣友会、緑の風、大原中剣道部、本太中剣道部が参加し、総勢80名を超える人数で主競技場いっぱい熱気が広がりました。

この交流会は、のびのびスポーツに参加していた小学生(現在は高校生になっています)の保護者の方が、同社剣道部に所属されていたことから、実現したものです。

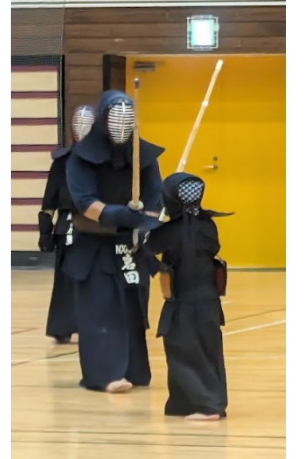
子どもたちにとっては、お兄さん、お姉さんたちの胸を借り、いろいろと教えていただいたことは、良い経験になったのではないでしょうか。

剣道は、もともと、まち道場が盛んで、就学前から参加しているちびっこ剣士も少なくありません。また、子どもから、70代や80代が同じところで練習をすることも珍しくなく、多年代による活動があたりまえになっています。

中学校部活動の地域移行が課題となっている中、もともと多年代で活動をしている剣道などの種目から、今後の活動のヒントが得られるのではないかと考えます。



<午前中の集合写真>



<NX 商事剣道部の方から教えていただく様子があちこちで見られました>

## ■2024年8月～9月の元気アップサロンの予定！

開催日時・会場		内容
9月	6日(金) 領家公民館10時～11時半	頭と身体を元気にトレーニング リハビリステーション北館氏
	12日(木) 領家公民館10時～11時半	季節の変わり目に体調を整えよう！セルフマッサージ教室 能勢山氏
	20日(金) 大東公民館10時～11時	姿勢を整える 浦和スポーツクラブ 小川氏
	24日(火) 南筈公民館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
10月	4日(金) 領家公民館10時～11時半	健康的な身体づくり みんなで腸活 領家薬局 桑原氏
	22日(火) 南筈公民館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
	28日(月) 領家公民館10時出発	皇山町から見沼たんぼを歩く 浦和スポーツクラブ小川氏
	30日(水) 大東公民館10時～11時	転倒なく安心して過ごしていただくために コンパス訪問看護 長堀氏



## ■管理栄養士のワンポイントアドバイス

### 発酵性食物繊維を食べて腸の善玉菌を増やそう

ここ数年、話題になっている「発酵性食物繊維」

食物繊維をたくさん食べるだけでなく、体に効果のある食べ方をしてみませんか！  
腸内細菌の善玉菌が弱まると、腸のバリア機能も弱まります。そして免疫力が落ちます。

「発酵性食物繊維」は大きく分けると3つに分けられます。

#### ① オリゴ糖・低分子水溶性食物繊維

大腸の入り口で発酵する水に溶ける食物繊維

・多く含む食材：ゴボウ、玉ネギ、ネギ、ブロッコリー、アスパラ、大豆、納豆など

#### ② 高分子水溶性食物繊維

大腸の真ん中から奥までの間で発酵する

コレステロールを排出する・胃腸で糖質の消化吸収を抑える

・多く含む食材：大麦（もち麦、押し麦など）、オーツ麦、  
海藻（昆布、ワカメ、もずくなど）ニンジン、ライ麦、オートミールなど

#### ③ 不溶性食物繊維・レジスタントスターチ

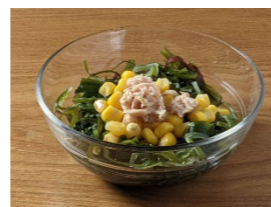
腸の奥まで届き便の量を増やし排便促進をする水に溶けない食物繊維

大腸がんを予防・腸炎の抑制や免疫力を高める

・多い食材：玄米、小麦ふすま、全粒粉パンやパスタ、そば、大豆、納豆、インゲン豆など

♪ 1つの食材だけを食べても効果がないので、いろいろな食材を食べてください^^

管理栄養士・人間ドック健診情報管理指導士：長島あき子



## ■剣道交流会 続き



＜午後の集合写真＞

当日は、NX 商事の総務部長の方も終日お付き合いいただき、剣道部としてだけでなく、会社をあげて、運営にご協力いただきました。

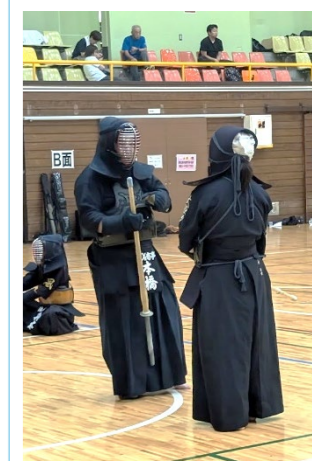
NX 商事は、旧社名「日通商事」。日本通運グループの会社です。浦和で日通と言えば、野球部の活躍をご存知の方も多いかと思います。

駒場スタジアムの横に野球場を構え、若手野球部員の寮は本太中学校の近くにあり、野球教室、キャッチボール教室などに参加された方もいるのではないのでしょうか。

野球場が再整備される前は、敷地内にテニスコートもあり、浦スポも、一般のテニスプログラムで定期的にお借りしている時期もありました。

日本通運野球部が浦和で活動を始めたのは、1956年とのこと。もう70年近い歴史を持たれているんですね。

今後も、様々な交流を持たせていただければと思います。



## ■9月14日は、ソフトバレー・トランポリン・ポッチャ・テニス・ブラインドサッカー

みんなのスポーツ交流会。

たくさんの皆様のご参加をお待ちしています！

10時～12時

ポッチャ大会：チーム対戦形式。初心者でもすぐにゲームができます。

ご家族、ご友人とチームをつくってご参加ください（1人でも可！）

ソフトバレー体験会：誰でも参加できる体験会です！

トランポリン体験会：4歳～小学校6年生まで誰でも参加できます！

親子テニス交流会（9時半開始）（大人のみ参加費500円）

14時～16時

ブラインドサッカー体験会

世界一のプレイヤー 菊島宙選手の指導でブラインドサッカー体験！

一般テニス交流会（13時開始です）参加費500円です。



## ■9月14日 みんなの健康フェア！ 血管年齢・骨密度・体組成計が登場！

9月14日（土）10時～ 駒場体育館第1体育室で、みんなの健康フェアを開催します。

今回のフェアでは、明治安田生命「みんなの健活プロジェクト」から協力の申し入れがあり、

「骨健康度測定器 骨ウェーブ」と

「血管年齢を測定できるメディカル・アナライザー」

を貸し出していただけることとなりました。

あわせて、スタッフの方が測定もしていただけることとなりました。

これに、いつもの体組成計を加え、皆さんの健康を科学的に測定。健康運動指導士や保健師、栄養士の皆さんによる相談会も開催します。



## 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。



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きました。