

こながる通信

TSUNAGARU-TU-SHIN

2026.
01

ごあいさつ

2026年もよろしくお願い致します！
新年あけましておめでとうございますー2026年もコミセンをよろしくお願い致します！皆さん今年はどんな年にしたいですか？しっかりと目標を立てて良い一年にしていきたいでしょう！さて、今月のつながる通信は、「第13回こみせんまつり」や「トレーニングルーム教室」についてなど盛りだくさんの内容となっております。ぜひ、最後までご覧ください！

1/26(月)
1/27(火)
1/28(水)

休館日
測定会

トピックス 1

「第13回こみせんまつり」開催!!

2026年2月23日(月・祝)9時30分～15時40分にコミセンわじろにて「第13回こみせんまつり」が開催されます。このお祭りは毎年、和臼5校区を中心に文化や健康をテーマに交流することを目的としてコミセンに集合する地域交流会です。今年も各階で様々なイベントが用意されています。3階の体育館では餅つきが行われ、つぎたてのお餅も味わうことができます。子どもから大人まで老若男女問わず、どなたでも楽しめるイベントとなっております。ぜひご家族やお友達とコミセンに遊びに来てください！



トピックス 2

教室に参加して運動習慣を身に付けよう！

コミセンわじろ3階トレーニングルームでは、週に3回指導員による30分間の教室を毎回様々なテーマに沿った内容で実施しています。運動が初めての方や体力に不安がある方でも安心して参加できるように指導員が丁寧にサポートします。無理なく楽しく体を動かし、運動習慣を身に付けていきましょう！

【教室日程】 ●火曜トレ→15:00～15:30
●木曜トレ→19:00～19:30
●土曜トレ→15:00～15:30



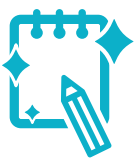
健康豆知識

冬にも注意！脱水症！

皆さん、「脱水症は夏のもの」と思われがちですが、空気が乾くこの時期も水分がとて大切で、冬は空気が乾燥していることに加え、暖房器具を使用する機会も多いため湿度が下がりやすくなります。そのような環境では、自覚のないまま肌や呼吸から体の水分が失われてしまいます。また、冬は感染症やウイルス性の胃腸炎などが流行しやすい季節でもあり、体調を崩し下痢や嘔吐の症状によって脱水症を引き起こす可能性があります。

今回は「脱水症」の対策として、ポイントを紹介していきます。

1. こまめな水分補給
体内の水分量を一定に保つことが大切です。喉の乾きを感じる前にこまめに水分補給をしましょう。
2. 十分な加湿(湿度を40～60%に保つ)
湿度が40%以下になると、ウイルスが活発になります。ウイルスの感染予防のためにも、適切な湿度を保ちましょう。



月刊タイムズ

休館日は研修を行っています！

毎月最終月曜日はコミセンわじろの休館日ですが、この日は私たちが日頃できない様々な業務に取り組んでいます。3階トレーニングルームでは、主にマシンや用具の点検、更衣室ロッカーの清掃を行っています。また、年に2回定期的に「消防訓練」を実施しており、コミセンのスタッフだけでなくJR福工大前駅のあるお店や病院などのスタッフも一緒に参加しています。本番を想定した訓練で、消火器と消火栓を実際に使用するため、とても緊張感があります。スタッフ全員真剣に取り組んでいます。これからの時期、暖房器具の周りの不注意が原因で火災が増えるそうです。皆さんも万が一に備えて対策をしてみたいかがでしょうか？



レッツ！チャレンジ！

椅子スクワットにレッツチャレンジ！

スクワットは下半身の筋力を効率よく鍛えることができ、身体を支える土台が安定します。また、基礎代謝が向上するので、太りにくく痩せやすい体質を手に入れた方にオススメです！

- 1 椅子の前に立ち足幅は肩幅に広げる。



- 2 ゆっくり腰を落とす。
- 3 お尻が椅子に触れたら立ち上がる。



ポイント！
背中が丸まらないように注意！