



あさがよ

コミュニケーション通信

VOL.59

2022年7月 発行
発行日:7月1日

社会教育センター・社会教育館
清島温水プール

泳ぐだけじゃないんです。温水プールには魅力がたくさん。

東上野の社会教育センター地下にある清島温水プールは、子どもから大人までご利用いただけます。幅広い世代向けにスイミングだけではなく運動のプログラムも行っていきます。

★利用者さまの声★

- 「年齢にあった無理のないレッスンで毎回楽しく参加させてもらってます」 (30代・女性)
- 「インストラクターさんが一人一人のレベルに合わせてレッスンしてくれるから安心です」 (10代以下・女性 保護者)
- 「設備は少し古いけど、家から近いし、時間がある時にパッと来れるのが良い」 (60代・男性)
- 「水中アクアビクスに数十年参加しています。楽しくてご近所の皆さんにもおすすめしてるのよ」 (70代・女性)
- 「温水プールなので一年中利用できるのがいい。地下だから開放感は少ないが」 (80代・男性)
- 「障害児むけの水泳教室はなかなか無いので、ありがたいです」 (10代以下・男性 保護者)
- 「ジュニア水泳教室で少しずつ出来る事が増えました。子どもに自信が出てきました」 (10代以下・男性 保護者)



日頃より清島温水プールをご利用いただき、ありがとうございます。
 コロナ禍の中、より安心して施設をご利用いただくため感染防止策の強化とオペレーションの変更などを実施しています。私たちプールスタッフは体を動かす楽しさや、効果的な運動を提案して健康づくりをお手伝いします。どうぞお気軽にご相談ください。
 皆様のご利用をお待ちしております。

野村不動産ライフ&スポーツ(株)



「水中運動」は浮力で身体にかかる負担が少なく、無理なく筋力アップができます。

予防

転倒
寝たきり

効果

脂肪燃焼

体温より低い水温で運動することで、身体のエネルギー消費量を増やします。

姿勢変形

水圧で腹部が押され、腹式呼吸に。呼吸筋や腹筋がアップします。

生活習慣病

水圧が血液循環を促進します。エネルギーの消費率も高くなり、良い有酸素運動になります。

ストレス解消

全身の力が抜けて、筋肉がリラックスします。

自律神経が整う

皮膚から刺激が届きます。

プールは7月4日(月)から10日(日)まで定期メンテナンスのため休館です。



夏バテ対策といえば、うなぎ!!

地方によってその調理方法は様々であることをご存知でしょうか?

まず、下処理について。関東は背開き、関西は腹開きが主流。武家文化の関東では「切腹」を連想させる腹開きを嫌い、逆に商人文化の関西では「腹を割って話せるよう」腹開きが主流になったという説があるそうです。

また、串を打ったあとすぐ焼くという関西に対し、関東ではいったん焼いたものを蒸し、タレを付けてもう一度焼くという違いがあります。関東のうなぎは臭みを抜くために蒸す作業が必要であるとのこと。

他にも、名古屋の「ひつまぶし」など、全国いろいろな楽しみ方がありますよね。読んでくださった皆様、もうお腹が「うなぎモード」になっているのではないでしょうか?美味しくいただいて、元気に夏を乗り切りましょう!



社教トピックス

ご利用者のみなさまへ ~お知らせ~

施設利用キャンセル時の使用料還付について



新型コロナウイルス感染症を理由とする利用のキャンセルについて、現在使用料を全額還付していますが、令和4年7月1日以降に申込された予約について、新型コロナウイルス感染症を理由とする利用キャンセルを行う場合は原則、通常の変付率を適用します。

ただし、令和4年7月1日以降において、キャンセルを行った日または利用予定日が、新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づく緊急事態宣言やまん延防止等重点措置期間、都の方針を踏まえ区が設定した感染防止対策期間に該当した場合は、引き続き全額還付とします。



サークル広場

社会教育センター・社会教育館で活動中のサークルを毎月ご紹介いたします

水彩画「オレンジの会」



オレンジの会の名前は発足当時、89歳のメンバーが一番好きな色だと言う事で決めました。初心者もベテランも和気あいあいと楽しく活動しています。“一緒に Let's enjoy Let's try”

- ★活動場所 根岸社会教育館 第一会議室
- ★会費 入会費 なし
月会費 3000円
- ★活動日時 第一、第三金曜日
PM1:00~PM5:00
(指導者在室2:00~4:00)



7月9・10日に浅草観音にお参りすると、1日だけで「四万六千日(しまんろくせんにち)」(約126年)参詣したのと同じご利益があると言われていいます。今年は3年振りにほおずき市も開催されるそうです。足を運んでみてはいかがでしょうか?