

2020年

8月号

館内だより

ビタミン

〒581-0851
八尾市上尾町7-1-17
TEL : 072-999-6230
FAX : 072-999-6034

月～土曜 午前10時～午後9時
日曜・祝日 午前9時～午後6時
木曜 午前10時～午後6時

混雑状況やイベントの
情報をWEBでチェック!!



八尾 しびき 検索

梅雨も明けプール日和となりましたが、新型コロナウイルス感染の心配がぬぐい切れません。まだまだ利用制限等の対策を行いながらの施設運営となり、皆様にはご迷惑をお掛けしております。さらに熱中症の危険性も増す時期でもあります。体調管理をしながら上手にトレーニングに臨むよう十分注意してください！！

夏期期間 開館日・開館時間を変更いたします！！

☆通常休館日の木曜日が開館☆

開館時間→10:00～18:00
開館日程→7月30日～8月27日
毎週木曜日

※9月～は通常通り休館日となります。

☆サマータイム日曜・祝日の 開館時間延長☆

開館時間→9:00～18:00
開館日程→6月14日～9月27日
毎週日曜・祝日

※10月からは10:00～17:00

☆お盆期間は営業時間拡大☆

開館時間→9:00～21:00
開館日程→8月11日～8月14日

※8月13日は9:00～18:00



新型コロナウイルス感染拡大防止対策について

場内での密を防止するため、ロッカーの数を制限させていただいております。使用できるロッカーがなくなり次第、**施設利用の人数制限**をさせていただきます。混雑状況はHPにてご確認ください。直接お電話でお問い合わせください。下足箱、有酸素マシン、トレーニング備品、ギャラリーベンチ、冷水機(※1)も一部制限しております。フリーウエイト器具は予約制とさせていただきます。(※1)直接飲まず、ペットボトルか水筒などをご活用ください。

ご利用を停止させていただくもの

3階シャワー室内浴槽※シャワーのみ可、休憩室、マッサージ機、血圧計、脱水機、水泳帽子・ラッシュガード・室内用シューズのレンタル、プール場内採暖室、ミストルーム、レッスンプログラム。

館内の防止策

スタッフの体調確認の徹底・スタッフのマスク着用、入館時の体調確認、受付窓口へビニールカーテンの設置、鍵の受け渡し時のトレー活用、マシン備え付けタオルを廃止し、1人1枚貸し出し、消毒液の設置数増加、館内の定期的な除菌・清掃活動、窓や扉を開けての換気、マシンの設置変更・一部制限。

スタジオレッスン・プールレッスンについて

新型コロナウイルス感染予防の為、密集が予想されるスタジオレッスン・プールレッスンは9月末日までお休みさせていただきます。10月以降の実施に関しましても未定となります。

おすすめトレーニング

【トウタッチ】

鍛える
部位

... お腹周り・太ももの
トレーニング



方法

- ①仰向けになり手足を伸ばし、手はやや前方に向け、足・頭・肩を地面から離す。
- ②体をVの字に曲げて指先とつま先を近づけ、①の状態に戻す。

おすすめアロマ情報

【ハッカ】

甘く穏やかな香り

～区切りをつけ元気に歩き出したいときに～

【効能】

- ①清涼感と共に甘さがある為、気持ちを引き締めると同時に落ち着きを得られます。
- ②鼓腸や便秘の改善、筋肉痛、肩こりの緩和、呼吸器のケア等幅広く利用されます。
- ③かゆみの緩和に使用されますが、中枢神経刺激が強い為、スキンケアでは十分に薄めましょう。



フィットネス検定

～知っておきたいフィットネスの基本～

答えは
右下



次のうち、三大栄養素に含まれないものは？

- (A) タンパク質 (B) ビタミン (C) 脂質

夏にぴったり！血液サラサラメニュー

夏は血液がドロドロになりやすい？



夏は汗によって体内の水分量が減少するため血液の濃度も高まり、血液がドロドロになりやすい季節です。そのため、動脈硬化も進行しやすく、脳梗塞などのリスクも高まります。高齢者の方は気温が32度を超えると脳梗塞による死亡率が1.66倍増加するという研究結果もあります。※1

食事による対策法



- | | |
|---------------------|---------------------------------|
| ①さば、さわら、あじなどの青魚の摂取 | → 血栓を防ぐDHA,EPAが多く含まれます！ |
| ②ほうれん草、かぼちゃ、パプリカの摂取 | → DHA,EPAの酸化を防ぐビタミンC,β-カロテンが豊富！ |
| ③玉ねぎ、にんにくなどの摂取 | → 高血圧改善、血管を若く保つアリシン、ケルセチンが豊富！ |

例えば！

鯖の洋風トマトソース(2人分)

- | | | |
|---------|-----|--------|
| 塩 鯖 | ... | 2切れ |
| 小麦粉 | ... | 大さじ2杯 |
| オリーブオイル | ... | 大さじ1杯 |
| 玉ねぎ | ... | 1/2個 |
| 赤、黄パプリカ | ... | 1/4個ずつ |
| トマト缶 | ... | 1缶 |
| にんにく | ... | 1かけ★ |
| 塩、コショウ | ... | 少々 |
| オリーブオイル | ... | 大さじ2杯 |

- ① 玉ねぎ、パプリカは1cm角に切る。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鯖全体に小麦粉をまぶしてフライパンにオリーブオイルをいれ、両面焦げ目がつくまで焼く。
- ④ ③を一度取り出し、フライパンに再度★のオリーブオイル、にんにくをいれ、香りが出てきたら玉ねぎ、パプリカを入れて火が通るまで炒める。
- ⑤ トマト缶を入れ、トマトをつぶすように炒め、塩コショウで味を調える。
- ⑥ ③のサバを戻し、味が絡むまで煮る。
- ⑦ 完成！

※1 日本ネットウキナーゼ協会ホームページより

フィットネス検定答え:(B) 五大栄養素には含まれますが、三大栄養素には含まれません。
ビタミンはエネルギー源にはなりません、成長や健康維持には欠かせない栄養素です。
油に溶ける脂溶性ビタミンと水に溶ける水溶性ビタミンがあります。