

げんきアップ通信

発行：2025年11月30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」

■11/6「人生を豊かに過ごすために」

講師：浦和スポーツクラブ

健康運動指導士

小川 貴氏さん

フィジカル・ウェルビーイングを意識して、筋肉を効率良く使う筋トレの方法を学びました。



■11/13「ニチイの筋力アップ運動」

講師：ニチイホーム北浦和

理学療法士

波多野 洋さん

健康寿命を延ばすための介護予防の筋トレの方法、回数について学びました。



■11/18

「女優流！いきいき発声&表情トレーニング」

講師：口声美女優・ケアビューティスト

いきいき健康ボイストレーニング講師

秋山 京子氏

自身の体へ労いの声かけをしながら、リンパ・表情筋のマッサージを行いました。沢山笑って、声を出し、あっという間の時間でした。



■2025年12月～2026年2月の元気アップサロンの予定！

開催日時・会場		内容
12月	3日(水)大東公民館10時～11時	「脳トレと運動で楽しく介護予防」介護予防運動指導員 西尾さん
	12日(金)領家公民館10時～16時半	「1年の総括 機能改善トレーニング」浦和SC 小川さん
	18日(木)領家公民館10時～11時半	「元気よく歩けるためのエクササイズ」まどか浦和領家板垣さん
	22日(月)南箇公民館10時～11時	「クリスマスライブ ミニコンサート」フレンズさん
1月	9日(金)大東公民館10時～11時	「寒い朝を乗り切る！あったか朝活体操」コスモ訪問看護師 田口さん
	14日(水)領家公民館10時～11時半	「おなか元気教室」埼玉ヤクルト販売さん
	22日(木)領家公民館10時～11時半	「元気にラジオ体操」浦和スポーツクラブ 小川さん
	26日(月)南箇公民館10時～11時	「正月疲れを整える運動」リハディありがたい浦和 渡辺さん
2月	2日(月)領家公民館10時～11時半	「椅子に座って深層筋のエクササイズ！」健康サロンゆず須貝さん
	9日(月)南箇公民館10時～11時	「日本の文化『ふろしき』を使う優しいヨガ」ERIKAさん
	20日(金)領家公民館10時～11時半	音楽サロン「音楽で和もう」和みの会
	25日(水)大東公民館10時～11時	「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

スポーツ & 健康マガジン (旧浦和SCニュース vol.294)



月刊 うらすぽ 第94号



発行：2025.11.30

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

新プログラム シニア向け有酸素運動教室 開設！

浦スポのスタジオプログラムは、ヨガなど低強度で心拍数を呼吸数を高めずにあげずに、関節の可動域を広げたり、バランス力を高めたりと、最近の言葉ではインドボディ運動と分類されるプログラムが多い印象があるかと思います。

このような低強度のプログラムはカロリーの消費量が少なく、ダイエット効果などはないように思われがちですが、実は関節の可動域が広がると、日々の暮らしの中での一つ一つの動きが知らず知らずのうちに大きくなり、自然と筋力がつきカロリー消費量も高まるなどの効果があります。

でも！！

やっぱり、もっと運動した～って感じたい。体力つきそう！ でも激しい運動は苦手…… そんな方にぴったりのプログラム。シニア向け有酸素運動教室が12月から始まります！

有酸素運動とは、平穏時よりも心拍数を少し高めて中程度に保ちながら長時間継続する運動をすることで、脂肪燃焼や心肺機能を向上する運動です。

運動不足と感じている方、体力をつけたい方、ダイエットを目指している方向けのプログラムになります。

浦スポには、一人ひとりの心身状態に応じて安全で効果的な運動プログラムを作成・指導する健康運動指導士の国家資格を持つインストラクター0が3名もいます！

この3名が協力し、週替わりで、皆さんが楽しく無理なく続けられるプログラムを提供していきます。

会場は、車で来ていただきやすい駒場体育館です。

無料体験もできますので、お気軽にお問合せの上、ぜひご参加ください。

60歳以上の男性、女性どなたでも参加いただけます！

場所 浦和駒場体育館 第1体育室他

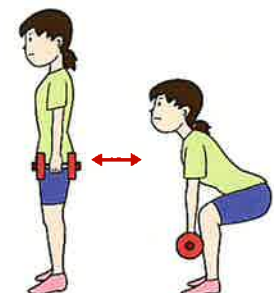
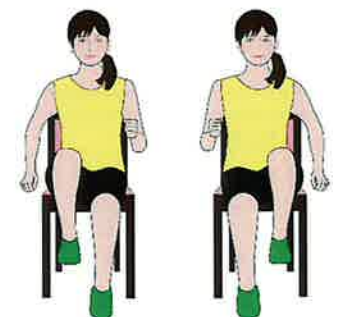
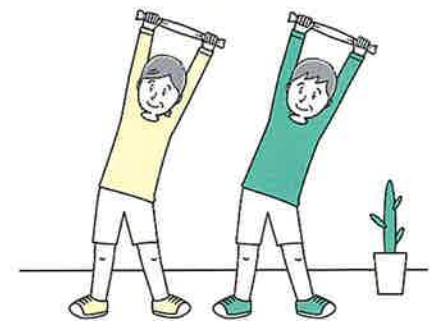
日時 毎週木曜日 11時10分から12時10分

(12月4・11・18日 1月8・15・22・29日)

会費 2,860円/月(税込み) 入会金無料

持ち物 室内運動シューズ、動きやすい服装、タオル、飲み物など

体験参加を希望される方は、前日までにクラブ事務局までお電話ください
(048-887-7140)



1月24日は、みんなのスポーツ・健康フェア！
恒例の健康運動測定・相談会を行います！
血管年齢・骨密度・体組成を無料で測定！



- 「みんなの学校」地域を学ぶコース
 ■日時 11月15日(土)10時～
 ■場所 領家公民館
 ■参加者 13名
 ■講師 竹内 昭さん
 ■テーマ 偽汽車伝説(その2)

偽汽車伝説は、埼玉県では、草加市、川越市、加須市、寄居町、羽生市にあります。偽汽車伝説の発生や流布などの見解として、タヌキの音真似、タヌキの光る目、機関士や鉄道関係者の話や世間での伝聞・噂話などが考えられること等を学びました。



- 「みんなの学校」地域を学ぶコース
 ■日時 10月11日(土)10時～
 ■場所 領家公民館
 ■参加者 12名
 ■講師 野中 美恵子さん
 ■テーマ 文化の小径マップ～前地岸町界隈を歩く～

前地通り商店街(三本木稲荷)―圓蔵寺(市指定有形文化財)―神明社(福だるま)―関元屋(お助け井戸)―起志乃天神社(名主青山家)―寅薬師(十一番札所)
 身近な地域には多くの歴史的に価値のある史跡等を学ぶことが出来ました。



- 「うらわカフェ」
 ■日時 11月20日(木)10時～
 ■場所 うらわ学園
 ■講師 こどものアトリエひつじぐも 戸口 朱美さん
 ■テーマ 来年の干支 午のステンドグラスづくり

来年へ向けた干支の作成! 皆さん思いおもいに色を重ね、オンリーワンの素敵なステンドグラスが出来ました。



さんかくカフェがグッドデザイン賞を受賞

産業道路を、領家交番交差点から北上していくと、右側に現れる三角屋根が特徴的な建物の「さんかくカフェ」は、多くの方が目にとめていることと思います。木崎小学校の北側で介護事業・福祉事業に総合的に取り組まれている福祉ネットワークさくらさんが、「わたし」「あなた」「地域」をつなぐ居場所として昨年の9月にオープンしたカフェです。本格的なピザやパスタを中心としたランチや、とてもおいしいアイスクリームなどがいただけます。

この「さんかくカフェ」が、2025年グッドデザイン賞を受賞されました。グッドデザイン賞は、デザインによって暮らしや社会をよりよくしていく製品や取組などを評価、懸賞していく1957年に創設された歴史のある制度です。

「高齢者・障がい者/児支援事業者が運営する、地域に開いた、誰もが利用しやすいカフェレストランを中心とした取り組み」について、「地域福祉とデザインを融合させ、福祉サービス利用者と地域住民が自然に交わる拠点を実現している点や、障害者の就労や商品の販売、地域イベント開催を通じて「支える/支えられる」の関係を越えた支え合いを育んでおり、カフェを媒介とした共生の場のデザインを実現している点などが審査員から高く評価されていました。

食事の他、デザートやコーヒーなどの飲み物も充実しています。

おいしいものを食べておしゃべりをするのも健康の秘訣。皆さんも、サロンのあとにいかがですか。



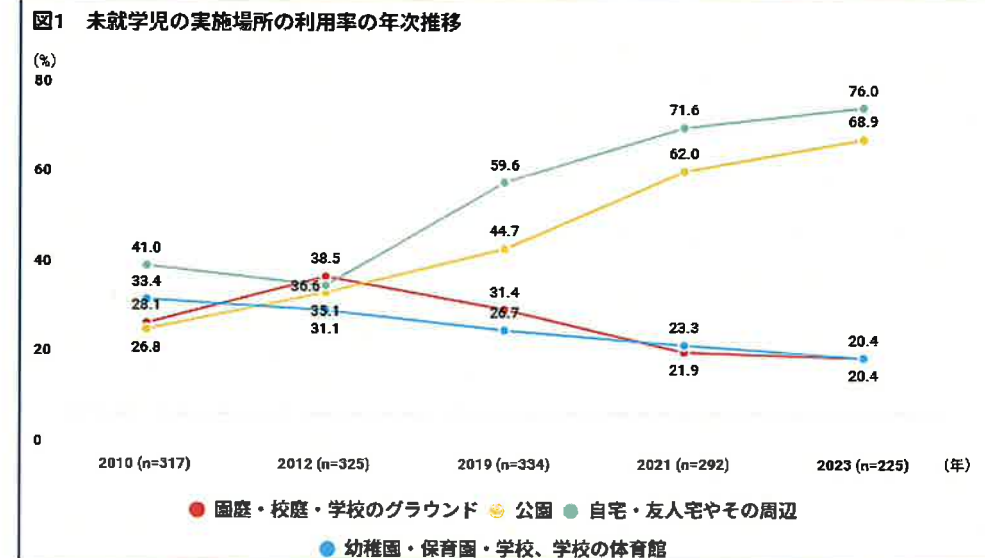
こどもの遊び環境「三間(サンマ)」の変化について考える ②空間の変化

前号に続き、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つの要素の変化のうち、今回は「空間の変化」について紹介します。

場所が変わると、できることも変わってくる可能性がありますので、空間の変化についても注視して、運動の量や質が落ちないように遊びやスポーツのプログラムを考えていくことも必要になります。

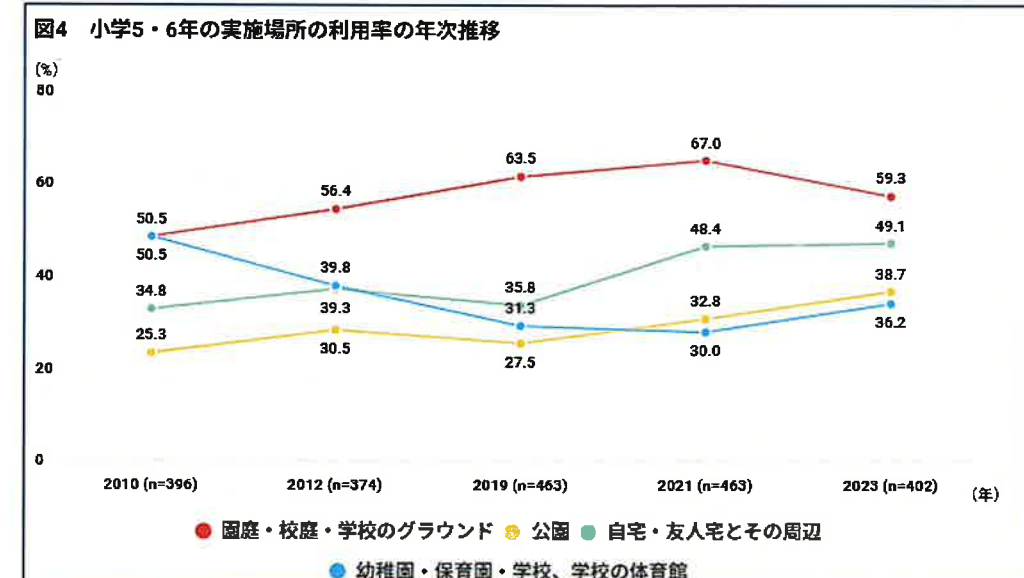
■未就学児の運動場所は、公園や自宅周辺が急激に増加しています(4歳～11歳)

2012年では4つの分類で、それぞれの利用率は同程度でしたが、2019年以降「自宅・友人宅とその周辺」と「公園」の利用率が急増し、2023年には「自宅・友人宅とその周辺」が76.0%となりました。コロナ禍による外出制限、施設の利用制限など、さまざまな社会的制約による影響を受け、より身近な場所が利用されるようになったと推察されています。



■小学校5・6年生は、

「園庭・校庭・学校のグラウンド」は2012年から60%前後で変わらず、常に最も高くなりましたが、「自宅・友人宅とその周辺」は2019年から2021年にかけて10ポイント以上増加し、2023年には49.1%となっています。高学年ではコロナ禍による行動制限などの影響は比較的小さかったと推察されます。



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。