



発行：2020年5月15日
 北広島町壬生字西谷500番地
 ☆千代田運動公園 体育館☆
 電話：(0826) 72-8822
 IP：8022
 ☆温水プール SuiSui☆
 電話：(0826) 72-8823
 IP：8023



6月号

↓↓お得な情報いっぱいのHPは↓↓
 一般財団法人 どんぐり財団 検索

いま、私たちにできること

新型コロナウイルスによる感染者が広島県でも増加しており、いつどこで感染してもおかしくないような状況です。だからこそ、今一度みなさん一人一人の行動が重要になってきます！
 不要不急の外出をしないことをはじめ、手洗いうがい、規則正しい生活を送ることなどをしみんなで乗り越えましょう！

適度に体を動かしましょう！

寝るだけじゃない！

積極的休息って知ってますか？

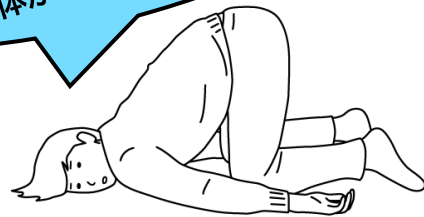
「積極的休息」とは、身体を動かすことで血流を良くして疲労物質を分解しやすくし疲労回復を促進させる方法のこと！



例えば？

在宅でできるのは自重の筋トレやヨガなどでじわっと汗をかくくらい体温が上がる運動

...と思いつつ、体が動かないよー



みんなと一緒に頑張りましょう！

現在、どんぐり財団は町内を車で「適度に体を動かしましょう！」という呼びかけをしながら回っております！こんな時だからこそ、心まで暗くなるのではなく適度な運動をし少しでもはやく元の日常に戻れるようにみんなで乗り越えましょう！



見かけたら是非手を振ってください！！

おうちで出来るセルフケア♡

シャバアーサナごリセットする



やり方

- ★仰向けに寝て両手足を広げる
- ★手のひらは天井へ
- ★腹式呼吸をゆっくり行う

ポイント

- ★意識を手放すイメージ

在宅勤務は「オンオフ」つきにくく、切り換えがしづらくなりがち。ついつい考え込んでしまふ、マイナスな方向へ思考が進んでしまふ人におすすめ！

手洗いうがい・そして除菌！プログレスウォーター

| | プログレスウォーター |
|-------|--|
| 除菌効果 | 大腸菌やノロウイルスなど幅広い細菌・ウイルスに効果 |
| 使用方法 | 対象物に直接スプレーし拭拭する ※対象に接触した段階で、効果を発揮 |
| 空間除菌 | 空間への噴霧による空間除菌が可能 (客席、個室空間、ソファなど) |
| 手荒れ | 手荒れしない |
| 安全性 | 保育園から老人ホームなどの施設にも導入され 小さなお子様からご年配の方まで安心して使用可能 |
| 消臭効果 | タバコやトイレ、生ごみなどの悪臭を瞬間的に即消臭する効果 |
| ハラル対応 | 認証取得済み |

（次亜塩素酸水）
 プログレスウォーター
 除菌+消臭



お問い合わせは
 千代田運動公園または
 豊平運動公園まで
 ご連絡ください！



ボディメンテゼリー・ドリンクも！

大塚製薬ボディメンテドリンク
 を飲んでカラダを
 バリアしましょう！！

当方ではプログレスウォーター
 ボディメンテドリンク・ゼリーを
 取り扱っております。
 皆様も是非お試し下さい！！



新型コロナウイルスの影響により、只今千代田運動公園・温水プール SuiSui を休館しております。この状況が一日でも早く終息し皆様にご利用頂ける、笑顔でお会いできる日をスタッフ一同心より願っております。

◆◆営業時間◆◆

月～土 10:00～21:00（最終受付 20:30、木曜休館）
 日・祝 10:00～17:00（最終受付 16:30）



facebook Instagram

イベント情報やちょっとした発見などを日々更新しています。Facebook・Instagram上で「一般財団法人どんぐり財団」と検索してみてください。みなさまのいいね！&フォロー♡ 待ちしております(*^*)v

～スタッフのひとこと～

筍やアスパラガス、そら豆やゴールデンキウイなどの今が旬といわれる野菜や果物は味ももちろんのことですが含まれる栄養も豊富で身体に嬉しい食品です！
 また鯖や鰯、きびなごなども今が旬なようです！是非「今が旬」といわれるものを取って食事を楽しみながら免疫を上げていきたいものですね。