

つながる通信

TSUNAGARU-TU-SHIN

2021.02

ごあいさつ

健康第一！

気温の変化で体調管理が難しいですね。
まだまだ寒い日が続きそうなので、風邪を引かないようにじっくり食べて、よく寝て、
運動を行いましょう。
そこで今月のつながる通信は、筋力アップに欠かせない栄養の話や運動後のセルフケア
などの内容となっています。どうぞお見逃しなく！

休館日
2/22(月)

測定会は、
現在「休止中」です。
再開までしばらく
お待ちください。

トピックス 1 シューズレンタル

ついにコミセンの体育施設で
シューズのレンタルが出来る
ようになりました！今まで
室内用シューズが無い方は、
利用をお断りしておりました
が、「（シューズを忘れたから）
利用できない・・・」「取り
に帰らないと・・・」などの
心配はありません！

トレーニングルームや体育館
をご利用の方で、未就学児か
ら大人までが対象となります。
使用後にはスタッフが除
菌・乾燥を実施していますので
安心してご利用いただけます。

料金やサイズなどの詳
細についてはお気軽にスタッ
フまでお声かけください！
※数やサイズには限りがあり
ますので、ご了承ください。



トピックス 2 こんなことをやっています！

「コミセンわじろ」は2階、
3階、5階の「福岡市和白地域
交流センター」と4階の「和
白図書館」の2つの施設を併
設しています。普段は3階の
体育施設についての記事が多
いですが、今回は「2階スタッ
フは普段どんなことをやって
いるのか」を紹介します。

主に、施設の利用案内や申請
の受付、各会議室や多目的
ホールなどの設備の運用を行
っており、多目的ホールには照
明や音響専門のスタッフ

レッツ！ チャレンジ

ヒップアップエクササイズに チャレンジ

今回はヒップアップエクササイズにチャレンジしましょう。
肩から足の指先まで一直線になるように横向きになります。



紹介！ おススメ栄養♪

牛肉・豚肉・鶏肉、それぞれの特徴は？



今回は筋肉の材料となるたんぱく質が
豊富に含まれている「お肉」についてで
す。様々な種類がありますが、普段から
食べることが多いのは、「牛肉」「豚肉」「
鶏肉」などではないでしょうか。
「牛肉」は、たんぱく質や脂質のほかに鉄
や亜鉛などのミネラルも豊富で消化吸
収が良いのが特徴です。「豚肉」はビタ
ミンB1が豊富。糖質をエネルギーに変
える働きがあり、トレーニング後に食べ
ることで疲労を回復する効果があります。
「鶏肉」は、低カロリーでたんぱく
質。皮は脂質が多いので要注意です。
それのお肉に特徴がありますね！
栄養や効果を考え取り入れるお肉を
食べてみませんか？

月刊タイムズ

運動後のセルフケアはしていますか？



長距離走が苦手な私は、年明けに10キロ
走に挑戦！結果は案の定、筋肉痛で苦しむこ
とに…。今年は長距離ランも挑戦して苦手を
克服したいです！さて、皆さんも一度は筋肉
痛の経験があると思いますが、何かセルフケ
アはしていますか？私が実践したことは、
①運動前後の入念なストレッチ
②運動直後のアイシング
※特に筋肉が熱を帯びている時
③入浴は38度前後のぬるま湯に肩まで浸かる
※筋肉を伸ばしながら
④疲労回復に良い食事をする
※タンパク質やビタミンB群等を意識
⑤ストレッチ後早めに就寝
これだけでも、疲労を軽減出来ました！
皆さんもぜひ参考にしてみて下さい！