

南市民プールだより

冬号

気温がさらに下がり、体調を崩しやすい季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

まもなく2017年が終わろうとしています。今年もプールをご利用いただき、また、南市民プールだよりを読んでいただき誠にありがとうございました！！
2018年も職員一同頑張ってお参りますので、どうぞよろしくお願い致します！！

～南市民プール日記！～

普段見られないような南市民プールでの出来事の一部をご紹介します！



三宅小プール見学♪

9月26日(火)に三宅小学校2年生の皆様が南プールへ施設見学に来てくださいました！！興味津々でお話を聞いてくれたり、様々なところを見てまわったりしていました！！



普段入れない機械室を見学し、たくさんのお話を聞き、質問をしていました♪

職員消防訓練！

9月29日(金)点検日に職員による消防訓練を実施しました！避難ルートの再確認や消火器を使った消火訓練などを行いました！



避難ルートの確認中！緊張感が増えています...！



消火器を使って訓練中！使い方をしっかりマスターしました！

体育の日のイベント！！

10月9日(月)の体育の日に無料開放と無料イベントを行いました！多くの方にご参加いただき、誠にありがとうございました！！

①



③



②



- ① 体成分分析測定の結果説明！
- ② テニスボールを使ってストレッチ！
- ③ 泳いでいる姿を撮影！

臨時休館日！

11月13日(月)から16日(木)の間、臨時休館させていただきました。各箇所の点検や水抜き清掃などを行いました！



※お知らせ ～年末年始休館について！！～

期間...平成29年12月28日(木)～平成30年1月4日(木)

1月5日(金)より通常営業いたします！(9時～21時)

来年も皆様のご来館を心よりお待ちしております！！



身体が冷えきった時は、お風呂で温まりたいものですが、身体を芯から温めるには熱いお湯よりぬるめのお湯にじっくり入るといいでしょう。湯冷めを防ぐには脱衣所を暖かくし、湯上りは身体の水分を十分拭き取りましょう。

入浴時(脱衣所)の危険

体は寒さを感じると、身体の表面に近い血管が収縮し、血圧が上がりやすくなります。すると、高血圧が原因の脳梗塞や心筋梗塞が起こりやすくなります。

入浴方法

★脱衣所・浴室はなるべく暖かく★

急激な温度変化に気をつけなければなりません。脱衣所に暖房器具、お風呂が沸いたら蓋を取って浴室を温めておくのもいい方法です。

★入浴前後にコップ1杯の水分補給

入浴中は思った以上に汗をかいていることがありますので、血栓形成を防ぐためにも、年齢にかかわらず、水分補給をしましょう。

★入浴★

お湯の温度は39～41℃の適温を守りましょう。熱いお湯のほうが温めるには良さそうですが、急激な温度変化は体に負担がかかります。どうしても熱めがいいと言う場合は、浴槽から出る少し前に温度を高くしてください。お湯につかる時間は5分程度を目安にするといいでしょう。

★かけ湯をする★

心臓から離れたところからかけ湯をする。

足→太もも→おなか→胸 の順に！！



入浴の効果

冬の入浴は注意が必要ですが、入浴には体によい効果がいろいろあります。睡眠の改善、リラックスなどの効果のほか、入浴には筋肉が温まることによる疲労回復や凝りの改善もあります。お湯の温度が適切であれば、循環器や脳の血流がよくなることも期待されます。

出典:倉林均著「安全入浴法」(きょうの健康 通巻356号 74頁～77頁 NHK出版 2017年11月号)

★お正月★

まもなく2017年も終わり、2018年を迎えようとしています。

楽しいお正月がやってきますね～♪おいしい食べ物がたくさん食べられますね～^^皆さんお正月の食べ物と言えばどんな食べ物を思い浮かべますか?「おせち料理」や「お雑煮」と答える人が多いと思います。

さて、この7つの漢字から何が想像できるでしょうか??

①芹 ②薺 ③御形 ④繁縷 ⑤仏座 ⑥菘 ⑦蘿蔔

最近では、食べる人も減っているように思いますが…。

正解は「七草粥」です。 ①せり ②なずな ③ごぎょう ④はこべら

⑤ほとけのざ ⑥すずな ⑦すずしろ

七草粥とは、無病息災を祈って春の七草を入れて炊いた粥。正月に疲れた胃袋を整えるための食べる物です。

では、何日に食べると良いでしょうか?→1月7日

※この日は「人日の節句」といって、毎年1月7日に固定されています。

いつの時間帯に食べたらよいでしょうか?→朝食

前日の1月6日の夜のうちに七草をまな板の上で包丁を使い細かく刻んでおいて、翌日朝(1月7日)に粥を作って朝食として食べるのが正しい行事の行い方だそうですね!是非2018年七草粥食べてみて下さい!!

頭の体操

今回は漢字クイズ!!楽しんでやってみてください♪

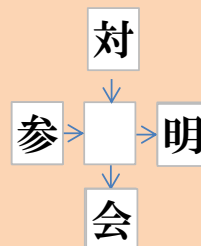
① 次の□に漢字を一字入れて下さい。

北 本 □ 九

② 次の□に入る文字は何でしょう? 漢字を一字入れて下さい。

柿=傘 星=端 足=飯 西=□

③ □に入る漢字は何でしょう?



答えは南市民プール掲示板にて!