

2021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  
※木曜日 午前10時～午後6時

8月に入り、ジメジメとした梅雨が終わり、夏真っ盛りとなりました。緊急事態宣言が解除されてもまん延防止(まん防)の警戒は解けていません。不要不急の外出を自粛し、他府県への移動、特に緊急事態宣言措置区域との往来は極力控えなければいけません。しぶきを利用していただく中でも、気をつけていただく点がいくつかあります。施設内を移動される際はマスクを着用ください。プール場内ではマスクは着用できませんので、会話は極力控えていただき、大声で話さず間隔をあけましょう。利用後は手洗い・うがい・アルコール消毒を忘れずに行いましょう。安全かつ快適にしぶきをご利用いただけるよう努力するとともに、皆様の協力をお願いいたします。

## 夏イベントお宝さがしのお知らせ!!



### 八尾市立屋内プールしぶき

## わくわくお宝さがし大会!!

日程 : 8月22日(日)  
時間 : 13:50~14:00の休憩時間  
対象 : 小学校3年生以下  
※未就学児の方は、保護者の方と一緒に参加可能です。

定員 : 10名(先着順)  
受付 : レッスン受付台にて事前予約制  
(自由コース側プールサイド)

※13:05~ 事前放送、13:30~ 受付開始

幼児プールの中から、  
番号がかかれたアヒル  
をさがそう!!

番号のプレゼントがもらえるよ!  
プレゼントの中身は当たってからの  
お楽しみ!!



## 夏季営業についてのお知らせ!!

### ●しぶきのホームページで混雑状況をチェック!!

八尾 しぶき

検索

7月10日(土)~9月5日(日)の土曜・日曜・祝日は、プール利用人数、館内駐車場の混雑状況をホームページトップ画面にアップします。ご来館の際は、「八尾 しぶき」でご確認ください。

## カルチャー教室体験会についてのお知らせ!!

### カルチャー教室体験会

教室に参加してみたい方におすすめです!! はじめての方でも楽しく運動を行いカラダのバランスを整えます。ぜひご参加ください。

8月16日(月)  
○代謝アップピラティス 14:00~15:00

参加費 : 500円  
定員 : 9名

8月21日(土)  
○初心者ヨガ 13:30~14:30  
○フローヨガ 16:30~17:30

申込 : 7月5日(月)~8月5日(木)  
※1階フロント  
締切 : 8月5日(木)



## お盆特別レッスンプログラム

お盆の期間に特別レッスンプログラムを行います。いつもと違うレッスン内容を用意しておりますので、ぜひご参加ください。

※詳細はレッスンプログラムを参照ください。

期 間：8月9日(月)～8月15日(日)

受 付：3F フィットネスカウンター

※教室が始まる30分前に受付を行います。

## おすすめお盆特別レッスン



### 【タオルストレッチ】

8月10日 火曜日 (定員6名)  
16:40～17:00 (20分)



タオルを使いながらストレッチを行っています。  
※ご参加の際、タオルをご用意ください。

## おすすめトレーニング

### 【ティップス】

鍛える  
部位

… 上腕三頭筋のトレーニング



方法

- ①肩幅程度の手幅でイスか台に両手をつき、両脚を伸ばす。そこから肘を曲げて上体を深く沈める。
- ②脇を締めたまま、両肘を伸ばして上体を持ち上げる。この時、肩がすくんだり、脇が開くと上腕三頭筋への負荷が下がるので注意。

## おすすめアロマ情報



### 【クラリセージ】

幸福感を引き出す香り

～心と身体をリラックスしたいときにオススメ～

【効能】

- ①ショック、緊張、悲しみ、孤独感、不安感、うつ気分などさまざまなストレスに対応できる精油。感情の起伏を鎮め、おだやかにする働きがあるので、精神状態が不安定になったときにも効果があります。
- ②痛みや気持ちを鎮める働きに加えて筋肉弛緩作用もあり、緊張による身体のこりや病後の回復期のケア、更年期症状の緩和にも役立ちます。
- ③ストレスなどによるホルモンバランスの崩れは思春期や月経前の吹出物、頭皮にも影響を与えます。フケや薄毛のケアにも効果があります。

## フィットネス検定

～知っておきたいフィットネスの基本～

天気の変化が原因で体調不良を起こす病気の名前はどれか？

(A)うつ病 (B)気象病 (C)熱中症

答えは  
右下



## ～夏バテについて～

### ◆夏バテとは？

体がだるい・食欲がない・疲れやすい・寝不足などの夏の暑さによる体調不良の総称です。真夏の室内外の温度差を繰り返し感じることによって、自律神経の働きが乱れてしまいます。自律神経の不調は、体内のさまざまな機能に影響を及ぼすため、胃腸の疲れ・食欲不振・倦怠感など、いわゆる夏バテの症状が出てきます。

夏バテ

### ●対策方法

【温度差や体の冷やし過ぎに注意】

室内外の温度差が5度以上になると、自律神経が乱れやすいと言われています。エアコンなどの温度設定には注意!!

【生活リズムを整え、質の良い睡眠を】

規則正しい生活と適度な運動を心掛け、生活リズムを保つようにしましょう。一日のうちで特に重要なのが朝の過ごし方。起きてすぐに朝日を浴び朝食をとることで、体内時計をリセットしリズムを整えることができます。

【栄養バランスのよい食事とこまめな水分補給】

暑さで疲れやすく汗でミネラルを失いやすいため、食欲が増すような工夫を取り入れながら、十分な栄養補給を心掛けましょう。水分補給は喉の渇きを感じる前、「早め」「こまめ」を意識することが大切です。特に起床後や入浴後、スポーツ時は注意して水分補給しましょう!!



### ■まとめ

夏バテ予防は、日々の生活習慣を整え、栄養バランスの整った食事をとることが基本です。体を冷やしすぎないことや、夏バテ予防の食事のコツも意識し、元気に楽しくこの夏を乗り切りましょう!