

福岡市民体育館だより

2025年

1月

号

皆様、正月はいかがして過ごされましたか？寒さもあり、ゆっくりと過ごしてしまうと、生活リズムが乱れてしまう可能性があります。身体をしっかりと動かして元気よく過ごしていきましょう！

■1月7日は「七草の日」



7種類の食材で作ったおかゆを食べて健康を願う風習や、お正月に若菜を積む「若菜摘み」という風習がありました。1月7日に七草粥を食べるといふ風習は、これらの日本の風習と、奈良時代に中国から伝わった「人日」の風習とが混じり合って、人々のあいだに根付いたものだと考えられています。春の七草はセリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ(カブ)、スズシロ(ダイコン)の7種類で、この7種類をすべて合わせると、およそ12種類の薬膳効果があると言われています。

■1月11日は「鏡開き」



お正月に、歳神様をお招きして抛り処となった「鏡餅」を下ろし、それを食べるという風習を「鏡開き」と呼びます。「神様にお供えたものには力が備わる」という考え方と、「鏡餅は歳神様の抛り処」でもあったのですから、「一年に一度のご利益も大きい」「無病息災も祈願」と考えられたようです。



しんせつ
みんなの
うんどう
たのしい
たのしい
あかるい
わくわく
ふくおか
うんどう

Happy New Year!
ハッピーニューイヤー

今年はい
蛇年（へびどし）です！

新年あけましておめでとうございませう。今年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

12月16日（月）の休館日に避難・消火訓練を行いました。有事の際に適切に行動できるよう、定期的を実施しています。



★1月の個人利用日★

- 5日（日） 予約は**先着順**となります。
- 7日（火）
- 15日（水） ※詳しくは個人利用予約スケジュールをご確認ください！！
- 21日（火）
- 22日（水）
- 30日（木）

頭脳クイズ



5人の子供がお弁当を食べています。AはBより遅く食べ終わりましたが、Cよりは早かったです。DはEより早く食べ終わりましたが、Cよりは遅かったです。5人のお弁当を食べ終わった順番はなんでしょう。

答えは2月号で♪

先月号の頭脳クイズ

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：T

この文字列は、十二支をアルファベット表記した場合の最初の1文字目です。十二支は子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥の順番なので、「寅」「辰」「酉」をアルファベット表記した時の1文字目「T」が正解です。

【1月の休館日】 **20**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