

【Vol 86】

発行日: R2. 6. 1

発行元: 中央市民プール

担当者: 藤井 里佳



みなさまこんにちは (^_^) /

スポーツ指導員の藤井です。6月に入り、まもなく梅雨のシーズン到来ですね。梅雨と言えば、ジメジメしていて洗濯物がなかなか乾かない、生乾きでいやぁ～な臭いがするなど、洗濯トラブルが勃発しますよね ((+_+))

そこで梅雨の時期に強いアイテムの紹介を掲載していますので、ぜひ試してみてくださいね (^_^)♪
私はというと…自宅にいる時間が増えたので自炊を心掛けています！普段も全くしないわけではないのですが、どうしても万能アイテム「電子レンジ」を使ってしまうので、グラタンや揚げ物など最近では手の込んだ料理にチャレンジしています♪
おすすめ料理あったら教えてくださいね～☆



6月 中央市民プール びより

【梅雨の時期に強いアイテムはコレ】

洗濯物が乾かない…

新聞紙

部屋干しすると部屋の湿気が上がり、洗濯物も乾きにくいですよ…
そこで、くしゃくしゃにした新聞紙を洗濯物の下に置くと、新聞紙が湿気を吸い取り除湿の働きをしてくれるのです。
その他にもクローゼットや靴箱にも新聞紙を置いておくと除湿効果がありますよ!!

ジメジメして身体がダルイ…

梅干し

梅干しには、クエン酸やリンゴ酸などの有機酸がたくさん含まれていて、疲労回復やエネルギー代謝を促す効果が期待されます。
また有機酸は強い抗菌力があり殺菌作用を増強してくれるのです!!
梅雨の時期は梅干しを食べて健康な身体を作りましょう。
ただし、食べ過ぎにはご注意ください。

ちゅ～Oh!!チャンネル発信 START



臨時休館に伴い、ホームページにて「ちゅ～Oh!!チャンネル」を発信しています！内容は、運動に関する知識や、栄養など、さらに自宅でできるトレーニングやストレッチなどの動画も配信しています。

中央市民プールホームページ



★★★★ぜひご覧ください!!★★★★

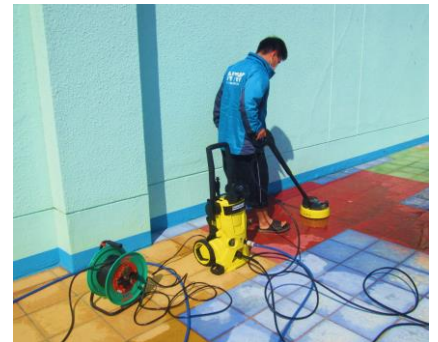
臨時休館中の様子



雑草除去



排水溝汚れ落とし



床タイル清掃作業



シャワー室配管サビ除去



ロッカー内消毒・除菌



階段や手すり消毒・除菌

皆様が安全にご利用できますように…
開館するその日まで、中央市民プールでは皆様をお迎えする準備をしています。
スタッフが力合わせてピカピカにしましたので、楽しみにしてくださいね(^_^)

※毎月第3水曜日は点検日、毎週木曜日は
休館日の為お休みです。

福岡市立中央市民プール(NTWスポーツ振興共同運営企業体)
〒810-0061 福岡市立中央区西公園14-30 ☎ 092-712-8090