

げんきアップ通信

発行：2025年8月2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/

「元気アップサロン」

■7/2「夏バテを予防しよう！セルフケアマッサージ教室」

講師：能勢山 毅さん

／訪問医療マッサージ KEiROW

連日の暑さを乗り越えるため、自身で出来るツボ押し・マッサージで出来る体調管理を学びました。



■7/4「健康講座 熱中症から身体を守る 熱中症対策・脱水予防」

講師：月性 航さん/領家薬局 薬局長

熱中症予防のポイント、経口補水液の作り方を学び、実際に会場で皆さんと試飲しました。簡単に出来ておすすめです！



■7/11「正しい姿勢で足腰を鍛えよう」

講師：小澤 琢也さん/ SAILINGLIFE 訪問看護
リハビリステーション 理学療法士

正しい姿勢を学び、骨を鍛える（踵ふみ、床けり、踵下げ）、筋肉を鍛える（腹式呼吸、大きく足踏み、スクワット、股締め）等のストレッチを皆さんと一緒に楽しく行いました。



■7/4「健康講座 熱中症から身体を守る 熱中症対策・脱水予防」

講師：北館 宏樹さん/作業療法士 まじめな訪問看護リハビリステーション

手と足、頭も使ってコグニサイズ！思い通りに出来ない悔しさも、みんなでやるから笑顔に代わる素敵なサロンでした。



■7/4「共に考える防災講話」

講師：小澤 勇さん/防災アドバイザー

街歩き中、スーパーで、自宅で…生活の様々な場面で地震が起こったことを想定し、“もしも”の備えを皆さんと一緒に学びました。



■2025年8月～2025年9月の元気アップサロンの予定！

開催日時・会場		内容
8月	1日（金）大東公民館10時～11時	「熱中症に負けない！心と体の元気アップ体操」コスモス訪問看護 田口さん
	8日（金）南菰公民館10時～11時	「食べて元気に フレイル&夏バテ予防」埼玉栄養士会 川嶋さん
	21日（木）領家公民館10時～11時半	「ニチイの筋力アップ運動」ニチイホーム 波多野さん
	27日（水）領家公民館10時～11時半	「いつまでも歩けるための筋トレ」浦和スポーツクラブ小川さん
9月	3日（水）大東公民館10時～11時	「ツボを知って健康寿命を延ばそう！」鍼灸けんこう堂 鍼灸師 今井さん
	11日（木）領家公民館10時～11時半	「転倒予防のための元気アップ体操」福祉ネットワークさくら 竹内さん
	16日（火）領家公民館10時～11時半	「足腰げんき体操」きたうらわクリニック 理学療法士 土井さん
	24日（水）南菰公民館10時～11時	「腰にやさしい筋トレ」浦和スポーツクラブ 小川さん

スポーツ & 健康マガジン（旧浦和 S C ニュース vol.292）



月刊 うらすぽ 第92号



発行：2025.8.2

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

土日の夜は、浦高でスポーツ（サッカー・バドミントン・卓球？）を

浦和スポーツクラブでは2007年12月から、土曜日と日曜日の19時半～21時、浦和高校の体育館とグラウンドをお借りして、星空スポーツ広場を開催しています。

グラウンドではサッカー、体育館ではバドミントンを行っています（体育館には卓球台も7台あり、プレイ可能なのですがコロナで休止したままになっています）。

➤ 星空スポーツは、会員登録も事前申し込みも必要ありません。

➤ 遅れてきても、先に帰っても大丈夫です。

➤ 受付で名前を記入し、参加費を払ってくださればOKです。

そんな星空スポーツ広場は、以下のことを目指して始めました。

◎毎週、同じ時間に、同じ場所でスポーツができる、スポーツのあるライフスタイルが地域に定着する

◎家族でスポーツを楽しむ時間が生まれる

◎スポーツをとおして普段ならば話もしない地域の人と一緒に楽しむ機会が生まれる

◎一人でも仲間とでも、スポーツを始める、続ける機会になる

浦和高校の理解と協力のもと18年間続いている星空スポーツ広場ですが、運営の基本は自主運営。

鍵や用具の管理のこともあるので世話役は決めています、世話役も参加者の一人です。サービスを提供するお店とは異なり、参加者みんなで運営していくことで、これからも長く続けていきたいと思っています。

■星空バドミントン

参加費 300円/人（家族は二人目から+200円/人）

第2・4土曜日：友達や家族同士でプレイします。2人グループでは半面を使います。

その他の日はゲームデイ。ダブルスのゲームを、時間を区切って次々と組み合わせを替えて行います。（いずれも小学生のみの参加はお断りしています）

ゲームができるようになりたいという初心者の方は、毎年開催しているファーストステップ講習会への参加をご検討ください。



■星空サッカー

参加費 小学4年生～高校生 100円/人、18歳以上は200円/人

集まったメンバーを2チームや4チームにわけて、ミニゲームを行います。参加者は十数名の時もあれば、40人近い時もあります。

年齢は10代～60代までまちまち。一緒に活動している女子チーム（中学生）も混ざることもあります。年齢も職業も出身も体力もスピードも技術も経験もみんなバラバラですが、それでも良いという方が集まってきます。



■星空卓球 やりたい人募集中！

浦和高校の体育館には、ギャラリーがあり卓球が7台常設されています。

コロナ前まではバドミントンと同じように毎週卓球も行っていましたが、コロナで長期間休止をしたことと、常連メンバーが就職をしたり、進学したりで中断したままになっています。

ボールとネットは用意してあります。自分たちで運営していけるという人がいらしたら、ぜひ星空広場に加わっていただければと思います。クラブ事務所までご連絡ください



■管理栄養士のワンポイントアドバイス！

カルシウムたっぷり！切り干し大根と野菜のごま酢和え

まだまだ暑い日が続きますがカルシウムをしっかり摂り骨を丈夫にしよう。

赤字はカルシウムの多い食材です。酢を使うことでカルシウムの吸収がよくなります

【材料】3人分・1人分カルシウム約110mg

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| ・切り干し大根・・・20g | ・きゅうり(細切り)・・・60g(1本弱) |
| ・にんじん(細切り)・・・30g(1/4本) | ・塩(野菜の下味用)・・・ひとつまみ |
| ・しらす干し・・・15g | |

【ごま酢】

- | | |
|------------------|------------|
| ・すりごま(白)・・・大さじ1強 | ・砂糖・・・小さじ1 |
| ・だし醤油・・・小さじ2 | ・酢・・・大さじ1 |

【作り方】

- ①切り干しをもどし水気を絞る
- ②食材を切り塩でもみ水気を絞る
- ③ごま酢を作り②としらすを加え和える

※切り干しのもどし方

切干はそのまま使うこともできますが、戻し方を3つ紹介します

- 1)水に20分浸す
- 2)50℃の湯に3分浸す
- 3)水を入れてレンジで3分♪チン



管理栄養士 長島あき子

「みんなの学校」地域を学ぶコース

■日時 7月19日(土) 10時～ ■場所 領家公民館 ■参加者 16名

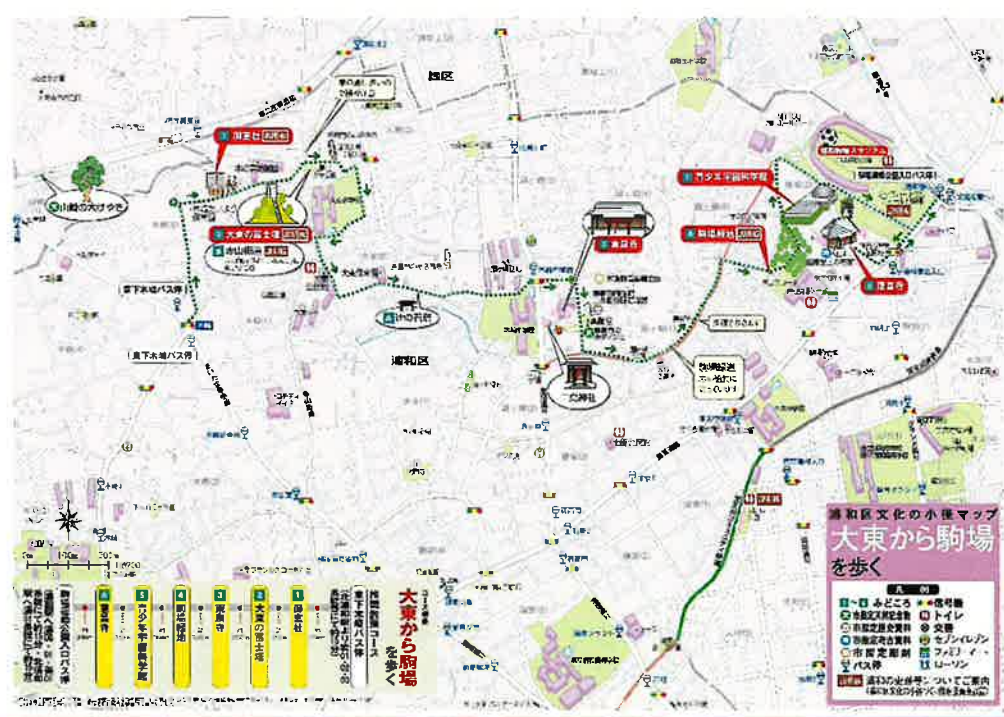
講師 野中味恵子さん

テーマ 文化の小径マップ～大東から駒場を歩く

御室社(北側に接して前窪遺跡～縄文時代後期の集落跡あり)→大東の富士塚→東泉寺→駒場緑地→蓮昌寺→

前耕地遺跡(昭和39年に鎧塚を発掘調査した際に周辺から弥生時代の集落跡が発見される)→さいたま市青少年宇宙科学館→浦和駒場スタジアムを歩ながら学びましたが、身近なところに2箇所の集落跡があることに驚愕しました。

今回は9月20日(土)10時～ 領家公民館で行います。



■浦スポ理事会では どんな話をしているか？

浦和スポーツクラブでは、ほぼ月1回の頻度で理事会を開催しています。どんなことを話し合っているのか、理事会の話題をご紹介します。理事は、サッカー、バドミントン、テニス、フィットネス、健康指導など、会員として、指導者として関わってきたメンバーで構成されています。

○会員・指導者の活動の充実

プログラムをより充実し継続していくために、毎回、全プログラムの状況を共有し、意見交換をしています。

○部活動の地域展開について

中学生のスポーツ環境をよりよくしていくために、クラブで何ができるかを毎回のよう話し合っています。

浦スポでは、10数年前からいろいろな形で中学生年代のスポーツに関わってきました。

- 部活へのトップアスリートの派遣や地域指導者の派遣の試行
- アスレティックトレーナーの派遣などの試行
- 部活動以外のいろいろな活動の場



理事会では、これらのことを確認しながら、中学生年代のスポーツ環境を充実させるために、クラブで何ができそうかを話し合っています。

○生涯スポーツのありかた

サッカー、バドミントン、テニスなどの競技スポーツのプログラムでは、参加者の間で体力や技量の違いがあったり、楽しくやりたい方、うまくなりたい方など志向の違いがあったりで、一緒にプレイすることでいろいろな問題が生じることがあります。できるだけ多くの方がスポーツを楽しく続けるために、どのようなプログラムを用意すればよいのか、問題が起きたときにどのようにすればよいのかなど、しばしば話し合っています。

○子どもたちのスポーツや体づくりについて

学童関係者との意見交換などを行い、近年の子どもたちの放課後の状況の把握に努めています。スポーツ好きな子どもを増やすこと、地域の子どもの運動能力のバランスの良い発達についてなども話し合っています。

○地域の健康づくりについて

元気アップネットワークと連携して行うみんなのスポーツ・健康フェアなど、シニア層の健康づくりや、シニア層でも続けやすい運動やレクリエーションの場をどのように増やしていくか、きっかけをつくっていくかなどについて話し合っています。

○各種委員会や協議会の対応

県内の地域スポーツクラブの協議会や、市の部活動地域展開に関する会議、市の健康づくり・食育推進協議会などクラブから委員を出している各種会議や、駒場体育館や駒場サッカー場の指定管理者との連携などについても情報を共有しています。

■市民リーグ URAWASC 2チームとも負けなし継続

市民リーグ、2部に参加している若者チームは4勝0敗、フレンドリーリーグ参加のNEXTは1勝3分で8月の休止期間に入りました。

荒天延期分を含めて残り3試合頑張っ無敗のまま乗り切りたいと思います。



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。