

# 福岡市民体育館だより

2026年

3月

号

春の訪れを感じる今日この頃、皆さまいかがお過ごしでしょうか。少しずつ暖かくなり、草花が芽吹き始める季節となりました。新しい生活への準備が始まる方も多いかと思いますが、どうぞお体に気をつけて、穏やかな春の日々をお過ごしください。

## 春分の日 ぼたもち

春分の日、「自然をたたえ、生物をいつくしむ」日という意义があります。その中でお墓参りに行ったり、ぼたもちを食べて過ごす家庭が多いようです。

春分の日食べるぼたもちにはどのような意味があるか、またぼたもちとおはぎの違いについて紹介します。

春分の日食べるぼたもちは、食材の小豆に魔除けや邪気を払う力があるとされ、古くはご先祖様にお供えしていました。

●ぼたもちとおはぎの違いは名前に隠されている季節にちなんだ漢字にあるようです。

◎ぼたもちは漢字で「牡丹餅」と書きます。「牡丹」は春の花を指しています。  
◎おはぎは、秋の七草の一つである「萩の花」に由来しています。「おはぎ」の表面に小豆の皮が浮かぶ様子が、萩の花に似ていることから名前がつけられました。

## 身体の調子を整えて健康に過ごしましょう

### ①栄養バランスのとれた食事

朝・昼・夕 3食しっかりと食べよう！  
特に朝食は欠かさず！朝食は1日の大事なスイッチ！朝食を摂ることで脳と身体を目覚めさせます。



主食：ご飯、パン、麺類など  
主菜：肉、魚、卵、大豆製品など  
副菜：野菜、海藻類、きのこ類など

### ②十分な睡眠

睡眠は「時間」も大切ですが「質」も重要です。質の良い深い睡眠がとれるように就寝前にはリラックスすることも大切です。

寝る直前のスマートフォンやパソコンは控えましょう。

日々の食事を振り返り、運動習慣を身に付け、リズム良く、健康に過ごしていきましょう！



### ③適度な運動

日々の生活が忙しくなかな運動の時間を確保することは難しい方も多いかと思えます。普段の生活の中で活動量を増やす心がけをしてみましょう！



階段を使う

(例)

こまめに家事をする

ストレッチをする

体操をする

### ★3月の個人利用日★

3日(火) 個人利用のお申し込みは、公共施設案内・予約システム(コミネット)をご利用ください。  
4日(水)  
10日(火)  
11日(水)  
24日(火)  
31日(火)

※詳しくは管理事務所までお問い合わせください。

### 先月号の頭脳クイズ

□に入る数字はなんでしょう？

8→2, 10→3, 15→2, 21→3, 100→□

正解：3

それぞれの桁の和が偶数なら「2」奇数なら「3」で考えると、8→偶数→2、10→1+0=1→奇数→3、15→1+5=6→偶数→2、21→2+1=3→奇数→3、100→1+0+0=1→奇数→3 となります。

【3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