

スポーツセンター



トレーニング ルームだより

今年度も残すところ、1ヶ月となりました。来年度に向けて気を引き締めていきましょう！

卒業します…。

スポーツトレーナーとして働くことが純粋に好きで、利用者の皆様と関わることが何よりも嬉しく、皆様の健康の維持増進のお手伝いをしたいと思い勤めて参りましたが、今回の出産を機に卒業することにしました。形としては産休に入りますが、育休もいただき、秋に復帰する時には事務局に異動となる予定です。

とはいっても、『身体が変化していくこと・今よりもっと楽になること』という“運動することの本当の楽しさ”をまだまだお伝えしていきたいと思っておりますので、一運動指導者として、また一から勉強し直して、新たな道を辿っていきたく思います。

平成10年にスポーツトレーナーとなり、結婚し妻となり、出産を経験し母となり、人生の大半をここで過ごしてきました。たくさんの経験・体験により今の私があること、今まで関わってくださったすべての方々に感謝いたします。ありがとうございました。

スポーツトレーナー 池田 美帆

～お知らせ～

3月15日(土)の全プログラム(ビギナーエアロ、エアロ1、エアロ2)は、NPO法人羽村市体育協会50周年記念事業のため、中止とさせていただきます。

ジム、スタジオ個人利用は、通常通りご利用いただけます。

3月最終週 池田's Week☆

【26日(水)ステップ1】、【27日(木)ステップ2】、【29日(土)エアロ1、エアロ2】、【30日(日)エアロ3】は池田トレーナーが考えた動きでレッスン開催！
誰がなにを担当するかは当日までのお楽しみ～！



花粉症



寒さも少しずつ和らぎ、暖かくなるにつれ、花粉症やアレルギーなどに悩まされる方も多いのではないのでしょうか？

そこで、今回は花粉症についてお伝えしたいと思います！

原因は？

主にスギやヒノキなどの植物の花粉が原因ですが、日本では約 60 種類の植物が花粉を引き起こすともいわれています。



症状は？

季節性アレルギー性鼻炎ともいわれ、くしゃみや鼻水だけでなく、目のかゆみ、涙、充血などのアレルギー症状を引き起こします。その他にも、のどのかゆみ、熱っぽいなどの症状が現れることもあります。

対策は？

まずは病院に行ってお医者さんに相談することが大切です。しかし、花粉症を少しでも楽に乗り切るためにも、自分でできる対策はたくさんあります。

①外出する際は、マスクやメガネなどを着用する

花粉症用マスク、またはマスクに湿ったガーゼを重ねて使ったり、メガネはできるだけ大きいものを選びましょう。また髪や首にも花粉がつかないように、帽子やスカーフ、コートなどを身につけましょう。コートなどはツルツルした生地(ナイロン)などがおすすめです。

②花粉を家の中に持ち込まない

外出から帰ったら、玄関前で衣服や髪についた花粉をよく払い、室内に入る花粉を少しでも減らし、日中は花粉が多いので窓を開けないようにしましょう。



③室内に入りこんだ花粉を除去する

花粉のシーズン中は、普段よりもこまめに掃除をすることが大切です。室内の花粉を減らすには、空気清浄器もおすすめです。

いかがですか？ この他にも、適度な運動をしたり、バランスの良い食事を取り入れたりなど、生活習慣を見直して、体調を整えることも重要なポイントです。



お問い合わせ
NPO法人羽村市体育協会
TEL 042-555-1698
FAX 042-555-1699
E-mail :taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

