



年末年始休館日のお知らせ

令和3年12月28日（火）～令和4年1月4日（火）
（8日間）

1月5日（水）より通常営業いたします
※ただし、1月6日は毎週木曜日の休館日です



来年は僕が主役だ!



プール情報! ①

★黒酢ドリンクを飲んでより健康に★

11月よりロビーの一角に黒酢ドリンクコーナーが登場しました! お酢には健康増進・疲労回復させるなど様々な効果があると言われております。ぜひ、お試しください!
1杯⇒100円です。



飲んでみよ
うかしら...



黒酢ドリンクの味は
不定期に変わるかも!
お楽しみに!

★女性用水着在庫処分セール! 開催★

メーカー製造中止により、在庫一掃処分セールを緊急開催します。在庫は限りがありますので、皆さん、お気に入りの商品はお早めに!

※一部対象外商品あり

【セール対象期間】

11月22日（月）～12月19日（日）

プール情報! ②

スタッフドキュメント

盛りだくさん..



臨時休館を利用し、スタッフで屋外・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、防災訓練・接客研修等も実施しました。

《防災訓練・研修会》



地震や大雨特別警報など災害が起きた際に、用意しておく物を必要な3段階に分類してみます。

懐中電灯は...ヘルメットは...? どの段階で必要?

研修後、地震が起きたと想定し、避難訓練を行いました。



《花壇整地作業》

夏のミラクルビーム（ひまわり）は皆さんに見てもらえず残念でしたが、また新たにお花を植えています。春にはチューリップの花が咲く予定です! お楽しみに!



何のお花が咲くでしょう?



ビオラだよ!



ナデシコ! どこにあるかな?



菊や芝桜...

《屋内・屋外プール水抜き清掃》



壁から床からゴシゴシ汚れを落とします。各箇所の点検やプールシート補修も行いました!

しっかり洗います...



《接客・接客研修》

接客研修...
いらっしゃいませ...

接客接遇の研修です。言葉使いや挨拶・接客の仕方を学びました。改めて...私、きちんとできてるかな?



今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



《新型ねこ背って知ってる？》



皆さん、「新型ねこ背」という言葉を聞いたことがありますか？

従来のねこ背⇒加齢による骨密度の低下が原因。背中が丸く曲がりますが、日常それほど痛みを感じません。

新型のねこ背⇒姿勢の悪さが原因。背中が曲がるという【**前後の曲がり**】だけでなく、肩が内側に巻きま
れるという【**左右の曲がり**】が加わっていることが特徴です。これにより、肩こり・腰痛など
訴える人がほとんどで、大人だけでなく子どもにも急増しています。
頭痛や慢性疲労などに悩まれている人は、この新型ねこ背によって呼吸が浅くなり酸欠症
状や血行不良を引き起こしている可能性が高いと言われてます。

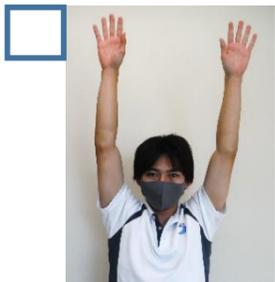
なるほど…



※**左右の曲がり**⇒ 左右の曲がりには『**巻き肩**』とも呼ばれ、最大の原因がパソコンやスマホの
使用と言われています。画面をのぞき込むように前かがみの姿を日常的に続けていると、
その姿勢がくせになり、身体が変形してしまいます。

《新型ねこ背？チェックしよう！》

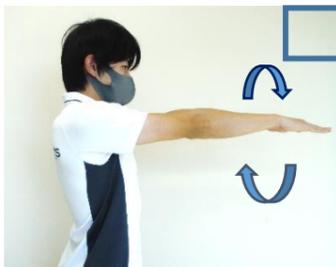
2つ以上当てはまったら『新型ねこ背』の可能性大



大きく伸びを
すると背中や
肩関節などが
パキパキと鳴
る



肘を直角に曲げ、肘を身体に密
着させたまま両腕を外に広げた
時、45度以上に開くことができ
ない



前ならえをし
たまま、手の
ひらをゆっく
り回転させた
時、上向きが
やりづらい



背中の中で
手を組み、手
を回転させた
時、手のひら
をひっくり返
せない



頭の後ろで手
を組んで腕を
開いた時、
180度以上広
げることがで
きない

《やってみよう！大胸筋セルフストレッチ》

姿勢、
戻さねば…



ねこ背の姿勢が続くと胸の筋肉が緊張した状態になります。
これが姿勢の悪化や肩こりの原因となるので、大胸筋を伸
ばして姿勢を戻しましょう。

- ①壁に対して横向きに立ちます。
(足は壁側が前方になるように)
- ②肘を90度に曲げ、壁に肘と手のひらをつけます。
- ③その状態で身体を壁とは反対側に反らします。気持ち
がいいところで伸ばします。

無理はだめ
だよ！



壁につける肘と手
の位置を変えるこ
とで、大胸筋の伸
びる場所が変化す
るよ！位置を変え
てやってみてね！

わきより低い高さ



わきの高さ



わきより高い高さ

