

# げんきアップ通信

発行：2024年9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.283)



# 月刊 うらすぽ 第83号



発行：2024.9.30 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」 ■8/27「アンチ サルコペニア・ロコモ・フレイル」

講師：浦和スポーツクラブ 小川さん

100歳まで元気に過ごすために！姿勢を正しく保ち、腹筋を使ってバランスをとるための方法を楽しく学びました。



## ■9/6「頭と身体を元気にトレーニング ～コグニサイズ～」

講師：まじめな訪問看護リハビリステーション 作業療法士 北館 宏樹氏

前半はストレッチ、後半は頭と身体を使ってコグニサイズを行いました。間違っても大丈夫！皆さんと笑いながら楽しい時間を過ごしました。



## ■9/12「季節の変わり目に体調を整えよう！セルフマッサー教室」

講師：訪問医療マッサー KEiROW 事業責任者 能勢山 毅氏

気象病と自律神経の関係を学びながら、ストレッチ、ツボ押しを皆さんと一緒に行いました。



## ■9/20「姿勢を整える」

講師：浦和スポーツクラブ 小川 貴さん

「筋肉の使い方によって姿勢が変わる」ことを意識して、筋トレを行いました。日常の中で、正しい姿勢を意識づけるきっかけになりました。



## ■9/20「ゆるめて、伸ばして、日常動作が楽になる!!」

講師：医療生協さいたま 介護予防運動指導員 小丸 操さん

気持ちの良い所まで身体を伸ばしてストレッチを行いました。脳トレもあり、身体も頭もほぐれました。筋



## 「浦和カフェ」

### ■9/20「肩と背中ハンドセラピー!!」

講師：講師：ハンドセラピー・彩さん

講師の方から学びながら、参加者同士でハンドセラピーを行いました。手のぬくもりに癒され、気持ちの良い時間を皆さんと過ごしました



## ■2024年10月～11月の元気アップサロンの予定!

| 開催日時・会場                | 内容                               |
|------------------------|----------------------------------|
| 十月 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) 南筒公民館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      | 皇山町から見沼田んぼを歩く 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 |
| 十一月 8日(金) 大東公民館10時～11時 | 誰でも長く続けられる体操 リバティありがたい浦和渡辺氏      |
| 11日(月) 領家公民館10時～11時半   | 自宅でできる! れんげの簡単腰痛予防体操 れんげ見沼 黒瀬氏   |
| 18日(月) 南筒公民館10時～11時    | 空手エクササイズ サポートセンター麦 安中氏           |
| 29日(金) 領家公民館10時～11時半   | 肩甲骨を動かそう 浦和スポーツクラブ 小川氏           |

## みんなのスポーツ・健康フェアの開催報告

9月14日(土)、駒場体育館で「みんなのスポーツ・健康フェア2024」を開催しました。

今年度は近隣の小学校へのチラシ配布以外には、あまり大規模な広報活動を行えませんでした。天候にも恵まれたこともあり、午前中からの出足もよく、スタッフも加えると300名を超える参加者となりました。

2年ぶりに開催できた 菊島宙選手による「ブラインドサッカー教室」には、北浦和サッカー少年団が参加。保護者の皆さんと一緒に、視覚障害の体験をしていただきました。

健康測定コーナーは、シニアの方ばかりではなく、小学生を連れて30代、40代の保護者の方々も数多く訪れ、血管年齢、骨密度、体組成、握力など各種数値測定を行い、健康や体力への関心の高さが伺えました。



菊島選手と記念撮影



大人気のトランポリン



親子テニス交流も人気



親子で楽しめるボッチャ



体組成や血管年齢の関心が高い



ソフトバレー大盛り上がり!



白熱 バドミントン!



握力と長座体前屈



目が見えない人に体操を伝える



■はり師・きゅう師・マッサージ指圧師によるツボ講座⑨

眼精疲労対策

今回のツボ講座は眼精疲労です。

近年スマホやパソコンの使用で目を酷使されて発症する方が多いですが視力低下やドライアイなど眼疾患の症状として発症することもあります。

眼精疲労に対するツボ療法は即効性がありますのでお試しください。

ツボ以外では軽く絞り電子レンジで40秒あたためタオルで目を温めるのも効果的です。

但し、痛みがある、黒い斑点が見える等の疲労以外に症状が重複している方は眼科に受診してください。

※刺激前に注意

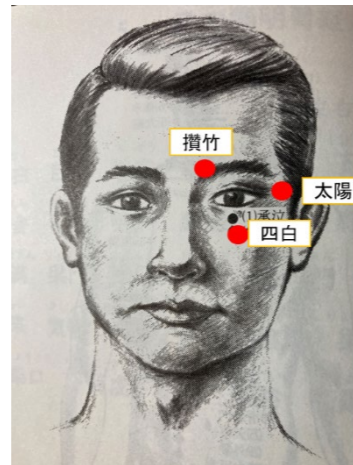
①顔は弱い刺激で効果がありますので強く押しすぎないでください

②緑内障の方は間違えて目を圧迫しないようにお気をつけください



攢竹（さんちく）

眉毛の内側の際にありますが刺激をするときは眉毛に沿って外側の際まで左右にマッサージします



太陽（たいよう）

こめかみにあるツボです。刺激は後ろに向かって指圧をします

四白（しはく）

瞳から下へ降りて少しへこんだ所がありますがへこみがわからないようでしたら軽く押ししても痛いところなので図の示すところの近くで痛い所としてください。

合谷・太衝

過去にご紹介した眼精疲労にも効果的なツボです。



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

■みんなの学校 「地域を学ぶコース」

日時 9月21日（土）10時～ 場所 領家公民館 参加者 17名

講師 竹内昭さん ～二度栗山伝説～

二度栗山伝説は旧与野市にあり、弘法大師が諸国を行脚している時に訪問した時の伝説です。

この栗の木は明治初期まであり、その後枯れましたが、木にはしめ縄が巻かれ霊木として祀られていたといいます。参加者一同、身近な伝説に興味深く学びました。

次回は、10月5日（土）10時～領家公民館で「弘法水伝説」



■サッカー 市民リーグ 7戦全勝で全日程終了！

今年3月に始まり9月で全7節の予定を終了した、さいたま市民・浦和サッカーリーグ。今年度で55回（シーズン）を数える歴史あるリーグです。

長らく1部8チーム、2部8チーム、3部32チーム、4部32チームに、昇降格無しのけやきリーグ約10チーム、シニア8チームと約100チームで構成されていましたが、ここ数年、チーム数の変化や県リーグとの昇降格の関係などを勘案し、今年度は、1部10チーム×2ブロック、2部8チーム×2グループ、3部8チーム×3グループ、フレンドリー7チーム×2グループ、シニア10チームの84チームでリーグが行われました。

星空サッカーに参加者の有志からなる浦和スポーツクラブは、昨年度2部で2勝3敗2分とふるわず、今年は3部での活動となりました。

若手の新メンバーも加わりパワーアップした今年は、以下のとおり7戦全勝で全日程を終えました。

- 1節 3/10 5-0 (FEEL FC)
- 2節 3/24 5-2 (浦和 SSC)
- 3節 4/14 8-0 (URAWA TT)
- 4節 6/2 → 雷雨で9/22に延期 8-2 (浦和 CHC)
- 5節 7/7 3-0 (FCイーガーズ2nd)
- 6節 7/15 2-0 (彩水会)
- 7節 9/8 5-0 (FCマッカチン)

今年は、10月から始まる市民大会を残すのみとなります。

来年は2部に昇格することになると思いますが、若手（学生や社会人なり立て）は、就活・就職・転勤・異動など、様々な環境が変わりやすいので、チーム力維持も課題になります。

ただ、浦スポ生涯チームの活動の基本は、毎週土日の星空サッカーで、年代・職業・体力・技術もバラバラの人たちと球を蹴りあいながら、みんなで楽しくサッカーを続けること。その延長に、勝利があれば、なお良し。

星空サッカーは、小4以上であればだれでも参加可能です！



園部八奏（そのべわか）さん 全米オープン・ジュニアで準優勝！

現在は、アメリカのIMGアカデミーを練習拠点とする園部八奏選手（浦和 SC キッズテニス～与野テニスクラブ：現所属）が、8月下旬～9月中旬にかけてニューヨークで開催された全米オープン・ジュニア女子シングルスで見事、準優勝を飾りました。

同種目 55年ぶりのグランドスラム日本人の優勝とはなりませんでしたが、それでも14年ぶりの決勝進出でした。

園部さんは、今年になりジュニアのグランドスラムで3大会連続ベスト16以上に進出し、安定した成績を残しています。

現在、16歳の園部さん、ジュニア世代（13～18歳）で実績を積み、シニア大会にむけて羽ばたいていただければ嬉しいです！



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。

