

カンパニュラ・メディウム
(和名 風鈴草・釣鐘草)

カンパニュラとギリシア神話
美しいニンペー (ギリシア神話に登場する精霊や下級の女神) のカンパニールは、オリンポスの果樹園の番人をしていました。ある日、兵士が果樹園に侵入し、カンパニールは銀の鈴を鳴らし助けを呼びますが、兵士に命を奪われてしまいました。
花の女神フローラは、その死をいたんで、彼女を鐘の形をしたカンパニュラの花に変えたといわれます。

花言葉「感謝」「誠実」「節操」



疲れをためない新？常識

疲労回復のカギは「活性酸素」「自律神経」にあり

* 活性酸素の発生がすべての疲れの原因
* 全身で最も疲れやすいのが自律神経

「ゆらぎ」をつくらせて疲れにくい空間を！
* 自律神経に負担をかけない「ゆらぎ」

疲労を予防するのは

* 鶏の胸肉でイミダペプチドを摂る。

渡り鳥が何万キロも飛ぶのは羽のつけ根の部分に抗疲労成分イミダペプチドがあるからです。

イミダペプチドはかつおまぐろ かもにも含まれます。

ビタミンB1よりクエン酸

* エネルギーを生み出すクエン酸サイクル

細胞には「クエン酸回路」と呼ばれるエネルギー生産システムがあり、クエン酸をとると、この回路の働きが活発になりエネルギーがつくられるので、疲れにくくなります。イミダペプチドと一緒に摂ると疲労回復がアップ。

イミダペプチドは疲労する前から予防としてクエン酸は疲れを軽くするため毎日とるとよいでしょう。

「緑青の香り」が効く

好きな香りをはかぐことは自律神経を穏やかにします。なかでも植物が発する青葉アルテピドなどの成分には抗疲労効果があります。また嗅細胞を刺激し、その刺激が脳の機能を高めると考えられます。

「紫外線」は目にあびただけでも疲れる！

* 日に焼けてなくても活性酸素発生

* サングラスで目からの紫外線をカット

サングラスは眩しいから「だけ」ではなく全身の疲労を予防してくれる。

「集中力」は疲労を増大

* 「飽きる」「眠くなる」

は脳のSOS!

* 注意力分散で疲れを軽減

疲れにくい脳にするには、集中力を高めるよりも、注意力を分散させる能力をマスターする方が有効。そのためには同時に複数の作業をするとういでしょう。
認知症予防にもなります。



<ゆらぎ>

- ・換気扇を回す(空気の対流を作るので、ゆらぎをもたらします。)
- ・窓を開けて風を入れる。
- ・観葉植物を置く
- ・冷暖房を一定の温度で固定しないようにする。
- ・夕方は暖色のライトを。

簡単栄養だしがら昆布 (一晩水に浸した幅1mmの昆布) レシピ

にんじんと昆布のサラダ <2人分の作り方>

オリーブオイル大さじ2 酢大さじ1 塩小さじ1/3
こしょう少々 だしがら昆布大さじ3
にんじんの千切り1本
この材料を全部混ぜ合わせる。



昆布納豆 <1人分の作り方>

納豆1パックに刻んだだしがら昆布を大さじ1、しょうゆ少々を混ぜ合わせる
他にも卵かけご飯、ソテー、サラダ、炒め物、和え物に加えたり、いつもの料理に加えてください

まだまだ涼しい日がありますが、少~しずつ春の装いも感じるようになってきました。つきましては、2月3月にかけて200名程の利用者の方にアンケートにご協力いただきましたので、そのご報告です。

悪い点

- ・故障が多く復旧が遅い
- ・水温が一定してない
- ・プール及びトレーニング監視が注意をしない
- ・男性スタッフに挨拶が少ない
- ・ロビーがさみしい

良い点

- ・清潔
- ・掃除が行き届いている
- ・受付の対応が良い
- ・笑顔
- ・声掛けをする
- ・季節の花が飾られていて和む

など多数ご意見いただきました。故障の件につきましては当施設も老朽化が進み、不備な面があるかと思えます。早急に対処してまいりたいと思えます。お褒めいただいた点は大変うれしいお言葉で、その気持ちを忘れず悪いところは改め、皆さまに気持ち良くご利用していただけるようがんばります。

お知らせ



ただ今、幼児・子供プール、ウォータースライダーが故障のため、しばらくご利用できません。申し訳ございません。新プール回数券の有効期限は今季のみです。旧プール回数券は有効期限はありませんので、受付までお持ちください。

春のテーマ きぶんそうかい

きおんの上昇とともに

花のつぼみもほころぶ季節

いちにのさんで立ち上がり

みなさんぞろって

ちくほろりよくに

からだを動かしていきましよう

