



# 緑地新聞 9月号

## 9月のお知らせ

7日(日)・・・**休館日**(筑豊水泳記録会の為)

16日(火)・・・**振替休館**

8日(月)・・・**振替営業**(閉館17:00)

23日(火)秋分の日・・・**祝日営業**(閉館17:00)

15日(月)敬老の日・・・**祝日営業**(閉館17:00)

\* **50Mプール**は今月末終了です  
(17:00迄)

### \* 敬老の日

65歳以上の方に心ばかりの品ではありますが  
プレゼントがありますのでお楽しみに...♥  
( 数に限りがございます )



当施設もオープンから10年になり故障各所が出て、ご不便をおかけしております。現在、福岡県に申請中です。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

## 押すだけで全身細くなる!?

### 【 ひざ裏血管押し 】

ひざ裏の太い血管を押す



全身の血流が良くなる



代謝があがる 過食ストップ むくみ解消



全身やせる

### ひざ裏押しのやり方

両手の親指以外の指先で血管(ドクドクと脈打つ血管)を垂直に押す。爪の長い人は血管を傷つけないよう指の腹で押す。

「押す」「さする」の強弱交互に

1. 5秒間しっかり押し続ける
2. 指の力を抜く
3. 手のひらでやさしく前後に10秒間さする。10回繰り返す。

ひざ裏血管押しは自律神経が整い、体温UP、老廃物が流れる。血流が良くなり、副交感神経が活性化されて、満腹中枢もしっかり働くようになるので太りにくく痩せやすい体質になれるそうです。

### 苦手な野菜もこれでOK!

適当な大きさに切った野菜をビニール袋に入れ軽く塩をふり、もんでおく。その中に、片栗粉を入れる。あとは、オリーブオイルで焼くだけ。ポン酢などでどうぞ



## 思い立ったが吉日!

バイタリティーに富む利用者が多い緑地。トレーニング利用の田原様は70歳過ぎてピアノを習いコスモスコモンでのピアノコンサートに出場。プールご利用の女性の方はかなづちだったので泳げるようになったと喜びの声。目が輝いてますからステキです

