

2022年

1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



新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ申し上げます。皆様に心地よくご利用いただけますようスタッフ一同尽力いたします。年末年始はいかがお過ごしでしたか。年が明けてからの初泳ぎは、しびきへお越しください。トレーニングジムも完備しておりますので、つい美味しいものを食べすぎた方は一緒にトレーニングを頑張りましょう！今年も健康で元気に運動していただけますよう、皆様のご来館をお待ちしております。



## お正月イベントのお知らせ!!

・年始にいち早く来館してくれた皆様に  
招き猫チョコレートボールをお配りします☆

皆様に**幸福が訪れますように!**  
今年もよろしくお願ひします!



開催日:1月7日(金)~1月12日(水)

対象:施設利用の皆様

※期間中お1人様 お1つのみでお願ひいたします。

※先着順のため、なくなり次第終了となります。



・教室に参加してくれている子ども達にも  
**干支あられをプレゼント!!**

配布:1月7日(金)~1月12日(水)



## 節分イベントのご案内!!

・節分イベントで福豆小袋をプレゼント!!

施設をご利用いただいている皆様へ  
**福豆小袋をプレゼント!!**  
皆様に福が参りますように!



開催日:2月2日(水)

対象:施設利用の皆様

※館内でのお食事・豆まきは

ご遠慮ください。



・教室に参加してくれている子ども達にも  
**福豆小袋をプレゼント!!**

配布:1月28日(金)~2月2日(水)

## しびき感染拡大予防対策!!

いつも八尾市立屋内プールしびきをご利用いただき、誠にありがとうございます。皆様のご協力があり施設の利用制限を段階的に緩和いたしております。施設では引き続き感染拡大予防対策を実施しておりますので、ご理解・ご協力の程、よろしくお願ひいたします。

### ●浴槽利用緩和について

2021年12月1日(水)より浴槽の利用を再開いたしました。  
ご利用にあたり注意点がございます。

- \* マスクの有無にかかわらず、会話はご遠慮ください。
- \* 対人距離を2mを目安に、最低1m確保するよう努めてください。
- \* 浴槽の利用は1名ずつでお願ひいたします。
- \* 浴室の定員は3名です。長時間の利用はご遠慮ください。



より多くの方がご利用いただけますよう、  
必要最小限のご利用、ご協力をお願ひいたします。

### ●3階シャワー室の利用案内



- \* 3階フィットネスカウンターにロッカーキーをお持ちください。
- \* フィットネススタッフに鍵の種別と、番号をお伝えください。  
※満員の場合は、ご利用の方の終了時間をお伝えしますので、その時間までにフィットネスカウンターにお戻りください。
- \* 利用時間は更衣を含め**最大30分**までとします。
- \* 予約待ちの間はその場を離れても結構ですが、利用者の終了時間を確認の上 **シャワー室の鍵が戻ってきた段階から5分以内**にはフィットネスカウンターにお戻りください。  
※5分以上経っても戻れない場合は、次の方を優先的に案内します。  
※予約時間より早まる場合がございますので、ご注意ください。
- \* 予約待ちの間、**予約制のマシンやレッスンへの参加**はご遠慮ください。
- \* **利用者同士での鍵の受け渡し**はご遠慮ください。  
※利用後は速やかに鍵の返却をお願いします。

## おすすめスタジオレッスン

NEW

### 【部位別トレーニング】

毎週 水曜日 14:40~15:00 (定員8名)

足・胸・背中など、毎週鍛える部分を1つにしぼってトレーニングを行いますので、気になる部分を集中して鍛えることができます。



## おすすめプールレッスン

オススメ

### 【はじめてクロール】

毎週 水曜日 16:00~16:30 (定員8名)

クロールの入門教室です。泳ぎの基本姿勢から行いますので、初心者の方でもご参加いただけます。



## おすすめトレーニング

### 【スクワット】

鍛える  
部位

… 大殿筋(お尻)



方法

- ①背すじを伸ばし、両足を肩幅ほどに開き、つま先を少し外側に開いて立つ。両膝を軽く曲げて、両手は耳の後ろに添える。
- ②背すじを伸ばしたまま、太腿が床と水平になるまでしゃがむ。しゃがむ時に膝が前に出過ぎると、膝を痛めるので注意。

## おすすめアロマ情報

### 【ドロマツ】

柑橘の香りを思わせる凛とした森林の香り

～モヤモヤした頭をスッキリさせたいときにオススメ～

【効能】

- ①さわやかであると共にしっかりとした芯のある香り。瞑想したり、不安感に襲われたりしたときに気持ちを支え、立て直してくれます。
- ②風邪や気管支炎など呼吸器系のトラブルに役立ちます。血行促進作用はあり、全身の循環を促すので、むくみや停滞感を覚えるときにも効果的です。
- ③吹出物が気になる肌や、脂性肌、汗ばむ季節の肌のケアに役立ちます。化粧水を作って利用すると良いでしょう。



## フィットネス検定

～知っておきたいフィットネスの基本～

冬の季節に、関節が痛くなる主な原因はどれか？

(A)運動不足 (B)血行不良 (C)姿勢の歪み

答えは  
右下



# 七草がゆの効能

## 七草がゆの起源とは？

七草粥は1年に5回ある節句のうち1月7日の「人日」という節句で食べられます。唐の時代、人日には七種菜羹(ななしゅさいのかん)と呼ばれる、七種類の野菜が入った汁を食べ無病息災を願ったと言われていました。それが平安時代に日本に伝わり、元からあった「若菜摘み」の風習と融合し鎌倉時代に七草粥を食べる文化が浸透していきました。江戸時代になり、人日の節句がイベント化し、1月7日に七草粥を食べる文化が確立されたと言われています。

## 七草の種類と効能

### ①芹(せり)

勝負に「せり」勝つという意味合いが込められています。鉄分、ビタミンA、C、カルシウム、利尿作用に働カリウムが含まれ、胃や腸を整える、解熱効果、食欲増進作用があります。



### ②蕪(なすな)

べんべん草ともいわれ「撫でることで汚れを取り除く」という意味合いがあります。解毒作用、利尿作用、整腸作用、むくみにも効果があるとされます。



### ③御形(ごぎょう)

母子草ともいわれ、「仏の体」という意味合いが込められます。咳や痰、のどの痛みにも効果があるとされます。



### ④繁縷(はこべら)

はこべともいわれ「繁榮がはびこる」という意味合いが込められます。タンパク質、ビタミンB群、C、カロチノイド、フラボノイドが含まれ、胃炎や歯槽膿漏に効果があるとされます。



### ⑤仏の座(ほとけのざ)

子鬼田平子(こおにたひらこ)ともいわれ、地に這った葉の中心に黄色い花が咲くことから、「仏の安座」という意味合いが込められます。歯痛や食欲増進、整腸作用があるとされます。

### ⑥菘(すずな)

現代の蕪(かぶ)のことで「神を呼ぶ鈴」という意味合いがあります。胃腸の調子を整え、葉の部分に含まれるたんぱく質やビタミンA、Eはしもやけやそばかすに効果があるとされます。

### ⑦蘿蔔(すずしろ)

現代の大根のこと。「汚れのない清白」という意味合いがあります。根の部分には消化を促すジアスターゼ、葉の部分にはビタミンA、C、E、ミネラルが豊富に含まれ、風邪やアンチエイジングなど美容にも良いとされます。

