

つながる通信

TSUNAGARU-TU-SHIN

2021.12

ごあいさつ

今年も残り1ヶ月。身体や健康のことでやり残したことがあればぜひスポーツ指導員へお話し下さい。また、来年1月からスタートダッシュを切るために今から目標を立てるのも良いですね！さて、今月のつながる通信は「久しぶりに上映される『わじる映画館』」の事や、新人紹介などの情報が盛り沢山！ぜひ最後までご覧ください！

今年の目標は達成できましたか？

「わじる映画館」上映します！

コロナ禍による影響で、中止が続いているましたが、久しぶりに再開します！今回上映する映画は「モンスター・ホテル」です。人数制限や消毒液設置などの感染症対策を実施して

います。ご家族やお友だち、近所さんをお誘いの上、ぜひお早めにご予約ください！今年最後の映画は、わじる映画館で決まり！

※詳細はお気軽に「コミセンスタッフまでお問い合わせください。

チャレンジ！ レッツ！ チャレンジ！

フロントレイズ

レッツチャレンジ！

「フロントレイズ」は肩（前部）のエクササイズで、肩（前部）は腕を挙げる動作や物を持ち上げる動作に必要な筋肉です！



© 2012 Sony Pictures Animation Inc. All Rights Reserved.

新人紹介 測上 裕美

トピックス
2
新人紹介 測上 裕美

こんには。11月より「コミセンわじるに勤務しております、測上裕美（ふちがみひろみ）です。

都市でありますながら、海も山も近くにある福岡が大好きです！東区には和白、千鶴、志賀島、筥崎宮など魅力的な場所が沢山ありますね。学生時代は香椎で過ごしたので懐かしさを感じていて、大好きな福岡市東区の和白で働けることを大変嬉しく思っています。多くの方が集う「コミセン」で、少しでも皆さまのお

役に立てるように頑張りたいと思っています。これからどうぞよろしくお願い致します。

1 ペットボトルを両手に1本ずつ持ちます。



ペットボトルを使います！



2 時を伸ばしたまま腕を挙げます



ポイント！
腕を挙げる角度は
90度！

月刊タイムズ

質の良い睡眠を取ることで、朝気持ちよく起きることができたり、居眠りすることがなく良好な身

さて、気付けば12月。寒い日々が続きますが、しっかり眠れていますか？私は、質の良い睡眠を取るために、そしてぐっすり眠る為に自分の睡眠前の生活を見直しております。おかげで次の日は体調が良いです一笑。今回は、質の良い睡眠を取るために取り組んでいることと効果を紹介します。

- 照明をなるべく暗くする。
- 眠眠を安定させるメラトニン※が分泌される。のどが乾いたらノンカフェインの飲み物を飲む。
- カフェインは脳を刺激し、覚醒する作用がある。
- リラックス効果のあるアロマオイル
- ラベンダー、カモミールなどの香りは精神を安定させる効果がある。

睡眠の質を上げて、生活改善！

紹介！おススメ栄養♪



甘酒は飲む点滴！



12/27(月)～
2022/1/3(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。

休館日

測定会



※脳の松果体部分から分泌される覚醒と睡眠を切り替えてくれる「睡眠ホルモン」