



緑地新聞



9月の予定とお知らせ

- 1日(日) . . . 筑豊水泳記録会 (休館日)
- 2日(月) . . . 振替営業 (閉館17:00)
- 16日(月) . . . 敬老の日 (閉館17:00)
- 17日(火) . . . 振替休館日
- 23日(月) . . . 秋分の日 (閉館17:00)
- 24日(火) . . . 振替休館日
- 12日(木) 19日(木) 26日(木)
. . . 香春町健康教室 10:00~12:00
25Mプール 1・2コース占用

* 50Mプールは9月29日(日)迄
《 開館時間9:00~17:00 》

* 10月より一般夏季プール利用料金は冬季利用料金になります(550円)
夏季回数券は来年も使えますので保管しておいてください

シンプル混ぜ麺 塩昆布かま玉うどん

- 材料<2人分> うどん...2玉 卵...2個
塩昆布...10g オリーブオイル...大さじ1
細ねぎ...(小口切り)...4本
天かす...大さじ4 しょうゆ...大さじ2弱

作り方

器は湯で温めておく。
ゆでたてのうどんを器に入れ、
ほかすべての材料をのせる。
アツアツのうちにどうぞ!



「黒いもの」

黒の効果

- ・黒を着ると痩せて見える
- ・黒を着た人は自信がありそうで威厳があるように見える
- ・コーディネートしやすく実用的
- ・不安と怒りを封じ込める
- ・周囲に黒があると落ち着く
- ・光を吸収するので目への刺激が少なくなる

食品の黒は体を温める(冷えやむくみに効果)

(黒豆、黒ゴマ)

血糖値をゆるやかに上昇させる(体に優しい)

(玄米、黒糖)

抗酸化効果(黒にんにく)

血液サラサラ(黒酢)

ダイエット効果(黒烏龍茶)



黒酢・・・アミノ酸が豊富

すっぱさのものとクエン酸は代謝を促進
黒酢に含まれる酵素が急激な血圧の上昇を抑えます。

もっとある体にいい

「黒いもの」探してみませんか

おめでとう

平成25年9月14日、15日
日本身体障がい者水泳選手権大会の

シニア部門で、筑豊緑地プール
ご利用の田中 政美様が
優勝されました!



知るとやるとは
天地の差
十を知るより一の実行

(実行の重要性)



朝晩の冷えが厳しくなってきました
体調くずさぬよう
気をつけてくださいね
そしてまた元気な顔を見せてください
お待ちしております