



年末年始休館日のお知らせ

令和2年12月28日（月）～令和3年1月4日（月）
（8日間）

1月5日（火）より通常営業いたします



来年は僕が主役だ！



プール情報！

★使用可能になりました★

- ・ドライヤー（受付にて貸出・持ち込み可）
- ・脱水機

そうなんだ...



★プール場内の換気について★

館内（プール場内含む）は、「遊泳用プールの衛生基準」に基づいて常に空気循環し換気されております。

スタッフドキュメント

9. 10月の臨時休館日
を利用し、スタッフ
全員で屋外・屋内
プールの水抜き清掃
や設備の補修を行
いました。また、防
災・防火・避難訓練
も実施しました。

《花壇・周辺除草作業》



金魚草の苗を植
えました。
たくさんの花が
咲くようにがん
ばります！

マリーゴールド・・・
元気いっぱい花を
さかせていましたが、
この後は、春にむけ
てチューリップを植
える予定です。



《屋外・屋内水抜き清掃》



屋外プール・・・
来年は利用でき
るように・・・
ゴシゴシみがき
ます



床だけでなく壁もきれいに...



ピカピカに！

泳ぎたいな～



屋内プールもきれ
いに磨きました！
この他にも各箇所の
点検、設備の補修や
屋外プールの修繕も
行いました。



《防火・防災・防犯訓練・講習会》



みなさん、消火器がいくつ
あるか知っていますか？
1階に6本。2階に5本あるん
ですよ

コーン目掛けて消火！



あちついで...



火事発見！
素早く消火活動！
慌てず落ち着いて
消火します！



講習を受け、消火・避難訓
練等を行った後、グルー
プワークでみんなでディス
カッションします。

《周辺清掃作業》



側溝や落ち葉をきれいにし
てます



南市民プールの周辺の清掃作業を行いました。

本年も南市民プールをご利用いただき
本当にありがとうございました。



《今年の冬は免疫力をたかめよう！》

南市民プール ミニ講座



冬になるとインフルエンザが流行する季節となりますが、今年の冬はこれに加えて新型コロナウイルス感染症とダブルで気をつけないといけません…

うがい・手洗い・マスクによってウイルスや細菌を体内に侵入することを防ぐことは重要ですが、同じく大切なのが**免疫力**です

【免疫】とは？

細菌やウイルスから身体を守ってくれます 【抗体】を作って抵抗力を持つことも【免疫】です。

★免疫力が下がると ⇒病気にかかりやすい

☆免疫力が高まると ⇒病気にも負けない

体調管理で明るく元気にこのコロナ禍をのりきりましょう！

乗り切りよう！



《免疫力高める5つのポイント》

運動 ⇒ 運動することによって免疫機能を高めるだけでなく、生活習慣病を予防したり、転倒を防ぐ、脳を活性化させるなどの効果もあります。まずは10分からでもいいので身体を動かしましょう…。



食事 ⇒ バランスのとれた食事で、腸内環境を整えましょう。良質なたんぱく質・ビタミン・ミネラルが必要です。ヨーグルトや納豆などの発酵食品も積極的に取り込みましょう！

睡眠 ⇒ 夜きちんと眠れば、昼間はすっきり起きて動けるようになります。睡眠のリズムをきちんとすることが大切です。

笑顔 ⇒ 笑うと免疫細胞は活性化して免疫力が上がります。たとえつくり笑いでもその効果が得られます。ストレスをためこまない生活を心がけたいですね！リラックスできる時間を…。



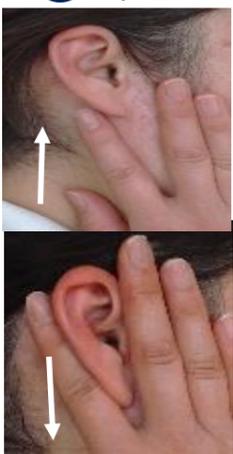
リラックス〜♪

身体を温める ⇒ 体温が高いとリンパ球が増えて活性化し、免疫力が高まります。また、身体が温まると血管も拡張し、リラックスしやすくなります。入浴はぬるめのお湯でゆっくりと。シャワーだけでは身体は温まらず、あまりリラックスできません。

★体温アップ！★

今回は自宅で簡単にできるものをいくつかご紹介！ぜひやってみてください。1度だけでなく、続けることが大切です！

①耳さすり・耳もみ

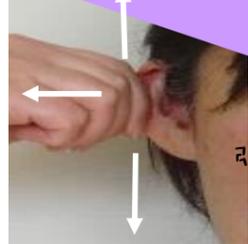


人差し指と中指で耳をはさみ、指を上下に動かします。



指で耳をはさみ、前方に優しく曲げる

耳は脳の蝶形骨というところとつながっている、耳の周りが緊張すると全身に緊張が伝わるよ



引っ張られる…

耳たぶを 上に↑下に↓ 横に→ 優しくひっぱります。そうして耳たぶ全体をもみます

②グーパー・指もみ



ギュッとにぎり、パッと大きく手のひらを広げます。繰り返かえます。



指と指の間にもう片方の手で包み込むように1本ずつにぎってもみます。しばらく揉んだらゆっくり指に沿って引っ張ります。

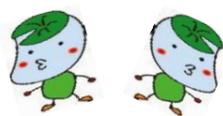
③イスを使ったスクワット



肩幅くらいに足を広げ、椅子の前に立ちます。そうして膝を曲げ腰を落とします。



おしりが椅子に少し触れたと同時に立ち上がります。これを繰り返します。



・少しづつ回数は増やしてね！

・はじめはゆっくりね！

④かかとの上げ下げ



つま先を床につけたまま、踵を上げ下げする。壁に手を添えて行くとフラフラしません… ※椅子に座って行ってもよいです。