

福岡市民体育館だより

2025年

3月号

春の季節が近づいており、やわらかな日差しが心地よく感じられる季節になりました。しかし、寒い日もあり寒暖差がありますが、体調お変わりはないでしょうか？身体を元気よく動かして、健康に過ごしていけるようにしましょう！

ひな祭りについて

雛人形をかざろう

雛人形は、子どもたちの代わりに病気や事故から守ってくれるとされています。そのため、女の子が元気で幸せになるようにお祝いやの気持ちや願いを込めて飾ります。

いつからいつまで飾る？

雛人形は、節分の翌日にあたる立春の頃から2月中旬頃に飾り、ひな祭りが終わったら片付けるという習慣があります。そのため、ひな祭りの飾りについても、同じ時期から飾り出してひな祭りが終了したら片づけるようにするのがよいでしょう。

食事で出来る！疲労対策

疲労回復の基本は、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事を摂ることです。それに加えてこれからご紹介する栄養素・食材もぜひ取り入れてみてください。

■ビタミンB1

ビタミンB1は食事から摂取された糖質からエネルギーを作るサポートしてくれます。不足するとエネルギーがうまく作れず、疲労の原因となってしまいます。

〈ビタミンB1を多く含む食品例〉



豚肉



玄米



まぐろ

アリシンとビタミンB1が結合すると血液中に長く留まり効率よく疲労回復の手伝いをしてくれます♪にんにく・ねぎなどに含まれており、様々な健康効果が期待できます。

■ビタミンB2

ビタミンB2は炭水化物・たんぱく質・脂質からエネルギーを作り出す際に必要な栄養素です。幅広い食品に含まれていますが、納豆・レバー・卵・チーズ等に多く含まれています。

抗酸化作用成分

疲労感の原因の1つである活性酸素（通常よりも酸化力の強い酸素）が出来るのを防ぐ働きがあります。抗酸化作用はビタミンA・C・Eやポリフェノールなどにあり、様々な食品に含まれます。



3月は弥生（やよい）その由来とは？

草木がいよいよ生い茂る月という意味の「木草（きくさ）弥（い）や生（お）ひ茂る月」が縮まったもので、草木が「いよいよ生い茂る」＝「弥生（いやおい）」が変化した呼び名といわれています。

冬の寒さもひと段落し、草木や花が芽吹く季節の始まりになります。

お知らせ

個人利用日の予約方法が変わります！
公共施設予約・案内システム（コミネット）でのオンライン予約となります。
※詳細は管理事務所までお問い合わせください。

★3月の個人利用日★

4日（火） 予約は**先着順**となります。
5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！！
12日（水）
18日（火）
24日（月）
29日（土）

【3月の休館日】 17日（月）

頭脳クイズ



白い犬・黄色の犬・茶色い犬・黒い犬がいます。
この4種類の犬の中で、最も大人しい犬はどれでしょう？

答えは4月号で♪

先月号の頭脳クイズ

潔癖主義で完璧主義の人がいます。仕事も完璧で清潔なところも完璧にこなしているのですが、自分の中でどうしても嫌いな場所があるのですが直すことができません。その部分はいったい何でしょうか。

答え：血管

体の中の「血管」。血管＝けっかん＝欠陥。読み方を変えると欠陥の部分という意味になります。

〒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