

福岡市民体育館だより

2024年

12月



号

気温が下がり、だんだんと冬に移り変わる季節となってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？今年もあと少しですね。年末に向け、気が緩まないように体調管理をしっかりして健康に過ごしていきましょう！

生活リズムを見直そう！

寒さの影響で室内で過ごす時間が多くなっていませんか？運動する機会が減ってしまうと生活リズムが乱れ、体調不良の原因になってしまう可能性があります。またこの季節は食生活が乱れがちになる季節です。睡眠時間をしっかり取って夜更かしせず規則正しい生活を送り、年末年始を健康に過ごしていきたいですね！

休養には、日頃のストレスから離れ、休息をとることで心身のバランスを取り戻すことができ、疲労改善、作業効率が上がるというメリットがあります。忙しい日常から離れることで、自分の時間をリラックスして過ごす機会が増えます。しかし、長期の休暇になると、不摂生な生活になり体調を崩してしまう人もいます。交感神経（活動時に働く神経）と副交感神経（リラックス時に働く神経）のバランスが乱れると、ON,OFFの切り替えが上手くできず生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムが乱れると、体調不良や不安を感じ、精神的に大きな負担がかかってしまいます。



生活リズムが乱れてしまった時の対処法

①日光を浴びる

体内時計の調整！



②朝にタンパク質を摂取する

エネルギー補給！



③運動をする

交感神経と副交感神経のバランスを整える



④身体を温める

自律神経のバランスを整える



周りの人との交流、話し合いなどを通して上手くストレス発散することも有効です！

★12月の個人利用日★

今年も1年間ありがとうございました。皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

感謝

寒い日が続きますので、お体に気を付けて、どうぞよいお年をお迎えください。

3日（火） 予約は**先着順**となります。
11日（水）
20日（金） ※詳しくは個人利用
25日（水） 予約スケジュールをご確認ください！！

年末年始の休館日は **12月28日～1月4日** となります。

頭脳クイズ



空欄には共通したアルファベットが入ります。何が入るでしょうか？

NU□U□MUHS□II

答えは1月号で♪

先月号の頭脳クイズ

A・Bがじゃんけんて10回勝負をした。Aはグーを3回、チョキを6回、パーを1回出した。Bはグーを2回、チョキを4回、パーを4回出した。あいこは一度もなかった。2人が何の手をどの順番で出したかは分からない。さて、勝ったのはどちらでしょうか？

答え：A

Aがチョキを6回出しており、問題文で「あいこは一度もなかった」ことからこの時点で「Bはグーを2回、パーを4回出している」ということになります。この時点でAは4回勝って2回負けていることになります。Bは残り4回でチョキを4回だしているため、勝者はAとなります。

【12月の休館日】 **16**日（月）

〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2
TEL 641-9135 FAX 641-9139



HP



Instagram



X (旧Twitter)



FB