

げんきアップ通信

発行：2026年8月1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」

■7/7 「元気よく歩けるためのエクササイズ」

講師：メディカルホームまどか浦和領家
理学療法士 板垣美鈴氏

歩くために大切な「筋力、バランス、柔軟性、協調性、認知・感覚」を学び、皆さんと一緒に身体を動かしました。



■7/17 「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 洋平氏

転倒予防のために大切な筋肉の柔軟性に注目し、ストレッチ・筋トレを行いました。



■7/22 「筋トレ＋有酸素運動＋バランス運動」

講師 浦和スポーツクラブ
健康運動指導士 小川貴氏

踵を上げ下げする体操（カーフレイズ）やスクワットなど、下半身を中心に運動を行いました。



「うらわカフェ」

■7/16 「箸タイム」

講師：（一社）国際箸学会

お箸を使ったゲームを行いました。個人技に挑戦したり、チーム戦でタイムを競ったりと大変盛り上がりしました。



みんなの学校「地域を学ぶコース」

■6月20日（土）10時～

■領家公民館 参加者 12名

■講師 竹内 昭さん

テーマ「在原業平、伊勢物語（その2）」

東下り（第9段）、筒井筒（第23段）、あずさ弓（第24段）、狩りの使い（第69段）、

われとひとしき人（第124段）、つひに行く道（第125段）。それぞれの句が詳細に解説がされて、当時の時代背景を学ぶことが出来ました。

■2026年8月～9月の元気アップサロンの予定！

開催日時・会場		内容
8月	10日（月）大東公民館10時～11時	「椅子ヨガで心と身体を整えよう」インストラクター奥濱ゆきかさん
	20日（木）領家公民館10時～11時半	「冷房冷えを防ぐ運動を一緒に♪」健康運動指導士斉木薫さん
	24日（木）領家公民館10時～11時半	「元気に夏を乗り切る！ 脱水予防と食事のコツ」管理栄養士櫻庭由美子さん
9月	2日（金）領家公民館10時～11時半	「姿勢チェックで効果的筋トレを」浦和スポーツクラブ小川貴さん
	7日（月）大東公民館10時～11時	「座ってできる、転倒予防体操」れんげ見沼報恩看護理学療法士岩田有美さん
	25日（金）南箇公民館10時～11時	「日本の文化くふろしき」を使う優しいヨガ インストラクターERIKAKさん
	30日（木）領家公民館受付9時半～10時	「皇山町から見沼田んぼを歩こう（徒歩約2.8km）」浦スポ小川貴さん

スポーツ & 健康マガジン（旧浦和SCニュース vol.299）



月刊 うらすぽ 第99号



発行：2026.8.1
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

2026 年度総会を開催しました

6月6日にクラブ事務所において2026年度の年次総会を開催しました。

理事、監事に加えて、オブザーバーとして数名の関係者の方々にご参加いただき、2025年度の活動の総括と決算、2026年度の事業計画と予算について、活発な意見交換をいただいた上で承認されました。

昨年度の収入総額は2,917万円となり予算計画の2,824万円を上回りました。これは、当初計画よりも多くの方に入会いただいたおかげです。

会員管理システム導入による管理費経費の削減効果があり、年度収支は黒字を達成することができました。

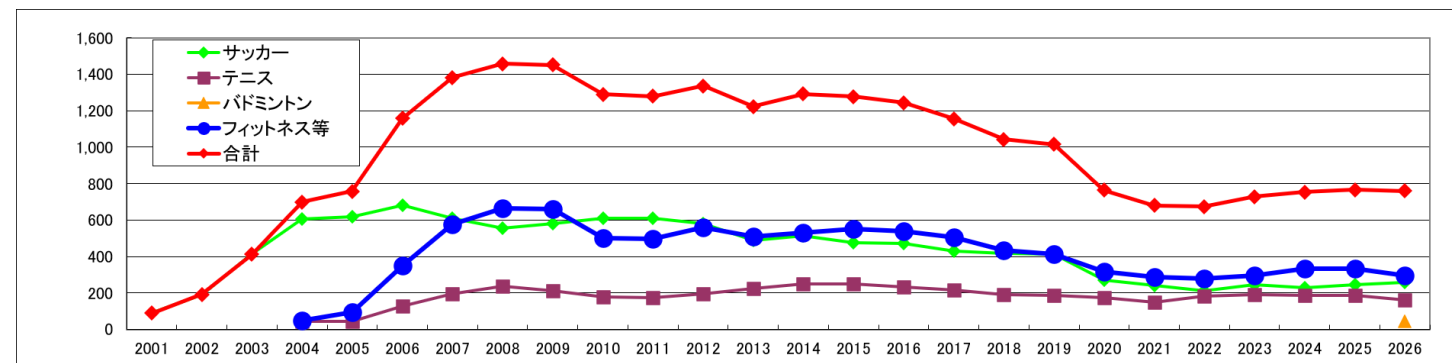
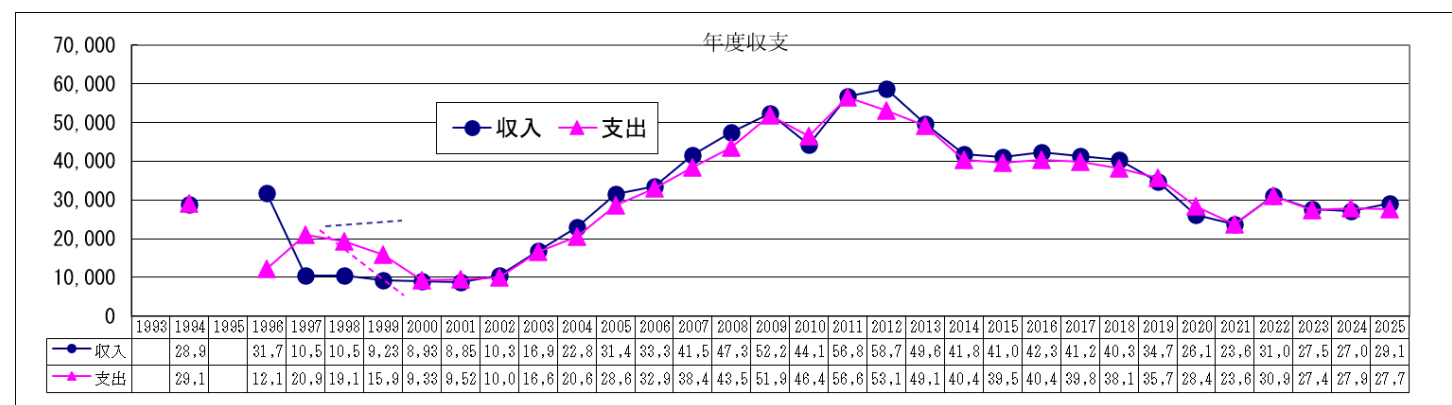
昨年度は、毎週の定期開催プログラムは55クラスありましたが、大きなトラブルなく年間をととして開催でき、会員の皆さんは、毎週1～2度はスポーツのある暮らしを楽しみました。

駒場体育館を使った「みんなのスポーツ・健康フェア」も年3回開催することができ、計800名の方に参加いただくことができました。このうち6/14には、昨年度に続いて2回目となる剣道交流会を、N×商事剣道部のご協力のもとに実施することができ、地域のこども剣士と強豪実業団剣士との交流を図ることができ、子どもたちにとってはよい経験となったことと思います。

毎週土日の夜に浦和高校で開催している星空スポーツ広場（サッカーとバドミントン）には、延べ3,700名を超える参加者がありました。定期プログラムと異なり、その日その日で地域のいろいろな方と交流し、顔見知りになることができるのが、このプログラムの魅力の一つです。18年目も無事に開催できたことに、浦和高校のご理解とご協力に感謝いたします。

中学校の部活動地域展開の解決策の一つと考えるチャレンジクラブ（本太中学校バドミントン）も通年開催でき、顧問や保護者、そして大人のバドミントンに参加する会員の皆さんの理解と協力があったことと思います。

このほか、浦和東部地域元気アップネットワークへの参加、さいたま市地域スポーツ・文化クラブ活動体制整備研究協議会への参加、さいたま市健康づくり・食育推進協議会委員の派遣、駒場体育館やスタジアムの自主事業（各種教室）への講師派遣、にしにこフードパントリーへの協力、北小ふれあいフェスティバルなど、行政や関係機関と連携して活動ができました。



■ 専門家からのワンポイントアドバイス！ 食習慣を見直そう！

9つの「こ食」

9つのこ食を知っていますか？

「こ食」により身体(体と心の両方)に影響が出ると考えられています。

1. **孤食**：1人で食べること
1人で食べていると会話が少なくなるため食欲が落ちやすい
コミュニケーションが育ちにくい
2. **個食**：家族それぞれが違うおかずを食べること
好き嫌いがおきやすい。連帯感が生まれにくい
3. **固食**：決まったものだけ、好きなものばかり食べること
栄養バランスが偏りやすい
4. **粉食**：粉製品(パン、パスタ、シリアル)ばかり食べること
おかずが不足しやすい。噛む力が弱くなる
5. **小食**：少ししか食べないこと
エネルギー不足になる。病気になりやすい
6. **子食**：子供だけで食べること
偏食になりやすい
7. **戸食**：外食、中食(お総菜や弁当)ばかりの食事をする
脂肪や塩分が多くなりやすい
8. **濃食**：味の濃いものばかりを食べること
生活習慣病になりやすい
9. **虚食**：食事が習慣になっていないこと。
食欲がなく食べる量が少ない。栄養素不足になりやすい

気になる方は、ほんの少しだけでも食習慣を変えてみてはいかがでしょうか。

管理栄養士・人間ドック健診情報管理指導士 長島あき子



■ 平成8年度総会 6月13日(土) 領家公民館で開催されました

約20名の会員参加のもと以下について承認されました。

1. 令和7年度事業報告

元気アップサロン 47回開催 延べ2,744名参加(通算23,427名)
うらわカフェ 6回開催 / 領家公民館文化祭 貯金相談 1回
みんなの学校 15回開催 / みんなの健康フェア 2回 他

2. 令和7年度収支報告

(1) 一般会計

収入：会費、助成金、寄付金等 計 141,794円(繰越合算367,737円)
支出：事業費111,374円、サロン52,944円 計 194,040円

(2) みんなの学校

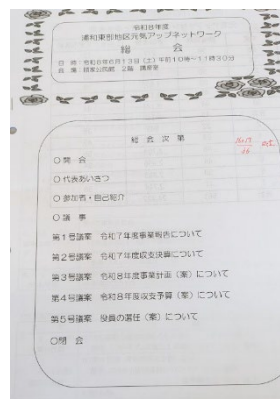
収入 73,400円(繰越合算238,355円)
支出 91,705円

3. 令和8年度事業計画

従来事業を継続する。新たな人材発掘にむけた検討を進める。

4. 令和8年度収支予算

(1) 一般 収入 142,010円(繰越合算315,701円)
(2) みんなの学校 収入 83,000円(繰越合算227,650円)



■ 女子サッカーSternが浦スポに！ 2027年度から県リーグへの登録を目指して活動します

駒場サブで行ってきたガールズサッカーの指導協力をしていただいている望月こず江さんとの話し合いの結果、これまで望月さんが運営してきた女子クラブチーム SC. Stern(シュテルン)が、2026年7月から浦スポに参画し一緒に活動していくこととなりました。

これまでも、毎週土日の夜には、星空サッカーの隣で練習をし、しばしばミニゲームを一緒に行ってきたことから、女子選手たちと、星空サッカーに参加する会員とはすでに顔なじみ。多くの大人に見守られながら安全に活動を続けています。

市内の中学校に女子サッカー部が極めて少ない現状を改善すべく開催してきたガールズサッカー(毎週木曜日)と、クラブ活動としてのSternの活動のつながりが、これまでよりもさらにスムーズになることで、地域の女子中学生のサッカー環境が充実することとなると思います。

Sternは、2027年度から県リーグへの登録を目指して活動していきますが、活動方針はこれまでとおり、全員参加で、全員が楽しみ、体に無理をさせず、学校生活との両立を図る活動を続けていきます。

中学校部活動の受け皿となることも視野にいれて活動しています。中学校に女子サッカー部がなくてもサッカーをあきらめずに続ける場の一つとして参加してもらえればと思います。



■ 6月27日の剣道交流会は台風対応で残念ながら中止(;▽;)

6月27日に予定していました実業団古豪NX商事剣道部さんと地域の小中高校生剣士との交流会は、あいにくの大型台風の来襲により参加者の安全確保のため前夜に中止判断をさせていただきました。

今回は、浦和高校剣道部をはじめ、160名近い規模での開催を予定していただけに、とても残念な結果となりましたが、子供たちの安全が第一。また来年を楽しみにしたいと思います。

当日、台風は早めにそれて小康状態。このため、一部プログラムは実施しました。今回、初お目見えは、スポーツ振興会さんの「ピククルボール体験」。また、今回も明治安田さんのご協力により骨密度と血管年齢測定を行っていただきました。



■ 10月3日は「親子で遊ぼう！」をテーマに開催

次回の「みんなのスポーツ・健康フェア」は、10月3日(土)開催予定です。
メインテーマは「親子で遊ぼう！」
スペシャルプログラム「ダイヤモンドキッズカレッジ」(by 高田道場)も開催が決定しました。
高田延彦さんの奥様は、さいたま出身の向井亜紀さん。ご夫婦そろって参加いただきます！
恒例の健康相談や健康測定も予定しています。
多くの皆様のご参加をお待ちしています。

■ 賛助会員を募っています！

クラブでは、駒場体育館でのイベントの他、元気アップネットワークへの参加や、部活動地域展開の支援や、女子サッカーの振興など、地域課題への取り組みを応援して下さる賛助会員を募っています。

会員の皆様におかれては、地域の活動を応援して下さる事業者の方などご紹介いただければ幸いです。

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。