

げんきアップ通信

発行：2025年9月30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」

■9/3「ツボを知って健康寿命を延ばそう！」

講師：鍼灸けんこう堂 鍼灸師 今井 幸司さん

東洋医学の歴史、はり灸・ツボ押しについて学び、実際に参加者の皆さんとツボ押しをしました。



■9/11「転倒予防のための元気アップ体操」

講師：福祉ネットワークさくら 理学療法士 竹内 友也さん

ストレッチ、筋トレを行い、転倒を予防するために重要なバランス感覚を鍛える運動を行いました。



■9/16「足腰げんき体操～いつまでも健康に過ごすために！～」

講師：きたうらわクリニック 理学療法士 土井 将太さん

毎日続けられる「下半身を中心としたストレッチ、筋トレ」を学びました。



■9/24「腰にやさしい筋トレ」

講師：浦和スポーツクラブ 健康運動指導士 小川 貴氏さん

体幹を鍛えることで腰を安定させる筋トレを行いました。道具を使用せずにできる方法を皆さんと学びました。



「うらわカフェ」

■9/18 「引き継ぎノートの書き方について～自分のため 家族のために～」

講師：ゆうちょ銀行 シニアライフアドバイザー 曾根 善光さん

引き継ぎノートを使用し、「自分について、資産、医療・介護、相続、葬式・供養」について学びました。これからの人生を豊かにするため、家族へ自身の想いを伝えるための大切な学びの時間となりました。



■2025年10月～2025年11月の元気アップサロンの予定！

開催日時・会場		内容
10月	3日（金）大東公民館10時～11時	「運動×栄養で認知症を予防しよう！」コスモス訪問看護 田口さん
	6日（月）領家公民館15時半～16時半	「福祉講座：介護保険のあれこれ」スマイルハウス浦和 河合さん
	9日（木）領家公民館10時～11時半	「椅子ヨガで心と身体を整えよう！」奥濱さん
	23日（木）南菰公民館10時～11時	「歯周病の治療を行って 歯を残してゆきましょう」歯科医筒井さん
11月	6日（木）大東公民館10時～11時	「人生を豊かに過ごすために」浦和スポーツクラブ 健康運動指導士 小川さん
	13日（木）領家公民館10時～11時半	「ニチイの筋力アップ運動」ニチイホーム北浦和 波多野さん
	18日（火）領家公民館10時～11時半	「女優流！いきいき発声＆表情トレーニング」女優 秋山さん
	26日（水）南菰公民館10時～11時	「健康講座 腸活～腸内環境と整える」薬剤師 青木さん

スポーツ & 健康マガジン（旧浦和SCニュース vol.293）



発行：2025.9.30

NPO 法人浦和スポーツクラブ

月刊 うらすぽ 第93号

info@urawasc.org <https://urawasc.org>

TEL:048-887-7140 FAX:048-677-7598



9月13日 恒例の「みんなのスポーツ・健康フェア」開催しました

毎年恒例の「みんなのスポーツ・健康フェア」を9月13日に開催しました。心配された雨もおさまり、屋外ではテニス交流会、主競技場では午前中はポッチャ、ソフトバレーの体験交流、午後は中学校バドミントン部の交流会、第1体育室では健康測定と健康相談、第2体育室ではバドミントン体験会を開催しました。

■中学生のスポーツ環境の充実にむけて

6月にはN X 商事剣道部の協力のもと、本太中学校、東浦和中学校の剣道部、駒場剣友会、緑の風が参加し剣道交流会を開催しました。

ウラスポでは、部活動の地域展開、地域のスポーツ環境の充実にむけて、地域スポーツクラブができることを考え、様々な取組にトライしています。

今回は、その第二弾としてバドミントン交流会を開催。本太中学校の他、原山中学校など複数の中学校バドミントン部が参加し、秋の大会にむけて交流試合を数多く実施しました。

あわせて、顧問の先生方とクラブの指導者と理事で情報交換を行うこともでき、有意義な機会となりました。

■バドミントンの地域への普及にむけて ～教室もあわせて開催～

当日は、第2体育室でバドミントン体験会として、初心者向けの講習も実施しました。

クラブにはしばしばバドミントンを始めたい、習いたいといった問い合わせがあります。毎年、初心者講習会を開催（10回程度1シリーズ）していますが、もっと多くの方がバドミントンを始められるよう、こういった機会を増やしていければと思います。

■健康測定には、今回も明治安田さんが協力

今回も明治安田さんが協力してくださり、骨密度計と血管年齢計を用意してくださいました。

テレビCMで見た方も少なくないと思いますが、私たちでは用意が難しい測定機器をご用意いただけるので大変助かっています。



体内に入るプラスチックリスク

日常生活に当たり前にあるプラスチック製品。このプラスチックが様々なルートから、人の体内に入り込んでいることが分かってきています。

●どうやって人の体内に入る？

- ①海に流れ出たプラスチックを体内に取り込んだ魚を人が食べる
- ②環境中に排出された空気中に浮遊する微細プラスチックを人が吸い込む

●プラスチックが検出されたのは体のどこから？

心臓、脳、肺、血液、母乳、精液、便など

日本では11人中4人の血液から微細なプラスチックが検出されたと学会報告があります。

●炎症を起こす原因は何？生

物にとって異物であるプラスチックが体内に入ると炎症が起きます。プラ製品の品質を保つ、また改善するために加えられる添加物が、炎症を起こす原因と指摘されています。

(※現時点では、プラ製品に含まれる化学物質との因果関係は不明)

●日常生活で心配なこと

プラスチック製の食品保存容器やコンビニ、スーパーなどの弁当をレンジで加熱すると、容器の劣化が進むため添加物が溶け出すおそれがあります。(耐熱ガラスや陶器製の食器に移し替えて温めることで予防できます！)



2025年7月の朝日新聞参照

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 9月20日(土) 10時～ ■場所 領家公民館

■参加者 16名

■講師 竹内 昭さん

テーマ 三角稻荷の伝説&偽汽車伝説

本太にあります三角稻荷にキツネが住んでいて、中山道を往来する旅人がしょっちゅう、ばかされたという伝説が残されています。また、偽汽車伝説は存在しないはずの蒸気機関車が線路上を走るという奇怪な現象で、全国各地で語られていること等を学びました。

次回は、10月11日(土)10時～領家公民館です



■8/27「いつまでも歩けるための筋トレ」

講師：小川貴さん/浦和スポーツクラブ

歩くために特に重要となる「ふくらはぎ、太もも、お尻、インナーマッスル」の4つの筋肉を意識した筋トレを行いました。

トレーニングのあとは、<お琴の演奏。後半は星野美智子様によるお琴の演奏を聞かせていただきました。



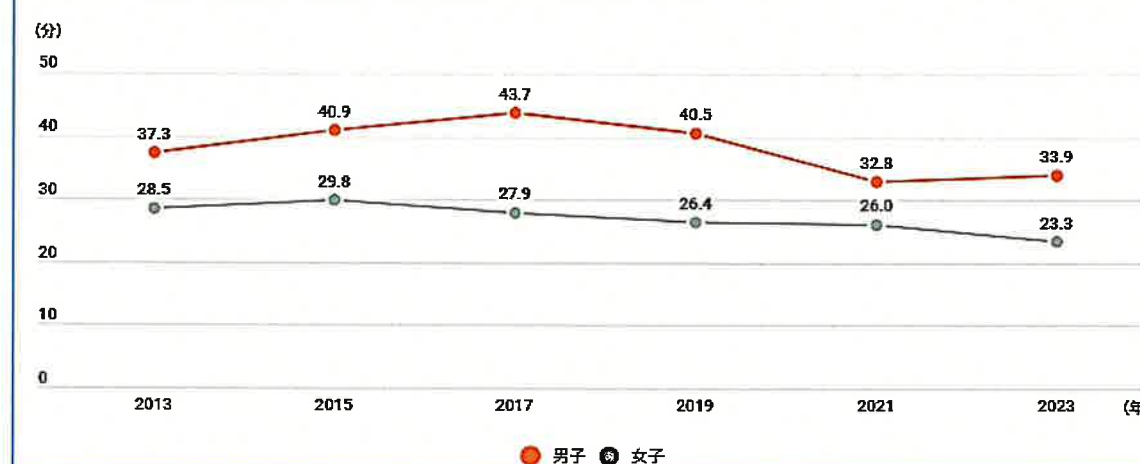
笹川スポーツ財団の調査「子ども・青少年のスポーツライフ・データ」をもとにした分析結果から、こどもの外遊びに関する「時間」「空間」「仲間」の3つの要素の変化についてレポートが公表されたので紹介したいと思います。

■1日あたりの運動実施時間は、減少しています(4歳～11歳)

1日あたりの運動実施時間の2013年～2023年の変化をみると、授業以外で1日あたり30分程度の運動を行っていることがわかる。この10年間では、2017年の35.4分をピークとして2023年の28.3分が最も低くなっていることがわかります。また、男女別でみると、女子が10分近く短くなっています。

2020年以降の減少はコロナ禍の影響ともありますが、子どもの運動実施時間は全体として2019年頃から徐々に減少傾向にあり、今後もさらに短くなっていくことが懸念されます。

図2. 1日あたりの運動実施時間(中央値)の年次推移(性別)

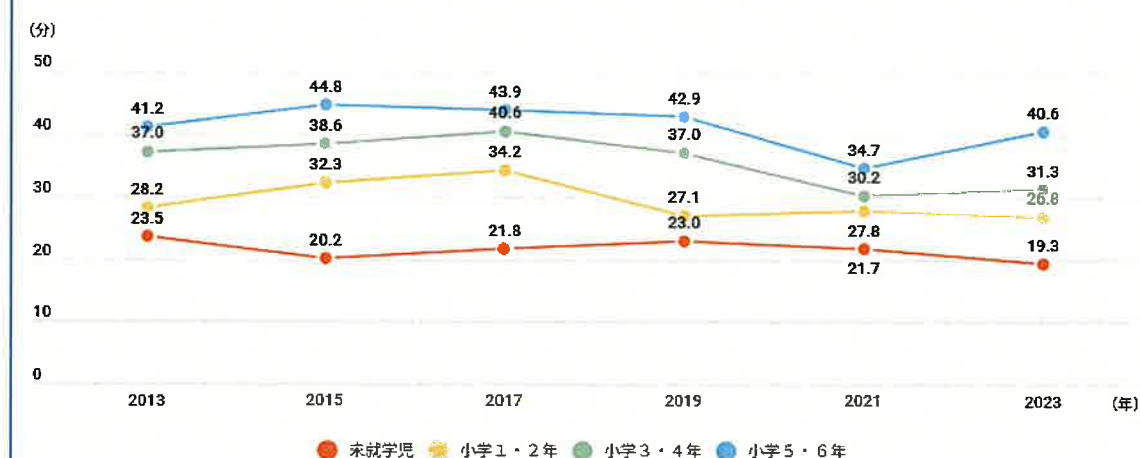


■1日あたりの運動実施時間は、減少しています(4歳～11歳)

年齢別にみると、小学生においては、身体的成長によって体格とともに体力が向上し、実施種目の選択肢も増えることから、学年が上がるほど実施時間が長くなっていると考えられます。2021年に大きく減少しているのはコロナによって様々な活動が中止・縮小されたためと思われる、2023年には回復していますが、2015年以後減少していることには変わりはないようです。

他の年代に比べ、未就学児では20分前後とほぼ横ばいで大きな変化は見られないのは、もともと遊びの種類の違いなどが影響しているのかもしれませんが。

図3. 1日あたりの運動実施時間(中央値)の年次推移(就学状況別)



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。

