



スポーツセンター

トレーニングルームだより

HAPPY 2019 NEW YEAR!

今年もよろしくお祈りします



お知らせ

1月14日（月・祝）は通常どおり開館しております。



1月14日(月・祝)から産休に入らせていただきます。
職場の理解と協力、そしてスポーツセンターの皆様からのお声掛け感謝しております。
今回はどんな出産が待っているのかドキドキしていますが、
産後の体を考えると…恐ろしいです…
予定日は3月3日ひな祭りの男の子です。
無事に元気な赤ちゃんを産んで戻ってきます！

石原雅子





空気が乾燥しているこの時期は、風邪をひかないように手洗い、うがいをこまめにし、運動と休養、それと栄養にも気を付けて寒い冬を元気に過ごしましょう！



風邪を予防する栄養素



★たんぱく質…血や肉になり体を温めて、寒さに対する抵抗力(赤のなかま)を高めます。

肉や魚、卵、乳製品、豆製品など積極的に取りましょう。

★ビタミンA…風邪の回復を助け、のどや鼻の粘膜を保護しウイルスの侵入口を丈夫にします。

人参・かぼちゃ・ほうれん草などの緑黄色野菜を取りましょう。

★ビタミンC…ウイルスに対する抵抗力を高めます。ビタミンCには免疫力を強化するとともにウイルスを撃退し治癒を早める働きがあります。

イチゴ・キウイ・柑橘類・ブロッコリー・じゃがいもなどに含まれます。

赤のなかま

血や肉になるもの



ビタミンAを多く含む食品



ビタミンCを多く含む食品



NPO法人羽村市体育協会

【電話】042-555-1698

【FAX】042-555-1699

【E-mail】taikyou-m@sage.ocn.ne.jp