

緑地新聞 11月号



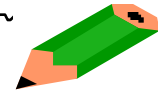
11月の予定とお知らせ

3日(月・文化の日) … 祝日営業(閉館17:00)
 4日(火) … 振替休館日
 23日(日・勤労感謝の日) … 祝日営業(閉館17:00)
 24日(月・振替休日) … 祝日営業(閉館17:00)
 25日(火) … 振替休館日

12月7日(日)
第4回チャレンジラン筑豊 開催
 申込締切 11月21日(金)
 参加される方はフロントまでどうぞ!

女性浴槽 修理完了!

大変長らくお待たせいたしました。
 11月7日(金)よりご利用可能です



プール家族利用割引

3歳以上小学生以下の子どもと、その同伴家族はプールが
各100円割引にてご利用できます。
 (高齢者及び障がい者は除く)

日時・・・2日(日) 3日(月・祝)
 23日(日・祝) 24日(月・振)

菊の花を展示しております。
 ご覧になりたい方はお気軽に
 お声かけください。



筑後川マラソンを走られた大村様から
 のお手紙をご紹介します。完走証と写
 真は掲示板に貼り出していますのでご覧
 ください。



寒暖差アレルギー

風邪と似た症状、それは寒暖差によるアレルギー症状。血管
 運動性鼻炎の一種で大きな温度差の刺激によって起こる鼻粘
 膜の自律神経の異常が原因だそうです。

花粉症でも鼻炎でもないのに咳やくしゃみ鼻水の症状が出る。
 でも、熱がない。もしかしたら、寒暖差アレルギーかも。
 アレルギーと言ってもアレルギーの病気ではないらしい。
 血管運動性鼻炎の原因はまちまちで気候の変化、たばこやお
 酒、精神的なストレスも症状を引き起こします。それらの外
 的要因で、自律神経のバランスが崩れて起こるのだそうです。
 ひどい場合は検査が必要でしょうが、マスクと加湿器を使い
 つつ、厚着のしすぎに気をつけるのも効果があるとのこと。
 また、寒暖差アレルギーによって蕁麻疹ができて体全体に痒
 みを生じてしまうこともあるそうです。

解消のカギは筋肉。筋肉の少ない女性が男性よりも
 なりやすいと言われているので、日頃から筋トレを
 しておくのがおススメ。

1枚上着を持ち歩くようにしましょう。
 食生活とアレルギーは密接な関係にあり、乱れた食
 生活をしている人は食事を改善すると比較的効果が
 出やすいそうです。

秋晴れのもと、風にそよぐコスモスに、ものの哀れを
 感じる頃となり、フルマラソン競技が10月全国一斉に
 幕が開き、筑後川マラソン大会が10月12日トップを
 切って開催されました。11月の福岡マラソン、12月
 の青島太平洋マラソンの前哨戦として、筑後川マラソン
 を走る。夏場の体調管理が難しく、体力が年齢と共に落
 ちて、脳を騙して走ることが難しくなると、晩酌時に
 妻との会話。私は騙してもよいけれど、脳を騙して走る
 のは駄目よと言う。脳の指示通り走ると、趣味のマラソ
 ンは長く走れます。脳は、貴方の身体の故障を心配して、
 未然に防いでくれています。でも、暑くて大汗をかいた
 後で飲む冷えたビール美味しいねと、妻が言う。暑くて
 大汗をかいたのは私ですよ。なのに、貴女が美味しいと
 は意思の疎通よ、恩愛ですよ、という。ホオ、なるほど、
 可笑しな夫婦より。

大村様より

もちもち大根

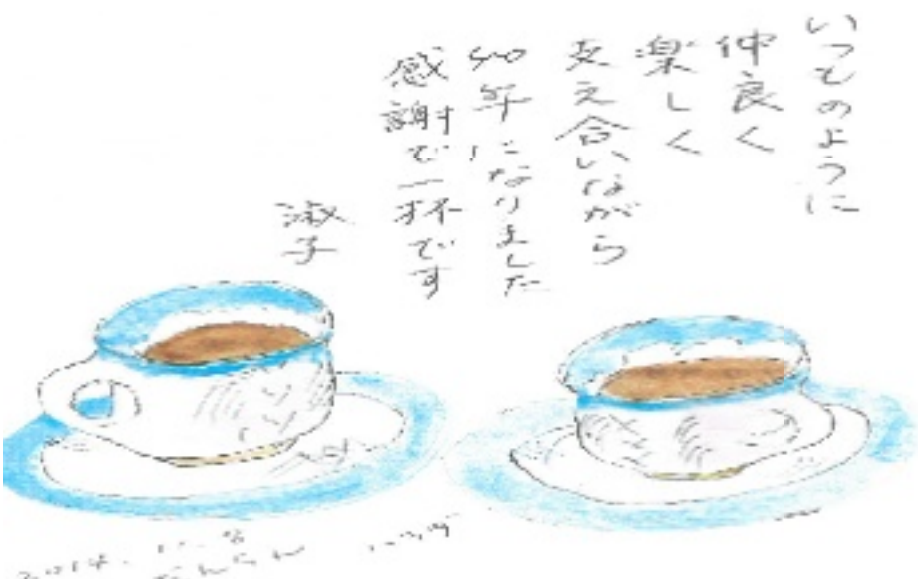
材料(2人分)

- 大根 8cm ~ 10cm
- ニラ 1/2束
- ほんだし(中華あじの素)
- 片栗粉大2
- 小麦粉大2
- 塩こしょう少々
- 炒りごま大1

作り方

- 大根をおろす(汁はのぞく)
 (汁は捨てずにしょうゆを少し垂らしてお
 飲みください)
- ニラも食べやすい大きさに切り他の材料と
 一緒に大根おろしの中に入れる。
- フライパンに油をひきハンバーグぐらいの大
 大きさに落とし両面焼く。半透明になったら
 出来上がり

今だとカボスを垂らしたりマヨネーズ、ラー油
 などお好みで召し上がってみてください



作 原田様