三日月保健福祉センター　2024年　3月号

ゆめりあだより

ゆめりあでは、令和5年3月13日からマスク着用は個人の判断が基準となりました
手指の消毒については継続して取り組んでおります。

健康情報『冬の水分補給』

2月のつづきです。水分補給のタイミングとメリット

水分摂取のタイミング【1日の目安】

1.起床時
寝ている間に汗で失われた水分を補給します

2.朝食時
胃が刺激され、食事の消化吸収がスムーズに

3.10時ごろ
家事や仕事の休憩を兼ねて水分補給

4.昼食時
消化吸収の助けと食べ過ぎを抑える効果も

5.15時ごろ
おやつや軽食と一緒にリフレッシュ

6.夕食時
アルコールの飲みすぎ防止にも

7.入浴前後
入浴時に汗で失われる水分を補います

8.就寝時
睡眠中に汗で失われる水分を補います

150mℓのお水を8回飲めば合計1.2ℓ！

お通じが良くなる
寝起きに水分を摂取すると、胃を起こして腸のぜん動運動を誘発する効果があります。

肌に潤いを保つ
肌の中まで水分を補うことができるため、細胞の中の老廃物や毒素が排出され、必要な栄養素が補われます。肌の新陳代謝が活性され、シミやしわ、くすみの改善に効果があります。

食べ過ぎない
食事をしながら水分をとると、食べるペースがゆっくりになり、満腹感も得られるので食べ過ぎを防げます。また、お酒の飲みすぎや二日酔い予防にも効果的です。

突然死を未然に防ぐ
寝る前の水分補給が血液の濃度が濃くなるのを防ぎ、脳血栓を予防するのに効果を発揮することがあります。

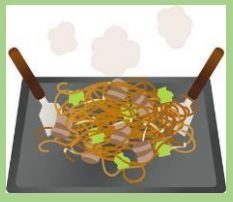
水分補給には、お水か、カフェインの含まれていないお茶が適しています。
お水では味気なくて飲みにくいという方は、フレーバー水を試してみてください。
作り方はとっても簡単！大き目のボトルに、お水と適当な大きさに切ったフルーツやハーブを入れて冷蔵庫で半日から1日ほど寝かせれば出来上がりです。風味、ビタミン、カリウム、水溶性食物繊維や酵素などが効率よく摂取できます。
色々なフレーバーを楽しみながら、しっかりと水分補給を行っていきましょう。

3月の教室スケジュール

会員制教室☆随時無料体験☆実施中

月	火	水	木	金	土
10:30-11:10 イキイキ体操&ストレッチ	【回数制】10:10-11:10 ZUMBA （当日先着30名限定） 受付開始時間　9：45	10:30-11:10 元気ハツラツ体操	【回数制】10:10-11:10 ZUMBA （当日先着30名限定） 受付開始時間　9：45	10:30-11:10 ザ・サーキット	
【回数制】12:30-13:30 MEGADANZ® （当日先着30名限定） 受付開始時間　12：00	【会員制】 11:30-12:45 かんたん骨盤底筋ヨガ		【会員制】 11:30-12:45 バレエストレッチ		
【会員制】 18:00-19:00 きっずチアA （年少児～小学２年生）		【会員制】 18:00-19:00 ちびっこダンス教室A （３歳～小学１年生）		【会員制】 17:00-18:00 ちびっこダンス教室B （３歳～小学１年生）	
【会員制】 19:05-20:05 きっずチアB （小学３～中学生）	【回数制】 19:30-20:30 ZUMBA （当日先着30名限定） 受付開始時間　19：00		【回数制】 19:30-20:30 MEGADANZ® （当日先着30名限定） 受付開始時間　19：00	【会員制】 18:45-19:45 きっずダンスA（入門・基礎） （小学生～中学生）	【会員制】 19:45-20:45 リフレッシュ・ヨガ
【会員制】 20:15-21:15 リラックス・ヨガ				【会員制】 19:50-20:50 きっずダンスB（初級・中級） （小学生～中学生）	

な！なんと！！Σ（・□・；）
3/24ゆめりあに、一輝のキッチンカー来るよ～(^^)/
<u>焼きそばとチキンステーキ～！！</u>



いかがでしょうか？(^O^)
時間は、10:00～17:00

3月の休館日　18日（月）・19日（火）

小城市三日月保健福祉センター『ゆめりあ』
指定管理者　シンコースポーツ九州株式会社
TEL. 0952-73-9280　FAX. 0952-73-9282

【休 館 日】　第3月曜日とその翌日（祝日の場合は翌平日とその翌日）
年末年始（12月29日～1月1日）　※お盆は通常営業
【利用時間】　10:00～21:30（最終受付21:00）

ゆめりあホームページ
http://ssk-mikazuki.co.jp/ゆめりあホームページ

YUMERIA_MIKATSUKI