つながる通信

TSUNAGARU-TU-SHIN

2020. 12

トピックス1 新人紹介 今永 聡

こんにちは。10月からコミセンわじろに勤務させていただいている今永聡（いまながさとし）です。最近は「からあげの街」としてすっかり有名になった大分県中津市出身です。

子どもの頃は野球、部活では卓球、社会人になってからは空手をしていました。体を動かすと気持ち良いですよね。

多くの方がさまざまな目的で訪れる「コミセンわじろ」。文化活動、スポーツなど積極的に取り組まれている皆さまにいつも元気をいただいています。ありがとうございます。ここでの出会いを大切にしたいと思っています。よろしくお願いいたします。

トピックス2 駅前に咲く色とりどりのお花

駅前に咲く色とりどりの花。地域の方々と育む「美和台花壇」のようです。

季節ごとにさまざまなお花が咲いていますが、先日コミセンスタッフも一緒にお花の植え替えのお手伝いをさせていただきました！葉ボタンやアリッサム、ポピーなど・・・。花壇ごとにお花の種類やデザインが違い、地域の個性が出ていますので、注目してみてください。

コミセンの花壇は少し遠くから見ると「コミセンわじろ」のロゴに見えます！車で通る時や、福工大前駅を利用する時などにはぜひ見ていってください！

コミセンの階段からは、花壇全体が一望できます！

月刊タイムズ

休館日は研修をしています！

前回の休館日に「消防訓練」を実施しました！「消防訓練」は年に2回定期的に開催され、いざというときの非常事態に常に対応できるようにしています。コミセンのスタッフだけでなく、JR福工大前駅のビル内にあるお店や病院などのスタッフも一緒に参加しました。

避難口への誘導後に、消火器・消火栓を実際に使用し、本番を想定した訓練でとても緊張感がありました・・・。

これからの寒い時期、ストーブやカーペットなどが原因での火災が増えてきます。

みなさんも、もしもの事態に備えておうちで対策をしてみませんか？

「備えあれば憂いなし」ですよ！

ごあいさつ

残り一ヶ月、健康に過ごしましょう！

いよいよ本格的な冬の季節到来です。寒さ対策や消毒を引き続き行い、新型コロナウイルスやインフルエンザの感染症を予防しましょう！

さて、今月のつながる通信は、新しく入ってきました管理スタッフを紹介します～！

来月は「マナーアップキャンペーン」を実施しますのでお楽しみに。

コミセンわじろの情報が盛りだくさんで見逃せません！

休館日 12/28（月）～ 2021/1/3（日）

測定会 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。

紹介！ おススメ栄養♪

豆乳と牛乳…何が違う！？

豆乳と牛乳。色は似ていますが、味が違う！そして成分も違うのです。今回は、豆乳と牛乳の魅力について紹介します！

まず豆乳には、腸内環境を整えて善玉菌を増やす「オリゴ糖」や美肌作りに欠かせない「ビタミンE」、「ビタミンB群」などさまざまな成分が含まれています。ビタミンB群が不足するとイライラしやすくなり、集中力の低下などが起こります。

そして牛乳の成分としては「カルシウム」が有名です。「カルシウム」は、骨を作る・細胞の免疫を守る効果があります。他にも「カリウム」も含まれており、血圧を下げる効果があるのです。

豆乳、牛乳ともに違った成分が入っていて、それぞれの魅力がありますね。

日頃の生活に取り入れてみてください！

レッツ！チャレンジ

アップライトバイクにレッツチャレンジ！

今回紹介するのは「アップライトバイク」です！（※背もたれがない方）

関節への負担が少なく、背もたれがない分、体幹力も鍛えられます。また、心拍数も常に確認できます。有酸素運動で「健康維持増進・脂肪燃焼」を目的とする場合は、中強度（ややキツイと感じる約50％）で一定時間の運動が一番効率が良いといわれています。ちなみに、目標心拍数は、下の公式で算出できますので参考にしてみてください！

目標心拍数＝
（（220－年齢）－安静時の心拍数）×運動強度（50%）＋安静時の心拍数

銀色のセンサーを握って心拍数を確認しよう！