

# げんきアップ通信

発行：2024年12月28日

連絡先：スマイルハウス浦和

HP：<https://genkiupnw.webu.jp/>

編集 浦和東部地区元気アップネットワーク

電話 048-813-7710

Facebook：/genkiup.urawaeast/

スポーツ & 健康マガジン (旧浦和S Cニュース vol.286)



# 月刊 うらすぼ 第86号



発行：2024.12.28

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

## 1月26日 駒場体育館で一緒に楽しみましょう！ 笑いましょう！

新年1月26日(日)は、クラブメンバーやご家族、ご友人、ご近所の方々などのためのスポーツ交流会を開催します。

ご家族やご友人と、ご参加いただき、体力測定などもお楽しみください。

スポーツをととして、ご近所の皆さんと新しい交流が生まれることも、楽しみの一つ。

いつもの体験会とは異なり、少しゆっくと楽しんでいただき、スポーツやレクリエーションで地域の人と人がつながっていけば、いいなと思います。



### 「元気アップサロン」

#### ■11/29 「肩甲骨を動かそう」

講師：浦和スポーツクラブ・健康運動指導士 小川 貴さん

70名を超える沢山の方にご参加頂きました！肩甲骨を意識してストレッチを行いました。



#### ■12/2 「交通安全教室」

講師：さいたま市役所 交通安全課

交通事故の発生しやすい状況を改めて確認し、交通事故に遭わない為の対策を学びました。



#### ■12/13

#### 「レコブ体操 身体と心と脳を元気に！」

講師：レコードブック浦和上木崎 太田治樹さん

呼吸、肩回り、足首・手首、体幹、腕・足ふりなど脳トレを交えて、笑顔で楽しみながら体全体を動かすことができました。



#### ■12/19

#### 「1年のふりかえりから来年へ」

講師：浦和スポーツクラブ・健康運動指導士 小川貴さん

1年のサロンを振り返りながら、筋肉を丁寧にゆっくり、しっかりと動かすことを意識しながらストレッチを行いました。



#### 「特殊詐欺予防 防犯について」

講師：浦和警察生活安全課

特殊詐欺や強盗など物騒な事件が続く中、「いかに身を守るか」ためになるお話しをして頂きました。



#### ■12/23 「ピアノとともに歌って笑って楽しいクリスマス会」

講師：NPO 癒しの広場 スターチス

ピアノの調べに歌声を乗せて賑やかなサロンになりました。



大人向け絵本の読み聞かせ、クイズや輪唱など内容盛り沢山でした。

### ■2024年12月～2025年1月の元気アップサロンの予定！

開催日時・会場	内容
1月	10日(金) 大東公民館10時～11時 「冬を乗り切る免疫力アップ体操」コスモス訪問看護田口氏
	13日(月) 領家公民館10時～11時半 「椅子ヨガで心と身体を整えよう！」ヨガインストラクター奥濱ゆきか氏
	22日(水) 南箇公民館10時～11時 「ラジオ体操で元気アップ！」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 「お口の機能を鍛えて風邪予防！」埼玉県歯科衛生士会
2月	4日(火) 領家公民館10時～11時半 「ALSOKほっとライフ講座+あんしん体操」渡邊祐樹さん
	13日(月) 大東公民館10時～11時 「人生を豊かに QOLを高めよう！！」小川貴さん
	19日(水) 南箇公民館10時～11時 「身体を温め、冬を乗り切る！ぽかぽか体操」青木理紗さん
	24日(月) 領家公民館10時～11時半 「音楽を使って楽しく筋トレ！」斉木薫さん

	午前	お昼	午後
アリーナA	9時～12時 クラブメンバーのキッズテニス大会  全米ジュニア準優勝者も輩出したキッズテニス。スポンジボールと軽いラケットから始めて、徐々にステップアップするので安心安全。幼稚園生から参加できます。	12時～13時 キッズテニス体験会	13時～16時半 スポーツ鬼ごっこクラブ交流会  埼玉県内の地域スポーツクラブの交流会です。参加されたい方は、浦和スポーツクラブまで事前にご連絡いただき、毎週土曜日に木崎小で行っているプログラムを体験してみてください！親子で本気で楽しめる、体力もつく、足も速くなる、素早い身のこなしや判断も身につく！
アリーナB	10時～12時 ポッチャ交流会 参加希望者で複数チームをつくりゲームを楽しみます。老若男女、車いすでも、杖をついでも参加できます！		
第1体育室	10時～12時 健康・運動測定&相談 血管年齢測定 ベジチェックが登場！ ウォーキングフットボール 走らない！スポンジボールで痛くない孫と一緒にサッカーを楽しめる！		13時～16時半 ポッチャ交流会  
第2体育室	10時～12時 バドミントン練習会 参加費 男性 400円 女性 300円		13時～16時 バドミントン交流会 参加費 男性 400円 女性 300円
テニスコート	9時～12時 クラブメンバー小学5・6年生 卒業記念テニス大会		13時～16時 大人テニス交流会 参加費 500円 集まった方で、練習やゲームを楽しみます！

■ 人間ドッグ検診情報管理指導士による健康アドバイス

日本の睡眠の現状と睡眠 Q and A

～自分の睡眠に満足していますか？～

2023年厚生労働省健康実態調査によると、自身の睡眠に満足している人は約31%でした。その中でも30代が1番低く約24%でした。

日本人の睡眠時間は6～7時間が1番多く約34%です。男性より女性の方がどの世代でも睡眠時間は短い傾向があります。また季節でみると冬は夏より約40分睡眠時間が長い結果でした。

日本人の平均睡眠時間は約6.5時間で、睡眠時間の長さでは世界で8番目です。(1位ブラジル7.8時間、2位インド7.7時間、3位フランス、メキシコ、中国7.5時間)

日常生活での睡眠 Q and A

- Q1) なるべく8時間以上眠るほうがよい？
- Q2) 眠くなくてもとにかく寝床つくほうがよい？
- Q3) 眠るときは靴下をはくほうが良い？
- Q4) 就寝前の入浴は42℃以上の熱めのお風呂につかるのが良い？

A1) ×

一般的に7時間が良いとされます。眠りの深さにより睡眠時間の感じ方は違いますが、7時間より短くても長くても死亡率は高くなります。高齢になるほど眠りが浅くなるため睡眠時間は短くなります。

A2) ×

無理をしての寝ようとすると気持ちで頭がさえてしまいます。優しい照明でリラックスして、音楽や本を読み眠くなってから寝るのがおすすめ♪

A3) ×

睡眠中は深部体温を下げるために手足から放熱するので、靴下をはかないほうが良いです。冷える人は足首、ふくらはぎ、お腹を温めることがおすすめ👉

A4) ×

温度の感じ方は個人差がありますが、40℃位の温度で15分位ゆっくりつくとリラックスして寝つきやすいと言われています。

人間ドッグ健診情報管理指導士 長島あき子



◆ 浦スポは、2025年も、同じ時間に同じ場所にいけば、スポーツをする仲間がいる暮らしを支えます！

たまにイベントも行いますが、クラブの基本的な考えは、スポーツの習慣化。生活の中にあたりまえのようにスポーツのある暮らしを、一人でも多くの方が過ごすこと。

以下のとおり、50を超えるプログラムが年間をとって開催されています。

参加者は、未就学児から90歳以上の方まで、年齢や体力や志向にあわせて、様々な運動・スポーツから自分にあったプログラムを選んで参加されています。

	午前	午後	夜
月	9:00 テニス中級 9:10 やすらぎの朝YOGA 9:30 アクティブシニア健康教室 10:20 アロマYOGA 11:15 テニス初級	15:30 サッカー広場(年中・長) 16:30 サッカー広場(小1～3) 17:40 サッカー広場(小4～6)	
火	9:10 ストレッチピラティス 9:30 テニス中級 10:20 ストレッチ&パレエ 11:15 テニス初級	17:00 パレエJr(低学年) 17:00 中尾小キッズテニス(小1～4)	18:00 中尾小 インドアテニス(小4～6) 18:20 パレエJr II(高学年)
水	9:10 コアヨガ 9:30 テニス初級 10:20 フィットネスフラ 11:30 アロマYOGA	13:15 テニス シニア 17:00 駒場キッズテニス(小1～4) 17:30 天沼テニス(小学生・大人)	19:30 サッカースクール (小1～4)
木	9:00 シニア筋トレ 9:30 テニスエンジョイ 9:30 テニス初級 10:20 リフレッシュピラティス	13:00 スーパーシニアサッカー 16:00 駒場テニス(年中～小2) 17:00 本太小 インドアテニス(小1～4) 17:30 ガールズサッカー(小1～中3)	18:30 本太小 インドアテニス(小5～6) 19:30 パトミントン
金	9:10 リフレッシュヨガ 9:30 エンジョイテニス 9:30 テニス初級 10:20 ピラティス	13:30 テニス中級 15:10 のびのび体操広場(年中・長) 16:00 のびのび体操広場(小1・2) 16:15 パレエ(幼児) 17:00 パレエJr I(低学年) 17:00 のびのび体操広場(小3～6)	18:00 中尾小 インドアテニス(小4～6) 18:20 パレエJr II(高学年)
土	9:20 一週間を整えるヨガ	14:00 パレエJr I(低学年) 14:00 パレエ(幼児) 15:00 パレエJr II(高学年) 15:00 スポーツ鬼ごっこ (小学生～保護者)	19:30 星空バドミントン 19:30 星空サッカー
日			19:30 星空バドミントン 19:30 星空サッカー

■ みんなの学校

「地域を学ぶコース」

12月14日(土)10時～ 領家公民館 参加者22名

講師 竹内 昭さん

「弘法大師伝説お伝えの人々」

伝説を全国に伝えたのが高野聖と言われています。高野聖は高野山から全国に出向き、

募金活動のため勸化、唱導、納骨などを行った僧侶でその歴史などを学びました。

次回は、1月18日(土)10時～領家公民館で

「弘法大師伝説～ことわざ、民話、小説～」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。

