

げんきアップ通信

発行：2026年3月8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/

スポーツ & 健康マガジン (旧浦和 S C ニュース vol.297)



月刊 うらすぼ 第97号



発行：2026.3.8 info@urawasc.org https://urawasc.org
NPO 法人浦和スポーツクラブ TEL:048-887-7140 FAX:048-677-7598

「元気アップサロン」

■1/26 「正月疲れを整える運動」

講師：リハデイありがたい浦和
高齢者体力づくり支援士 渡辺 桂太さん

コグニサイズ、全身のストレッチで皆さん笑顔に！身体も心もほっこり温まりました。



■2/2 「椅子に座って深層筋のエクササイズ！」

講師：ゆず接骨院 健康サロンゆず
柔道整復師 須貝 孝雄さん

内側から筋肉を鍛え、正しい姿勢の維持・腰痛等を予防するための運動を行いました。



■2/9 「日本の文化『ふるしき』を使う優しいヨガ」

講師：インストラクター ERIKA さん

ふるしきを使った新しいヨガに挑戦！ふるしきを使って無理なく手足を曲げたり伸ばしたり、ふるしきに包まれると「ほっ」と安心感を感じました。



■2/20 「音楽サロン 音楽で和もう」

講師：和みの会さん

ピアノの演奏にあわせて懐かしい童謡などを歌いました。後半はハンドベルの演奏を一緒にいき、華やかなサロンとなりました。



■2/25 「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 洋平さん

転倒予防のための太もも・お尻・体幹を鍛える運動として立ち上がり動作、バランスをとる練習を行いました。



2027年度 健康フェアの日程

毎回直前のお知らせになっていた駒場体育館の健康フェア！今年はこの日程で行うことを計画しています！ぜひカレンダーに◎をつけておいてください！

6月27日(土)
10月3日(土) いずれも午前中です！
3月13日(土)

パパ・ママたちも運動しよう体を動かそう！健康でいよう！

「健康のために、週1～2回はスポーツしましょう」と言われたって、仕事や子育てとか、忙しくてそんな時間が取れないよ・・・というパパ・ママたちの嘆きの声がよく聞こえてきます。

さいたま市が令和6年度に実施した市民アンケートでも、週1日以上スポーツをしていない理由で一番多いのは「仕事や家事が忙しいから」でした。この結果は、過去のアンケート調査でも同様です(右図)

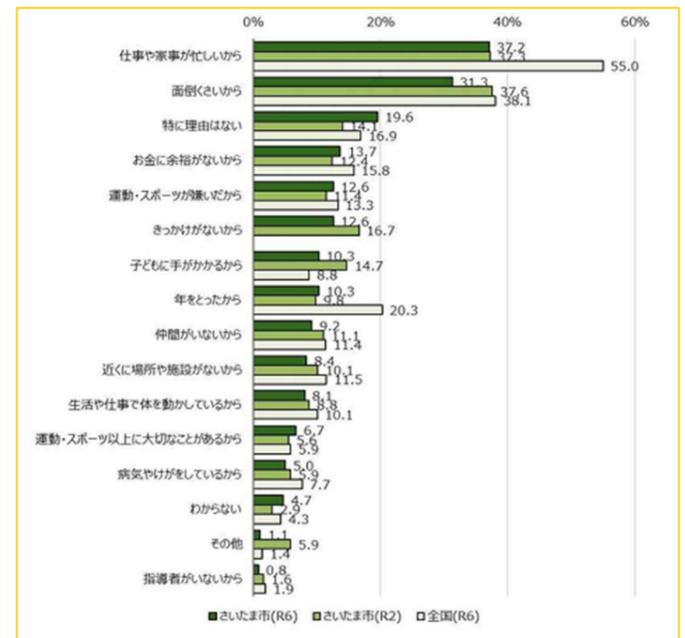
しかし運動不足は、喫煙、高血圧に次いで非感染性疾患による死亡に対する3番目の危険因子とされています。また運動の量が多い人は、少ない人と比較して生活習慣病やロコモティブシンドローム等の発症リスクが低いことが報告されています(SSFより)。

でも!! あきらめないでください!! 運動不足は、スポーツをしなくても解消できます。運動=身体活動であり、「安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動作」を指します。

つまり、日常生活の労働・家事・移動なども身体活動と言えるのです。厚生労働省が策定した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」の中でも、健康づくりのために推奨される身体活動量が示されています。

- ◎歩行またはそれと同等以上の身体活動を1日60分以上
- ◎1日約8,000歩以上の歩行
- ◎息が弾み汗をかく程度以上の運動を週60分以上
- ◎筋力トレーニングを週2～3日

通勤や買い物、犬の散歩でも身体活動になります。さらに、これまでよりも少し大股で歩く、エスカレータの代わりに階段を使うなどで、強度を高めればさらに効果が高まります。日常の暮らしの中でちょっとだけ意識を変えてみてはどうでしょう。



■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
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
4月 1日(水)大東公民館10時～11時	「サルコペニア予防の運動習慣」浦和スポーツクラブ 小川さん
7日(火)領家公民館10時～11時半	「フレイル予防体操教室」ひかり訪問鍼灸マッサージ井上さん
16日(木)領家公民館10時～11時半	「恥ずかしくない・尿ケア用品をみんなで学ぼう」スマイルハウス加藤さん
24日(金)南箇公民館10時～11時	「転倒予防のための体操教室」コンパス訪問看護 長堀さん

対象者※1	身体活動※2 (=生活活動※3+運動※4)	座位行動※6	
高齢者	歩行又はそれと同等以上の(3メッツ以上の強度の)身体活動を1日40分以上(1日約6,000歩以上)(=週15メッツ・時以上)	運動 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上【筋力トレーニング※5を週2～3日】	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす)
成人	歩行又はそれと同等以上の(3メッツ以上の強度の)身体活動を1日60分以上(1日約8,000歩以上)(=週23メッツ・時以上)	運動 息が弾み汗をかく程度以上の(3メッツ以上の強度の)運動を週60分以上(=週4メッツ・時以上)【筋力トレーニングを週2～3日】	
こども (※身体を動かす時間が少ないこどもが対象)	(参考) ・中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋力・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※7を減らす。		

10分で食べられる春菊サラダ

春菊を生で食べることは少ないと思いますが、旬のおいしくて栄養価の高い時期(11月～3月)にいつもと違う食べ方はいかがですか。

春菊は春に黄色い花を咲かせ、葉の形が菊に似ているから“春菊”と言います。(関西では“菊菜”)

β-カロテンが豊富なため免疫力向上、皮膚や粘膜の保護、抗酸化アンチエイジング(老化防止)にも役立ちます! またビタミン、カルシウム、鉄分も豊富です。

※β-カロテンなどの微量栄養素は油と一緒に摂ることで効率よく吸収されます。



「春菊のサラダ」

春菊(生): 洗い水けを取り3cm位に切る(茎は斜めに切る)

ゴマ油
めんつゆ
炒りゴマ



～アレンジ Part I～

+ おろしにんにく
+ 酢
+ 砂糖
+ 刻んだクルミを加える



～アレンジ Part II～

+ ツナ缶
+ 塩昆布



このほかにも、ベーコン、しらす、ちょっと意外なリンゴとヨーグルトなど、様々な食材がマッチします!

管理栄養士・人間ドック健診情報管理指導士 長島あき子

みんなの学校「地域を学ぶコース」

■ 2月14日(土) 10時～

■ 領家公民館 参加者14名

■ 講師 竹内 昭さん

テーマ「オオカミとクマの伝説」(その1)

オオカミは、現在も危険な動物であり、人々に脅威をあたえています。一方で、家庭で飼育されている愛犬もその先祖はオオカミでその遺伝子を受け継いでいるとも言われています。

オオカミと人間との関係では多くの伝説(オオカミの恩返し、送りオオカミ、児玉町、北本市等)があります。

また、ニホンオオカミは、過去50年間生存が確認されていないため、絶滅種とされていること等を学びました。

次回は3月14日(土) 10時領家公民館です。



■ 会費改定のお知らせ

会員の皆さまに、4月から複数のプログラムで会費改定をさせていただくことをお知らせさせていただきます。

異常ともいえる物価高の中、クラブの会費は、できるだけ家計の負担にならないようにしていきたいと考えていましたが、各種経費の増加により、いくつかの種目では会費を改定させていただくこととなりました。

会員の皆さまには、詳しいお知らせをお送りさせていただきますので、内容をご確認の上、ご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。

■ 星空バドミントン 少しだけ変更

星空バドミントンは4月から以下のように変更になります。

第1・第3 土曜・日曜とも ゲームデー

第2・第4 土曜・日曜とも グループデー

ご家族や友人と楽しみたいという方も多くいらっしゃるから、月2回だったグループデーを4回に増やすこととしました。

今後も、地域のバドミントン交流の場として、楽しんでいただきますようお願いいたします。

■ サッカー 市民リーグ開幕

3月1日、サッカー市民リーグ、2026年度シーズンが開幕しました。

星空若手チームは初日から登場。昨年最終戦勝ち点・得失点に並ばれ、総得点わずか1点差で1部昇格を逃した悔しさを胸に初戦を戦い、6-0で勝利しました!



■ 園部八奏選手近況

昨年1月の全豪オープンジュニアで優勝し、ジュニア世界トップを手にした後、プロ転向し、ツアー初参戦。ジャパンオープンでは大坂なおみ選手との対戦などもありました。

昨年12月に左ひざ前十字靭帯断裂の怪我を負い、現在治療・リハビリ中とのこと。このため、1月の全豪オープン出場は見送られています。しっかりとリハビリし、さらに強くなって戻ってきてくれるよう祈念したいと思います。

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。

■ パパ向けプログラムの紹介

少しずつ暖かくなってきて、体を動かしたいなと思っても、平日は仕事でなかなか時間が取れない・・・という方でも、比較的参加しやすいプログラムをご紹介します。

★土曜 9:20～10:10 一週間を整えるヨガ

オンライン配信もあり。お仕事で固まった身体をほぐし、頭も心もすっきりと。

★土曜 19:30～21:00 星空スポーツ

自由参加型。グラウンドではサッカー、体育館ではバドミントンができます。



■ サッカー 星空市ベテランチームは惜敗

3月8日には、ベテランメンバーで構成するUrawa-SC-NEXTは、フェニックス朋友さんと対戦。

残念ながら1-2で惜敗。年度末の多忙な時期と、予定が2週間前までわからなかったというリーグ戦3月あるあるで、欠席が多く13人の参加。

次節は20日駒場サブです!



■ 緊急連絡先登録のお願い

会員の皆様にあらためてお願いです。

活動中に何かしらの事故や怪我等が発生した場合に、いち早く対処できるように、緊急連絡先の登録をあらためてお願いいたします。

スマホにいれていただいたアプリ: スマートハローの会員情報に緊急連絡先の記載欄があります。連絡先名と電話番号を入力できます。わからないことがありましたら、スタッフやコーチにお尋ねください。

