

けんきアップ通信

発行:2026年2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」

■1/9 「寒い朝を乗り切る！あったか朝活体操」

講師: コスマス訪問看護リハビリステーション浦和理学療法士 田口 祐介さん

全身を使って楽しくストレッチ・筋トレを行いました。身体も心もほっこり温まりました。



■1/14 「おなか元気教室」

講師: 埼玉ヤクルト販売株式会社さん

腸のはたらき、腸内環境を整える方法を学びました。最後に皆さんと「おなか元気体操」を行いました。



■1/22 「元気にラジオ体操室」

講師: 浦和スポーツクラブ健康運動指導士小川さん

お馴染みの「ラジオ体操」のポイントを確認しながら、筋肉を効果的に使うことを意識して行いました。



■2026年2月～3月の元気アップサロンの予定！

開催日時・会場		内容
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
3月	6日(金)大東公民館10時～11時	「バランス能力を上げて転倒予防」訪問看護リハビリステーション小澤さん
	11日(水)領家公民館10時～11時半	「フレイル対策」 浦和スポーツクラブ 小川さん
	16日(月)領家公民館10時～11時半	「おいしく食べる生活習慣病の予防」埼玉県栄養士会 川嶋さん
	30日(月)南箇公民館10時～11時	「自律神経を整えるセルフマッサージ教室」KEIROW能勢山さん

スポーツ & 健康マガジン (旧浦和SCニュース vol.296)



月刊 うらすぽ

第96号

発行: 2026.2.2

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



たくさんの方に参加いただきました みんなのスポーツ・健康フェア

1月24日(土)駒場体育館において開催した「みんなのスポーツ・健康フェア」。午前・午後と約350名の方に参加いただきました。

午前中の健康・運動測定は2時間で50人を超える方が参加され、どのコーナーもフル稼働！ここで活躍してくれたのが、今回からお願いすることとした中学生ボランティア！本中に募集をかけたところ2名が参加してくれて、握力測定や片足立ち、座り立ちなどの測定に大活躍してくれました。



明治安田から、スタッフの方2名が参加して骨密度と血管年齢計を提供してくださいました。



ディスコンも年齢関係なく楽しめますね！おおよそ60名が参加してくれました！



本格的トランポリンも大人気！80名が体験
(協力:さいたま市トランポリン協会)



バドミントンは交流会と一緒に、初心者講習会も開催



仲間の交流の輪も広がるキッズテニス大会



普段は経験できない試合の雰囲気は良い経験

冬の冷え性

以前、夏の冷え性でご紹介させていただきましたが、冬は特にひどくなり手足の冷えから冷えた血液が体幹に戻り腹痛を起こしたり、血圧を上げてしまったりすることがあります。

体の熱は主に筋肉で作られています。内臓では肝臓です。

今回は筋トレ、肝臓のツボ、温める箇所についてご紹介します。

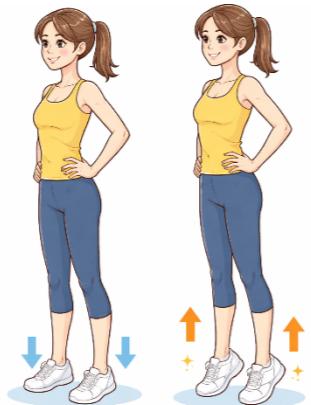
■筋トレ・かかとあげ

右のイラストのようにたったままかかとを上げ下げします。

これだけでもふくらはぎが鍛えられますので普段、運動をしていない方は10回3セットを朝昼晩と行いましょう。

運動をしている方、慣れてきた方は徐々に回数を増やし50回1セットを朝昼晩行いましょう。

これに加えて夜お布団に入ってから足を反らせたり伸ばしたりを繰り返していくだけだと効果的です。



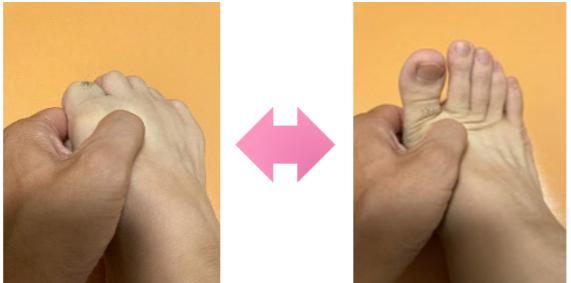
■太衝・肝臓のツボ

こちらは以前冬の冷え性でご紹介したツボ体操です。

親指で痛いけど気持ちがいい程度の力でゆっくり押します。更に押したまま足の指を曲げたり反らせたりします。

こちらも10回3セットを朝昼晩と行いましょう。

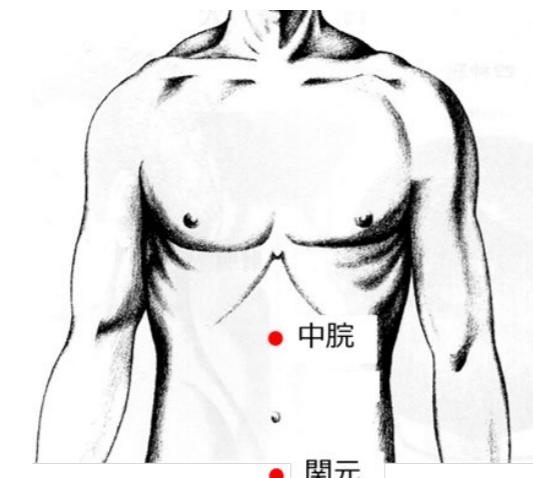
肝臓、眼のツボでもありますので新年会で呑みすぎた方や眼精疲労の方にもおすすめです。



■温める箇所

以前、病院勤務していたとき鍼灸治療以外に皮膚温を測るサーモグラフィー検査も担当していました。

その関係から冷え性に対するお灸の効果を調査することをしていました。なんと！足の冷えに効果的だったのは足ではなくお腹でした。特にへそから指4本分下にある関元が効果的でした。冷えから腹痛がある方は中脘のあたりも温めましょう。調査はお灸でしたが腹巻きやカイロでも効果を期待できます。重症の冷え性の方はぜひ、お灸（せんねん灸など）をお試しください。



■会話と笑顔が生まれて、街で挨拶を交わす人が増える 交流試合は盛り上がる！

これまで、テニスやスポーツ鬼ごっこでは試合形式として、会場で始めて会った人同士でチームをつくってもらったりしていました。これまで体験会だけであったボッチャも、今回は交流試合形式に。

そうすると、不思議とみんなが盛り上がり、チームの中も、そして対戦チームの人とも会話が増えて、笑顔が増えて仲良くなることが確認できました。

自治会の会議などで顔を合わせることがあっても、なかなか話す機会がなかったり、その用事もなかったりしますが、ここでは自然と会話が生まれ、ハイタッチまでして喜び合って、「どこにお住まいですか？」とか「どこの学校行っているの？」と。

特に、ボッチャは高齢の方でも、小さいお子さんでも、体力などに関係なく参加できるので、こういった交流にはうってつけですね。自然と歩数も稼げるし、集中力を養うにもいいし。

みんなのスポーツ・健康フェアでは、これからもボッチャ大会を取り入れ、地域の交流のきっかけづくりに貢献していきたいと思います。



ボッチャは初の交流大会を開催。4チームの総当たり戦で大盛り上がり！ 敢闘賞は83歳の女性！



大寒波にも負けず 屋外のテニスコートでも約20名が交流



大人も子どもも走り回るスポーツ鬼ごっこ体験会・卒業生の高校生や中学生も盛り上げてくれました

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。