

今日はフールへ！！ 東市民フール



2 ~Feb.~
月号

今年の**恵方**は??



今年の方角は、「**南南東のやや南**」です。
毎年、恵方は変わりその年の十干(じっかん)によって決められますが、方角は東北東・西南西・南南東・北北西の4方向しかありません。
十干(じっかん)は馴染みがなく、その年の十干と関連づけて確認するのは難しいと思いますが、恵方は西暦の1の位で知ることもできます。

西暦の1の位が「 0と5 」の時	恵方は「 南南西 」
西暦の1の位が「 1と3と6と8 」の時	恵方は「 南南東 」
西暦の1の位が「 2と7 」の時	恵方は「 北北西 」
西暦の1の位が「 4と9 」の時	恵方は「 東北東 」

節分イベント開催

節分の豆を配ります！！

時間：**9:00~21:00**

対象：**来館者全員**



豆知識～なぜ豆をまくの？～

豆を投げて邪気や魔物を追い払い、新しい年に幸運を呼び込むため。豆は鬼を追い払うための道具です。

豆まきでまいた豆を食べるのは、「福を取り込んで、1年間健康に過ごせるように」という願いが込められているそうです。



睡眠の質 UP

今回は、**睡眠**と**運動**に関してご紹介します。
運動には**睡眠を促進する効果**があり、一方睡眠をとることでさらに**効果的に身体を動かす**ことができます。

睡眠は脳と体にかかる**ストレスや疲労**を取り除く効果があるため**健康な体を維持**するためにも必要不可欠です。

そして、十分な睡眠をとることにより、**運動のパフォーマンスアップ**や**仕事・家事の効率**も上がります。

今回は、睡眠がもたらす効果と良質な睡眠を手に入れるためのエクササイズをご紹介します。



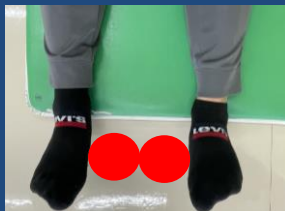
おすすめエクササイズ



～ストレッチで睡眠の質を上げよう～

足首曲げ深呼吸(目安:1分間に5～6回)

- ★力を入れない
- ★鼻から吸って口から吐く



- ・足幅は拳二つ分程



- ・3秒かけて鼻から息を吸う
- ・同時に足首を手前に起こす



- ・口から3～5秒かけて息を吐く
- ・同時に足首とふくらはぎの力を抜きながらもとの位置に戻す

肋骨伸ばし(目安:20～30秒×左右)

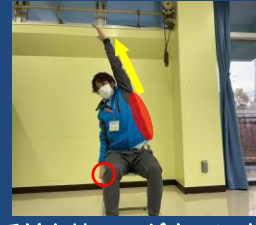
- ★自然な呼吸で行う
- ★力まない



- ・脚は腰幅に開く
- ・片手で伸ばしたい方の手首を持つ



- ・手首を引っ張りながら斜め上へ伸ばす



- ・手首を持つのがきつい方は片手だけでもOK!
- ・反対の手で支える

～2月休館日～



3・10・16・17・24日

毎週金曜日と第3木曜日

※23日が祝日のため第3木曜となっております。



福岡市東市民フール

(NTWスポーツ振興共同運営企業体)

〒813-0043

福岡市東区名島2-42-1

TEL:(092)662-6111

FAX:(092)662-6112