

緑地新聞 12月号



12月のお知らせ

7日(日)・・・チャレンジラン筑豊 開催
 場所 ... 筑豊緑地公園
 集合 ... AM 9時



23日(火・天皇誕生日)

・・・祝日営業(閉館17:00)

* 12月24日(水)～1月8日(木)・・・教室はお休みです。

* 12月26日(金)～1月3日(土)

・・・水抜き清掃のため休館です。



新年1月4日(日)は施設ご利用の皆様に昆布茶をご用意しております。

お願い

『最近、ロッカー内をオールヌードで歩いている方が多い』
 とのご意見をいただいております。サウナ、浴室利用後も
 タオル1枚巻いて移動するなど周囲の配慮をお願いします。



寒さがひとしお身にしみるところとなりました。皆様
 いかがお過ごしですか。今年も残りわずか・・・
 また来年も元気なお姿を見せてくださいね。



ポインセチア

そして、19世紀前半、メキシコの高原でアメリカの初代メキシコ大使ジョエル・ポインセットによって発見。そして、持ち帰り、彼の名をとってポインセチア・プルケリマと名付けられる。プルケリマとは最上級の美しさを示す言葉だそうです。

トレーニングご利用の高橋様よりお花の雑誌をいただきました。その中の写真とポインセチアにまつわるお話です。原産地はメキシコ。現在では、クリスマスを代表する装飾花として世界中で愛されているポインセチアも、14世紀～16世紀に栄えたアステカ文明の頃からインディオたちに親しまれていた。彼らは、ポインセチアのまばゆいばかりの緋色を清純の象徴とみなし、こよなく愛していたと言われるそうです。



皇帝ダリア

撮影 プールご利用の中園様

福岡マラソン

大村様より

衰えゆく虫の音に、去りゆく秋をしみじみと感じるこの頃です。当、ジムをご利用の皆様、健康を持続されておられますか？いつのまにか姿が見えなくなり、健康を貰えず、去って行かれるのが、非常に残念です。私も、ジムとプールを利用し、我慢と努力で健康を貰い、運も味方につけて、福岡マラソン抽選に合格、外れた仲間の分まで楽しみながら走る。都市型マラソンと言えども、潮風を受け、磯の香りを嗅いで走る。夏場、賑わいを見せた海水浴場も、この時期になると人影もないのに、今日は、波打ち際からカップルが、応援の手を振る。海水浴場の数を指折りながら、ありし日の忘却を思いおこす。二見ヶ浦を過ぎて海岸と別



れて、何だかんだ独り言を呟く間にゴールする。すると、女房が頑張ったねと、声をかけ飲み物を差し出す。そこで、女房の一言。貧乏人は健康が似合うね、だって。皆さん、裕福が似合う健康づくりを目指してください。

今年是最短大そうじ

年末大そうじというと面倒～おっくう～だという方、必見！
 窓を開けっ放しにしたり、長時間戸外で水を使うような作業は風邪を引いてしまったりします。

効率的かつ満足感が得られる方法・・・

人目に触れない部分に労力をかけるより、家族が心地よさを感じる場所にしぼる。

窓を閉めた状態でできる作業にする(冬こそ冷蔵庫そうじに最適)

動線を考えながら無駄なく効率的に！

窓を閉めたままのそうじには刺激臭のある薬品はNG。

二度拭きしなくてすむようなものを使いましょう。

重曹 排水口<クレンザー代わり>

アルカリウォッシュ(セスキ炭酸ソーダ) ガス回り、表札、ポスト
 <重曹よりアルカリが強いので100mlに小さじ1>

クエン酸 シンク<水垢、アンモニア臭などアルカリ汚れを分解>

エタノール 冷蔵庫、炊飯器、レンジ<殺菌、消臭効果>

プール利用者からの知恵袋
 ・干し柿のきれいな作り方
 柿を少し塩を入れた熱湯に五秒程つけてから干す
 ・ホクホクかぼちゃの煮物
 鍋の真ん中に湯呑を逆さまにして入れて煮る。
 出来たら湯呑を取る前にかぼちゃを取り上げる。



作 原田様