

げんきアップ通信

発行：2025年1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/

「元気アップサロン」

■ 1/10 「冬を乗り切る免疫力アップ体操」

講師：理学療法士 田口 祐介さん
 コスモス訪問看護リハビリステーション浦和

免疫力が下がる原因と対策を学びながら、皆さんと一緒にストレッチを行いました。



■ 1/13 「椅子ヨガで心と身体を整えよう」

講師：ヨガインストラクター
 RYT2000 奥濱ゆきかさん

椅子に座りながら無理なく出来るヨガを皆さんと行いました。呼吸を整え自身の心と身体に向き合う時間を過ごしました。



サロンの後半では、参加者の星野美智子さんによるお琴の演奏がありました。



お琴の音色に魅了され、懐かしい歌を皆さんと歌唱しました。

■ 1/22 「ラジオ体操で元気アップ！」

講師：浦和スポーツクラブ・健康運動指導士 小川貴さん

知っているようで知らない正しいラジオ体操の動きを学びました。「身体が軽くなったね」「気持ちよかった」と感想を頂きました。



■ 1/16 うらわカフェ 「ペーパーバッグをつくろう」

講師：ヘルシーカフェのら 新井純子さん
 参加者同士で協力しながら！時に手を止めてお話をしながら、新聞紙でバッグを作りました。

完成したバッグを見ながら「何入れようかな」「家でも作れるかな」と思いを馳せていました。知っているようで知らない正しいラジオ体操



■ 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
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(木) 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) 南筒公民館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
3月	5日(水) 領家公民館10時～11時半	「栄養講座 美味しい減塩習慣のコツは?」 大塚食品 和田さん
	14日(金) 領家公民館10時～11時	「健康寿命を伸ばすには」 浦和スポーツクラブ 小川さん
	17日(月) 大東公民館10時～11時	「心つないで! ワン・ツー・スリー」 岡田和子さん
	24日(月) 南筒公民館10時～11時半	「背骨と骨盤をゆるめる椅子ストレッチ講座」 梶田了さん

スポーツ & 健康マガジン (旧浦和S Cニュース vol.287)



月刊 うらすぼ 第87号



発行：2025.1.31 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

園部八奏さん 全豪オープンジュニア女子シングルス優勝 4大大会ジュニアの日本人優勝は56年ぶり!!



写真：NHK ニュース

1月25日(土)、とびきり嬉しいニュースが飛び込んできました!
 昨年9月に全米オープンジュニアで準優勝をしていた園部さんが、ついに日本のジュニアとして55年ぶりに4大大会ジュニアで優勝です!

この1年間の園部さんの4大大会の戦績は

全米オープンジュニア	2024年9月	準優勝
ウィンブルドン(全英)ジュニア	2024年7月	3回戦
全仏オープンジュニア	2024年6月	3回戦

テニスのジュニアとは18歳以下のクラスを指し、園部さんは2008年1月17日生まれで、今回の全豪オープンの直前に誕生日を迎えた17歳。ジュニアへの参加資格は続きます。4大大会ジュニアのグランドスラムの可能性に夢が広がります!

1月26日は、浦スポキッズテニスの交流大会。このニュースをみんなに届けることができました。テニスを楽しんで続けることが、世界に通じる道。参加者の目が輝いていくのがわかりますね。

右の写真は、2015年、園部さんがキッズテニス大会1・2の部で優勝した時のものです。ウラスポキッズテニスでテニスを始め、その後、与野テニスクラブで腕を磨き、その10年後に今回の快挙達成です! 今後のさらなる活躍を祈念し、応援していきたいと思ひます。



■ はり師・きゅう師・マッサージ指圧師によるツボ講座①

花粉症対策

今年のスギ花粉は例年より多くなるそうです。既に1月からスギ花粉が飛んで症状をお持ちの方が増えてきているようですが実は花粉症は有名なスギ、ヒノキ花粉以外にも年中何かしらの花粉が飛んでいて常に花粉症！なんて方もいます。

検査で自分が何の花粉症か知ることができるので症状のある方は調べてもらうといいでしょう。

今回のツボは花粉症でも鼻水、くしゃみの症状に効くツボを紹介します。

上星（じょうせい）

眉間から指4本分上にあるツボです。頭部の重要な点という意味があるそうです。眼科疾患や睡眠のツボでもあります。



迎香（げいこう）

鼻のすぐ脇にあるツボです。香りを迎える。鼻通りをよくする正に鼻の特効ツボです。鼻以外では上の歯痛に効果があります

刺激は人差し指を使い

【上星】は上に押し下りに押し下りを繰り返します。

【迎香】は内側に押し下り外側に押し下りを繰り返します。

重症の方は、エレキバンのようなものを迎香に貼っておくといいでしょう。私も花粉症持ちなのでひどいときは貼り付けておく針を使用しています。お顔なので目立ちそうですがマスクをしちゃうとわかりません。

ツボ以外では蒸しタオル（濡れタオルを40秒ほどチンします）で鼻を温めたりカイロでお腹を温めたりするのも効果的ですのでお試しください。

はり師・きゅう師・マッサージ指圧師 横川孝一



◆彩の国SC クラブ交流会 スポーツ鬼ごっこ交流会！

埼玉県内の地域スポーツクラブのネットワーク組織、(社)彩の国SCネットワークの事業の一環で、今回は、浦和スポーツクラブが幹事クラブとなり、「スポーツ鬼ごっこ交流会」を、1月26日（日）に駒場体育館で開催しました。

参加団体は、ふくはらスポーツクラブ（川越市）、エムズエイティワン（三郷市）、白岡シュポルト・ファアイン（白岡市）と浦和スポーツクラブから駒場グループと木崎小グループ。

大会になると、とかく勝負にこだわり、全員参加・多年代交流といった鬼ごっこの良さが失われがち。。。ということで、この交流会は、とにかくみんなで楽しむ！を目的に開催しました。

優勝トロフィーは、うまい棒100本でつくったお手製トロフィー！

大いに盛り上がりました！



◆テニス/バドミントン/ポッチャ/ウォーキングフットボール交流会 & 健康測定・相談会

クラブの仲間や地域の皆さんに、いろいろなスポーツを楽しんでいただくとともに、健康に関心を持っていただくよう開催している交流会。

ポッチャには、初めて車いすの方が参加！一緒に楽しんでいただきました。

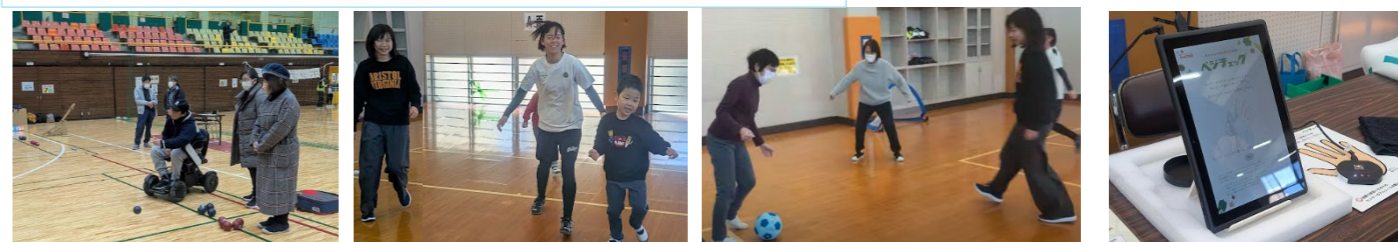
ウォーキングフットボールは、写真でもわかるように、園児からシニアの女性まで、サッカーなんてやったことない！という方も参加して、みんな笑顔で楽しめる！

健康測定には、新兵器ベジチェックが登場。野菜の摂取量がすぐわかります！

皆さんも次回にはぜひご参加ください。



キッズテニス大会に参加したクラブメンバー。この中から世界チャンピオンが出て不思議ではない！



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。

■ みんなの学校

「地域を学ぶコース」

1月18日（土）10時～ 領家公民館 参加者17名

講師 竹内 昭さん

テーマ 弘法大師の関連する話題「夜道怪」「泉鏡花の高野聖」

夜道怪は埼玉県の西北部や秩父郡などに伝わる怪異伝説の一つで、起源は諸国を遊行していた法師、高野聖にあるのではないかとされています。また、泉鏡花作小説「高野聖」は1900年に発表された代表作で演劇や映画などにもなっていること等を学びました。

次回は、2月15日（土）10時～領家公民館で

「弘法大師伝説～高野山、中央構造線、水銀伝説」を学びます

