

2021年
5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

5月に入り、暖かい季節となってまいりましたが、新型コロナウイルスの影響により不要不急の外出ができない中で、どう楽しめばいいのかと頭を悩まされることでしょう。そこで、お家時間を有効に使うため、清掃や家事・育児など日頃の生活の中で洗い物をしながら背伸びしたり、テレビを見ながらスクワットしたりと合間の時間を工夫して、運動不足を解消してみてはいかがでしょうか。

緊急事態宣言に伴う、臨時休館のお知らせ

4月25日(日)～5月11日(火)まで臨時休館とさせていただきます。

- ・GW特別イベントは中止とさせていただきます。
(自由コースの拡大、お菓子の配布、こどもの日無料開放)
 - ・期間中はカルチャー教室・キッズダンス教室・キッズ体操教室に関しましても、休講とさせていただきます。
 - ・営業再開は**5月12日(水)**の予定です。
- ※休館期間は新型コロナウイルス感染の状況により変更される場合があります。

ご利用の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



骨の健康測定会

いつもトレーニングをがんばっている皆様に骨の健康測定会を実施いたします。ご興味のある方は、是非ご参加ください。

- ・日時：5月17日(月)・18日(火)
①10:30～12:00
②13:00～16:00
③17:00～20:00

- ・受付：当日受付 (先着順)
 - ・対象：施設利用者(20歳以上)
 - ・費用：1回 200円
- ※測定前にお支払いください。



2日間限定!!
あなたの骨はお元気ですか?

骨の健康測定会

骨の強度や、健康状態を骨の健康測定会でこの機会に測定してみませんか?
さあ、あなたの骨年齢は何歳でしょう?

日時：5月17日(月)、18日(火)
①10:30～12:00
②13:00～16:00
③17:00～20:00

内容：骨の健康状態等(測定時間約60秒)
料金：1回200円
受付：当日受付(先着順)
※5月17日 10:30より測定開始
会場：1階多目的室前

これからも皆様が快適にご利用いただけますよう、ご協力させていただきます。

スタジオレッスン・プールレッスンについて

緊急事態宣言に伴い、臨時休館中4月25日(日)～5月11日(火)までスタジオレッスン・プールレッスンはお休みさせていただきます。

ご利用の皆様には大変ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

おすすめトレーニング

【プッシュアップ】(腕立て伏せ)

鍛える
部位

… 大胸筋のトレーニング



方法

- ①両手を肩幅より広くつく。脇を開いて体を深く沈めて、胸のストレッチ感じながら、全身を固める。
- ②全身を固めたまま、肩から体を持ち上げる。その中でお尻が落ちたり、体が曲がると大胸筋への負荷が弱くなる。

おすすめアロマ情報

【ペパーミント】

世界中で人気を誇る香り

～ スッキリ目覚めたいときにオススメ～

【効能】

- ①中枢神経を刺激するため、集中力が低下したときや、気持ちを切り替えたいときに役立ちます。朝スッキリ目覚めたいときや昼食後、仕事や勉強を再開するときに素早く集中した状態に入ることができます。
- ②便秘のケアやストレスによる胃痛にも効果があり、咳やのどの収縮を緩和し、ぜん息のケアにも役立ちます。
- ③虫さされや皮膚のかゆみ止めの効果があり、汗をかいた夏には、抗菌作用として活用でき、外出先でも手軽に肌を清潔にして、さらに清涼感も味わえます。

フィットネス検定

～ 知っておきたいフィットネスの基本～

寝違えたときにとるべき、正しい解消法はどれか？

- (A) 安静にする (B) ストレッチ (C) 氷で冷やす

答えは
右下



緑茶の日 ～夏も近づくと八十八夜～

暖かい季節となり、夏に向けてのスタートという感じですね。今年はコロナの影響もあり、外出は控える状況ではありますが、せっかくの休日を有意義な時間にするために、美味しいお茶を飲んでゆっくりおうち時間を過ごしてみたいはいかがでしょうか？

5月は新茶のシーズン

日本5大銘茶

あなたは飲んだことがありますか？

- 朝宮茶/滋賀
1200年の歴史を誇る日本最古の銘茶
- 宇治茶/京都
高級茶の産地として有名。
- 川根茶/静岡
透明感のある金色の美しいお茶。
- 本山茶/静岡
徳川家康も愛飲したと言われたお茶。
- 挟山茶/埼玉
透明感のある金色の美しいお茶。



お茶の効能

お茶に含まれているカテキンには抗酸化作用があるとされ、活性酸素が脂質と結びついて過酸化脂質になるのを防いでくれると考えられています。過酸化脂質は老化やがん、免疫力低下などの原因です。実際にカテキンの摂取が糖尿病の改善や認知症の予防、脳梗塞リスクの低下などを防ぐ効果があるのではないかと研究結果が出ています。

産地まで足を運べない方は...

通信販売で新茶を取り寄せてみてはいかがでしょうか？

新茶の季節限定の商品を自社サイトで販売している茶園も多く、4月頃から予約受付が始まり、人気の商品は早々に売り切れてしまうことも。新茶は数量も少ないので、売り切れる前に注文しましょう。



健康効果を発揮するために、規則正しい生活、適切な食事と運動に加えて、緑茶を習慣にしてみたいはいかがでしょうか。

フィットネス検定答え：(A) 「寝違え」とは首周辺の筋肉の肉離れを起こした状態であり、つまり炎症・ケガと同じである。ストレッチや長時間冷やすなどの行為は逆に悪化させるかもしれない。寝違えた際は、楽な位置から首を動かさず、安静にすることが大切だ。