

2021年

2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10時～午後5時

新年も始まり1ヶ月が経ちました。寒さが一層深まっていく中、体調には十分に気をつけて運動に取り組みましょう！！  
気温が低く筋肉が固まっている状態で、いきなり身体を動かすと怪我に繋がりがやすいのでしっかりウォーミングアップを行い身体を温めてください。また、汗をかかないからと言って水分補給を怠らないようにしましょう。汗をかいていなくても身体からは水分が抜けていきます。外出したら、手洗い・うがい・アルコール消毒なども忘れないようにしましょう。

## 開館時間についてご案内！！

緊急事態宣言発令により**開館時間を短縮**いたします。ご利用の皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願いたします。

### ☆1月のスケジュール☆

期間：**1月15日(金)～2月7日(日)**

時間：平日・土曜日 10時～**20時**  
日曜日・祝日 10時～17時

※平日・土曜日の最終入館は**19時15分**となりますので、ご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	<del>7</del>	8	9
10	11	12	13	<del>14</del>	15	16
17	18	19	20	<del>21</del>	22	23
24	25	26	27	<del>28</del>	29	30
31						

**赤字** : 日祝

**青** : 時間短縮

祝日：**2月11日(木) 建国記念の日**  
**2月23日(火) 天皇誕生日**

※2月11日(木)が開館のため、翌日の**2月12日(金)**が**休館日**となります。お間違えの無いよう、よろしくお願いいたします。

### ☆2月のスケジュール☆

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	<del>4</del>	5	6
7	8	9	10	11	<del>12</del>	13
14	15	16	17	<del>18</del>	19	20
21	22	23	24	<del>25</del>	26	27
28						

**X** : 休館日

## 節分イベント開催！！

施設ご利用の方へ福豆小袋をお配りします。  
今年も皆様に福が参りますように！



開催日：**2/2(火)**

対象：施設利用の皆様  
(期間中お1人様**お1つ**のみとさせていただきます。)

※館内での飲食や豆まきはご遠慮ください。

## アンケート調査のご案内！！

施設をご利用の皆様からご意見をいただきたく、アンケート調査を実施いたします。

期間：2月1日(月)～2月20日(土)  
場所：1階ロビー・3階フィットネス  
(アンケート記入機と回収BOXを設置します。  
ご記入後は回収BOXへお願いいたします。)

これからも心地よくご利用いただけるよう努力し、今後の施設運営に役立てるため、アンケート調査へのご協力をお願いいたします。

## オスス+ スタジオレッスン

### 【体幹コンディショニング】

毎週 火曜日 19:00~19:45 (定員5名)

ストレッチや深層部の筋肉・インナーマッスルを使うエクササイズです。しなやかに丈夫な体をつくりましょう。



## オスス+ プールレッスン

### 【アクア & リラクゼーション】

毎週 火曜日 19:00~19:45 (定員12名)

ゆっくりした動きで全身を動かします。水中運動することでリラックスできて、ストレス解消にも効果的です。



## おすすめトレーニング

### 【コンセントレーションカール】

鍛える  
部位

… 腕のトレーニング



方法

- ①イスに座って片手にダンベルを持ち、肘を膝の内側に当てて肘が伸びきる直前まで伸ばして固定する。
- ②肘を固定したまま、肘を曲げてダンベルを巻き上げる。

## おすすめアロマ情報

### 【柚子(ゆず)】

日本の懐かしい香り

~ 安心感に包まれたいときにオススメ ~

【効能】

- ①寂しさや漠然とした不安感を取り除く働きがあるため、ホームシック等になった際、芳香浴で使うと懐かしい温かさで満たされます。睡眠の質を改善し、緊張や不安で眠れないときに役立ちます。
- ②血行促進して体を温めるため、冷え性のケアに向きます。消化器系の働きを高め、胃腸の停滞感や便秘の改善にも役立ちます。
- ③皮膚のターンオーバーを促すとともに、保湿作用があります。脱毛予防にも効果があり、シャンプーなどでも利用できます。

## フィットネス検定

~ 知っておきたいフィットネスの基本 ~

寒い季節で、起こりやすい体調不良とは？

(A) 関節痛

(B) 熱中症

(C) 寒暖差疲労

答えは  
右下



## 恵方巻で今年の幸運を願いましょう

今年の節分は**2月2日**です。

立春の前日を節分とし、季節の変わり目に現れやすい邪気(鬼)を追い払うため、豆まきが行われます。節分には恵方巻を食べるのが恒例行事という方も多いのではないのでしょうか。



### そもそも恵方とは？

恵方巻の恵方とは、その年の一番良いとされる方角のことで、歳徳神(としとくじん)という神様がいらっしゃる場所のことです。ちなみに今年の恵方は**南南東**です。



### 恵方巻きの食べ方ルール

恵方巻きは福を巻き込むという意味で巻き寿司になっており、七福神にあやかって7種類の具材が入っているのが一般的です。その食べ方にはルールがあるそうなのでご紹介します。

#### 1. 恵方巻は1人1本食べる

恵方巻きは切らずに1本丸かぶりにするのが良いとされ、「縁を切らない」という意味があるそうです。

#### 2. 恵方を向いて食べる

今年は南南東です。

#### 3. しゃべらずに願い事をしながら食べる

途中で話をすると運が逃げてしまうそうです。



絶対に守らないといけないものではないので、家族や友人と楽しく美味しく恵方巻を食べて今年一年の幸運を願いましょう♪



「寒い季節で、起こりやすい体調不良とは？」という問いに対して、『前日と比較して5℃以上低い』という答えが示されています。

フィットネス検定答え(C)