

「文化・スポーツ活動等振興事業」寄付受納式

(公財)広島県教育事業団は、毎年、広島県遊技業防犯協会連合会様から、青少年の健全育成を目的とした寄付金をいただいております。延川章喜会長から目録を授与していただき、当事業団片田常務理事から感謝状の贈呈を行いました。

いただいた寄付金は、文化・スポーツ団体の優勝旗・トロフィー・楯などの顕彰物品や、10月14日に実施した「体育の日」記念スポーツ行事の参加賞として使わせていただきました。

多大なるご支援ありがとうございました。



(左)広島県遊技業防犯協会連合会 延川章喜会長
(右)広島県教育事業団 片田忠常務理事



片田常務理事から延川会長へ感謝状の贈呈

広島県立総合体育館 フィットネスプラザ



ランニングステーションをご利用ください!

広島城周辺や太田川沿いなどをランニングされる際に、是非フィットネスプラザのランニングステーションをご利用ください! ロッカーやシャワーを完備しており、荷物を預けてランニングを行い、その後シャワーを浴びて身支度を整えることができます。お薦めランニングコースも作成しておりますので、お仕事の前後やお出かけの途中に気軽にランニングをお楽しみください!



営業時間 9:00~21:00 ※閉館時間までに退館できるようにお戻りください。

利用料金 ①1回券/510円

当日のみ有効。ロッカーとシャワーが利用できます。トレーニングルーム利用の場合は、追加で120円券を購入してください。

②1ヶ月券/4,070円

契約期間の1ヶ月、いつでもロッカー・シャワーをご利用いただくことができます。スタート日は毎月1日または15日。トレーニングルーム利用の場合は、別途トレーニングルーム1回券(630円)を購入してください。

お問い合わせ

広島県立総合体育館
フィットネスプラザ

〒730-0011 広島市中区基町4-1 TEL (082) 502-0073
ホームページ http://www.sports-hiroshima.jp/O1_hpssc/fitness_plaza.shtml



今すぐ実践! 冬の乾燥対策



冬は温度が低くなり乾燥が気になる季節です。その上、エアコンによる乾燥も加わります。室内での快適な温度は40~60%とされています。40%以下になると目や肌、のどの乾燥を感じるだけでなく、インフルエンザウイルスが活動しやすくなります。また60%以上になるとダニやカビが発生するようになります。加湿器を使ったり、洗濯物を室内干しするなどして、湿度のコントロールを心がけましょう。

ただ、室外やオフィスなどの乾燥する場所に長時間いる方も多いことと思います。そこで今回は、体のパーツごとの乾燥対策をご紹介します。

髪/髪や頭皮が乾燥していると抜け毛・切れ毛の原因になります。お肌と同じように乾燥対策をしましょう。タオルドライの後に、オイルをつけるのが効果的といわれています。また、コンディショナーにオイルを数滴入れるのも簡単でおススメです。ヘアオイルの他、全身に使えるホホバオイル・オリブオイル・アルガンオイルなども使いやすいです。



全身/入浴後のお肌は放っておくとすぐに乾燥してしまいます。クリームやオイルでしっかり保湿しましょう。クリームやオイルはお風呂上がりの濡れた体に塗るのが効果的といわれています。全身になじませたあと、タオルで押さえるように体に残った水分をやさしく拭きましょう。

のど/空気が乾燥すると、のどの粘膜が乾燥して炎症をおこしやすくなり、ウイルスを防御する力が衰えてきます。ウイルス予防のためにマスクを着用しましょう。呼吸から出る湿気がマスク内に溜まり、保湿効果が高まり

ます。また、小まめなうがいや水分補給も効果的です。直接的に喉を潤す効果があるほか、ウイルスや細菌を洗い流す効果もあります。飴やガムを噛むのも、唾液の分泌が促され、喉の乾燥を防止することができます。

目/仕事や自宅でパソコンやスマホを長時間使用する人は、もともとドライアイに陥りやすいうえに、冬の空気の乾燥によって症状が悪化することがあります。応急処置として目薬の使用も効果的ですが、目の疲れを感じた時は、まぶたを閉じて蒸しタオルを眉毛から鼻の辺りにのせます。蒸しタオルの熱が冷めるまでの時間を目安に、目の周りを温めることで目の周りの血行が促進され目の疲労が軽減されます。また、目をギュッとつむって、パッと目を開ける……、近くを見てから遠くを見る……など、普段あまりしないこのような目の運動も、筋肉に違う動きを認識させることで血流が促進され、目の疲れの軽減に効果が期待できます。



参考文献: Web サイト: ReWork-NAVI, NIKKEISTYLE など