

げんきアップ通信

発行：2025年5月31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.290）



月刊 うらすぽ 第90号



発行：2025.5.31

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

「元気アップサロン」

■4/25「週2～3の筋トレを」

講師：小川貴さん／浦和スポーツクラブ健康運動指導士

日常生活行動を楽しむするには、健康状態の保持が大切です。片足立ち、脚上げ、背筋伸ばし、座ったの脚上げ・体側伸ばし等を行い、筋トレの必要性を学びました。



■5/2「夏に向けた身体づくり」

講師：渡辺桂太さん／リハデイありがたい浦和高齢者体力づくり支援士

肩・お腹・お尻の引き締めを意識ながらストレッチをしました。引き締め、動作を組み合わせることで脳トレにもなりました。



■5/9「効果的なウォーキングのコツとは」

講師：長堀裕さん／コンパス訪問看護理学療法士

ウォーキングに必要な股関節の動き、足の筋肉の使い方を教わり、ストレッチ、筋トレを行いました。



5/16「脳と身体を鍛える健康体操」

講師：小林 佑介さん／訪問看護ステーションはな浦和作業療法士

フレイル予防の重要性を学び、運動と認知トレーニングを併せたマルチタスクトレーニングを行いました。皆さん四苦八苦しながらも笑いの絶えない体操でした。



■5/20「皇山町から見沼たんぼを歩こう」

講師：小川貴さん／浦和スポーツクラブ公認ウォーキング指導員

5月としては少し汗ばむ程の日差しの中、歩こう会を実施しました。ウォーキングをしながら季節の花を愛で、地域の歴史を学び、参加者同士のお話しもとても弾みました。



「うらわカフェ」in うらわ学園

5/15「シニアこそスマホ～初めてのインターネット教室 応用編～」

講師：ICT サークル浦和 南部代表

3月に続き大人気のスマホ講座。今回は応用編として、LINE やセキュリティについて学びました。

生活と切っても切り離せないスマホ、皆さんとても熱心に受講されていました。



■2025年6月～2025年7月の元気アップサロンの予定！

開催日時・会場		内容
6月	4日（水）大東公民館10時～11時	「タオール本でスッキリ イキイキ健康体操」ひかり訪問鍼灸 内藤陸登さん
	9日（月）領家公民館10時～11時半	「健康講座加齢性難聴について」言語聴覚士 大谷武夫さん
	18日（水）10時出発 領家公民館	「皇山町から見沼たんぼを歩こう」事前申込20名
	25日（水）南筈公民館10時～11時	「バランス能力と筋力 浦和スポーツクラブ 小川貴さん
7月	2日（水）領家公民館15時半～16時半	「夏バテを予防しよう！セルフケアマッサージ教室」KEiROW 能勢山毅さん
	4日（金）大東公民館10時～11時	「健康講座熱中症から身体を守る」領家薬局 月性航さん
	11日（金）領家公民館10時～11時半	「正しい姿勢で足腰を鍛えよう」SAILINGLIFE 小澤琢也さん
	23日（水）南筈公民館10時～11時	「頭と身体を元気にトレーニング」まじめな訪問介護北館宏樹さん

2025年度定期総会を開催します

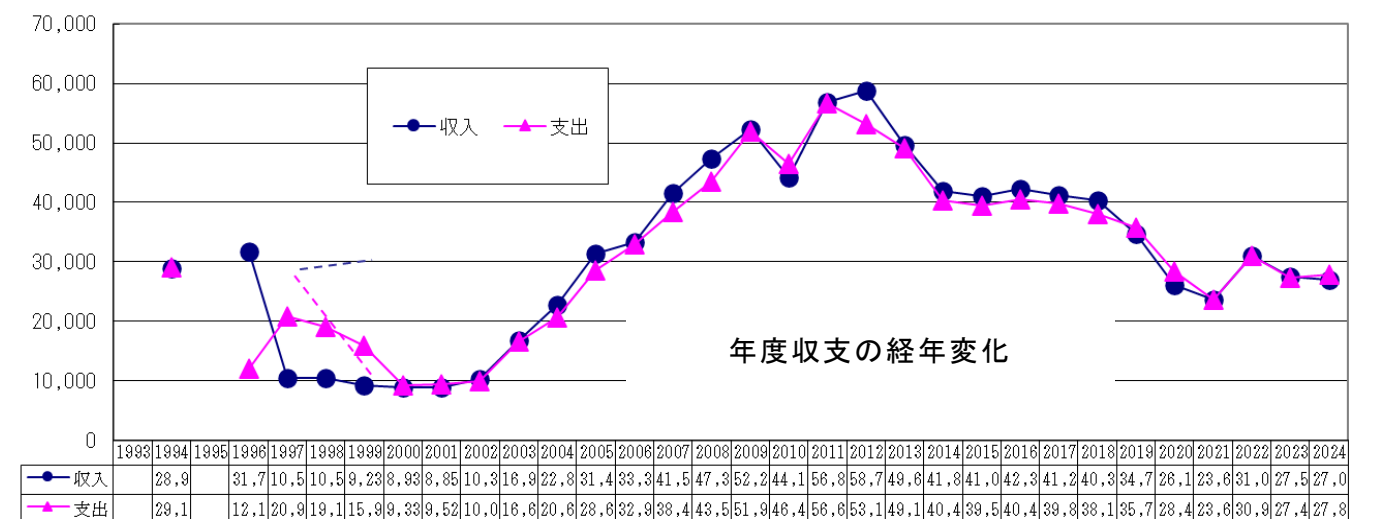
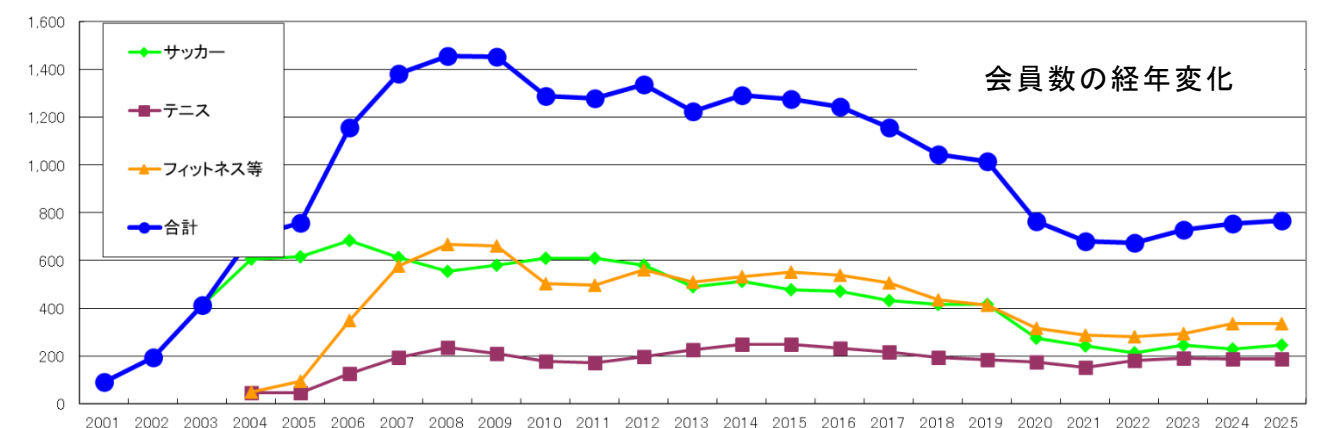
今年度の定期総会は6月8日（日）16時からクラブ事務所で開催します。

昨年度（2024年度）は、会員数は約770名、年間収入は約2,710万円となりました。年度当初の計画では、会員を80～100名増の800名超を目指しましたが、おおよそ半分の達成でした。

支出は約2,790万円となり、今季は約80万円の赤字となりました。当初から、2024年度は赤字となることを予定しており、大きく予定と異なった結果ではありません。

会費管理のシステムの導入など費用はかかりましたが、今後の運営経費の削減を図ることができたため、来年度以降に効果があらわれてくることとなります。

部活動の地域展開に関連する取り組みや、放課後の子ども関連の事業への取り組みは進みませんでしたが、様々な情報収集ができました。2025年度は、これらの情報を生かして新規展開を検討し、徐々に実行していきたいと思います。



■管理栄養士のワンポイントアドバイス！

質の良い睡眠 Part 3 ～質の良い睡眠のための食事～

■睡眠に良いと考えられる3つの栄養素はこれです

① グリシン

中枢神経系に作用して深部体温を下げる作用があり寝つきを助けます。
多く含む食材：エビ、ホタテ、大豆食品、鶏肉、ウナギ、落花生 他

② GABA

末梢の自律神経系において交感神経を抑えて、副交感神経(リラックス)を優位にして入眠を助けます。

多く含む食材：発芽玄米、米、発酵食品、大豆食品、キノコなどの野菜他

③ トリプトファン

体内でセロトニン(幸せホルモン)に変化して、夜になるとメラトニン(睡眠ホルモン)に変換します。

多く含む食材：大豆食品、乳製品、卵、魚、肉、穀類、ナッツ、バナナ 他

■睡眠ホルモン(メラトニン)を増やす食べ方の3つのポイント

① 朝食を食べる

② 定食型に組み合わせて食べる

定食型＝バランス食＝炭水化物＋タンパク質＋野菜

③ 微量栄養素(ビタミンなど)の働きを利用する

■質の良い睡眠のための4つの食習慣ポイント

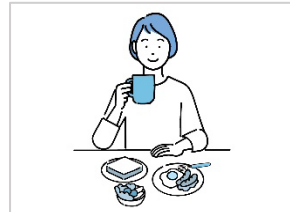
① しつこいけれど～朝食を食べる ✨これ大切 ✨

② 就寝3時間前までに夕食をすませる

③ カフェインの多い飲み物の飲み方に工夫をする

④ 寝酒は避ける

眠りが浅くならないようにしたい！



～継続は力なり～

管理栄養士 長島あき子

このコーナーは、元気アップネットワークが運営する「みんなの学校」で「健康づくりコース」担当されている横川孝一さん（小さな治療室 Kohaku 048-816-5572）と長島あき子さん（管理栄養士・人間ドッグ健診情報管理指導士・日本糖尿病療養指導士・発酵食エキスパート1級・健康運動指導士他）が、月替わりで、季節にあわせた健康維持に関する情報を提供してくださっています。横川さんは、バドミントンの指導者としても活躍いただいています。お二人とも領家にお住まいで、地域の宝とも言える専門家です。いつもありがとうございます！

みんなの学校「地域を学ぶコース」

■5/17（土）10時～ 領家公民館 参加者13名

講師 竹内昭さん テーマ 鐘ヶ淵伝説、沈鐘伝説

川や湖沼、海などのそこに鐘が沈んでいると語る伝説は、沈鐘伝説、鐘ヶ淵伝説といわれおり、「墨田川の鐘ヶ淵」「筑前（福岡）の鐘の岬」「越前（福井）の鐘が崎」が日本の3大沈鐘伝説といわれています。

埼玉では、北川辺町「越中沼伝説」戸田市「八幡さまの鐘」等があることを学びました。次回は、6月21日（土）10時～領家公民館です。



■中学生のスポーツ活動と保護者の関与に関する調査（笹川スポーツ財団より）

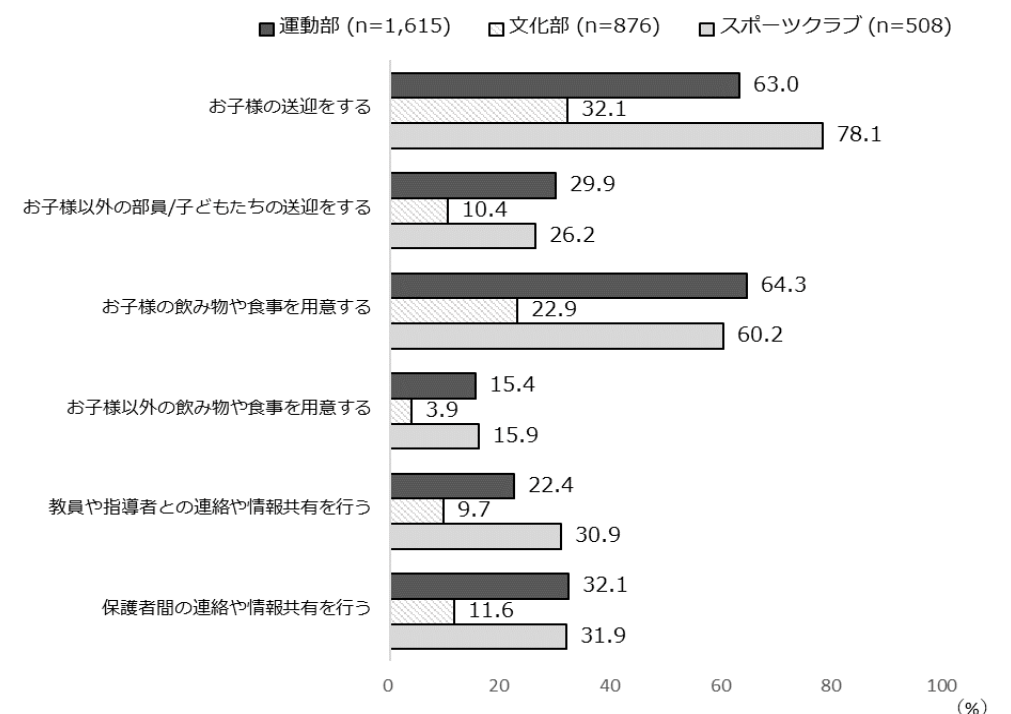
笹川スポーツ財団（SSF）が、2025年1月に、中学生の子どもをもつ保護者（母親・父親）3,136名を対象として行った「中学生のスポーツ活動と保護者の関与に関する調査」の結果から、気になった点を紹介します。

- 運動部・民間のスポーツクラブでは、文化部に比べて、送迎や、指導者との連絡、試合、遠征の帯同保護者の関与が多い
- 1年間で家庭が支払う費用の平均値は、運動部 50,875 円、民間のスポーツクラブでは 155,799 円となり、民間クラブがおおよそ3倍程度かかっていることがわかりました。

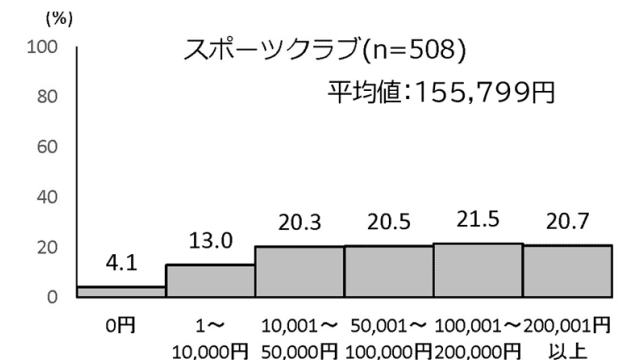
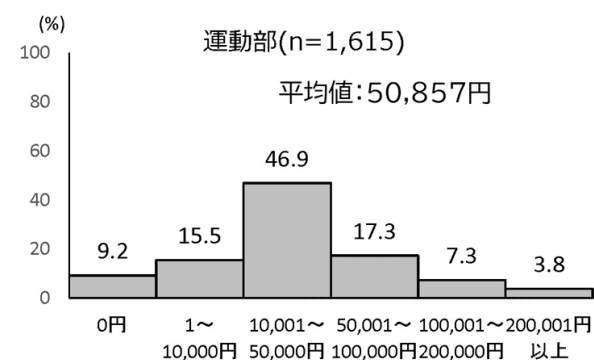
こどもが加入する部活動やクラブ、教室における保護者の関与は右図のようになりました。

いずれの活動においても「お子様の送迎をする」（運動部 63.0%、文化部 32.1%、スポーツクラブ 78.1%、以下同）が、最も高い。

続いて「お子様の飲み物や食事を用意する」（64.3%、22.9%、60.2%）、「保護者間の連絡や情報共有を行う」（32.1%、11.6%、31.9%）という結果であった。特に、スポーツクラブでは送迎や指導者との連絡が多いことがわかりました。



子どもの部活動やスポーツクラブについて、1年間で家庭から支払うおおよその費用をたずねた（図表3）。平均値で見るとスポーツクラブ（155,799円）が運動部（50,857円）を大きく上回る結果であった。支払い金額の分布でも、運動部は10,001～50,000円の支払いをしている家庭が46.9%と最も多い。一方、スポーツクラブは支出額の分布にばらつきがあるものの、50,001円以上の支払いをしている家庭が一定数いることがわかる。



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。