

福岡市民体育館だより

2025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いましたが、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！

年末・年始の過ごし方について

年末・年始はゆっくりと過ごすことも多く、普段よりも食事量が多くなりがちです。食べ過ぎてしまうと胃腸に負担がかかり体調を崩してしまう原因になることもあります。運動習慣を取り入れて、食事に気をつけて年末・年始を楽しく過ごしましょう！

○年末・年始にこんな経験はありませんか？

- 食事時間が不規則になってしまいます
- 食事回数が少なくなってしまう
- 夜更かしして夜食を食べてしまう
- ずっと食べ飲み続けてしまう
- 糖質（ご飯・パン・麺・餅など）を多く食べてしまう

この食生活が
続くと、、、



体重増加



体調不良



血糖値が上昇して
しまう



✓食事でフレイルを予防しよう！

⚠ 上記のような症状が現れる場合があります



寒くなってくると、外出する機会、人と会う機会が減りがちです。フレイルとは、年をとり体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をさします。そのまま放置すると要介護状態になる可能性があるので、早めに気づいて適切な取り組みを行うことで、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

★フレイル予防の 3つのポイント

- 体重減少：6か月で、2kg以上の（意図しない）体重減少
- 筋力低下：握力 男性 28kg未満、女性 18kg未満
- 疲労感：（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする
- 歩行速度：通常歩行速度 1.0m/秒未満
- 身体活動：軽い運動・体操や定期的な運動・スポーツを週に1回もしていない



栄養



身体活動



社会参加

食事は活力の源なので、バランスの取れた食事を3食しっかりとりましょう！

（ウォーキング、ストレッチなど）今より10分多く体を動かしましょう！

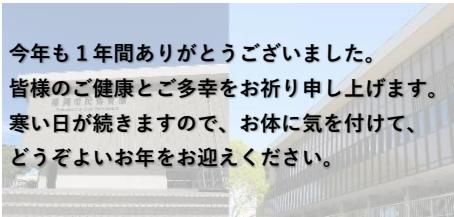
（趣味、ボランティアなど）自分に合った活動を見つけましょう！

★12月の個人利用日★

- 2日（火）個人利用のお申し込みは、公共施設
- 3日（水）案内・予約システム（コミネット）
- 9日（火）（コミネット）
- 10日（水）（コミネット）
- 17日（水）をご利用ください。

※詳しくは管理事務所までお問い合わせください。

【12月の休館日】15日（月）



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。
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。

13500円を2:3:4の割合になるように、A、B、C
の3人に分けるには、それぞれ何円ずつ分けれ
ばよいでしょうか？

Aに分ける金額を2Xとすると

$$2X+3X+4X=13500 \quad 9X=13500$$

X=1500 となり、A(2X)は3000円、B(3X)
は4500円、C(4X)は6000円となります。

〒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