

Community EXPRESS



vol.50 発行: 指定管理者
(2016.8.1) シンコススポーツ株式会社

♪ Eちゃん日記☺

皆様、お久しぶりです！ 長い間コミセン通信をQ君にお任せし、おさぼりしていました、Eちゃんです☺

久しぶりすぎてなんだか緊張しますね。(笑)

8月は、お仕事が忙しいながらもしっかりとお休みをいただき、色んなところへ遊びに行ってきました！

夜景が綺麗な横浜にも行きました♡

横浜は中華街に行くたびに沢山食べてしまいますね。

実はひっそりとダイエットをしていたのですが・・・

横浜の日はダイエットをお休みしました♡(笑) 何回行っても飽きませんね、横浜！また行きたいです♪

勿論、ディズニーにも沢山行きましたよ！Q君の富士急に負けじと(笑)

夏は暑すぎて溶けそうでしたが、水浴びイベントはCOOLでHOTでした♡

次は、ハロウィンですね！楽しみです♪

次号は、Dさん日記！？乞うご期待！！！！



♪ サークル室5のご案内

コミュニティセンターの6Fにある、サークル室5が今年の4月より読書や勉強でご利用いただけるお部屋として、開放しています！

★落ち着いた読書がしたい！

★集中して勉強がしたい！

開放時間は午前9時から午後5時となります。6F図書室にて受付をしていますので、どうぞご利用ください♪

♪ 水分補給をしましょう！

暑いときは、水分をこまめに取り、30分に1回程度休憩を取るようにしましょう！

長時間の運動で汗を沢山かいた場合は塩分の補給も必要となります。

塩分も含まれているスポーツドリンクを飲むと塩分補給になりますよ！

運動中の水分補給は冷たいドリンクもGOOD！

★深部体温を下げる効果あり。

★水を吸収する小腸に素早く行き届く。

♪ 熱中症に注意！

暑くなってきましたね！こんな時は熱中症に注意しましょう！

熱中症を予防するには・・・

★暑さに負けない体力作り！

★水分、塩分をこまめに補給しよう！

★日傘、帽子を利用したり、木陰で休むなどしよう！

皆様もしかっりと対策をし、熱中症にはお気をつけください！！