

2023年
11月号

駒場体育館だより



冬の前に整えよう！！ ～夏の疲れを癒し、寒さに備える～

秋の体調不良は、暑さによる気力・体力の消耗や、エアコン、冷たい飲食物による体の冷え・胃腸の弱り・室内外の急な温度変化による自律神経の失調など、夏の疲れを持ち越したために起こるいわゆる「秋バテ」によるものが多いといわれています。

●症状

・むくみやすい体に

エアコンや、寒暖差のある季節の変わり目は、むくみが出やすい…

・秋のメンタルケア

日照時間の短い秋は、気分もどんよりしがち…

・感染症

風邪やインフルエンザの流行には、「空気の乾燥」が関わっており、秋冬はとくに気を引き締めたい季節…

●対策

① 体を冷やしすぎないように工夫を

羽織るものや温かい飲み物などで冷えすぎないように体温調節をしましょう

② 秋の味覚をゆっくり味わって免疫力アップ

③ 軽い運動で汗をかく習慣を

汗をかかない生活が続くと、血行が滞って疲れやすくなるため、涼しい朝晩などに軽い運動をし、適度に汗をかく習慣をつけましょう

④ めるめの湯船にゆっくりつかり、たっぷり睡眠を

⑤ 食生活の工夫で身体の内側からむくみ対策

身体の冷えと体内の水分バランスの乱れによっておこるため、食生活に気を配ることも大切です。この時期に旬を迎える根菜類は、身体を内側から温める効果が期待でき、キノコ類は、摂りすぎた塩分の排出を促すカリウムが豊富です。

⑥ 水分補給は、常温かホットで

夏ほど汗をかかないとはいえ、水分補給は必要です。身体を冷やさないう、飲み物は常温かホットで取り入れましょう。

オリンピックと泳ごう

11月23日(木祝) ①13:00~13:50
②14:00~14:50

【講師】末永雄太

■デサントジャパン(株)
■2008年 北京五輪出場
■2009年 ローマ世界選手権
■2010年 アメリカ・アーバイン
パンパシフィック出場

【場 所】駒場プール(3コース使用)

【対 象】①大人の部(16歳以上)

(25m以上泳げる方・定員:16名)

②子どもの部(小学4年生以上中学生以下)
(25m以上泳げる方・定員:16名)

【定 員】32名(上記参照のこと)【費 用】無料

【持ち物】水着、水泳キャップ、ゴーグル、タオル、
ロッカー代100円(返却式)

秋の味覚



秋の味覚には、夏に疲れた身体を癒し、美容・健康に効果があるとされています。

さまざまな食材が旬の時期を迎え、たっぷりの栄養素を含む食べ物を美味しく楽しめる季節です。

今月は、まだ食べ頃な秋の味覚をご紹介します。

特に美容・健康効果のある食べ物は、サンマです。

サンマには、生活習慣病を予防する効果が含まれていたり、丈夫な肌を作る「ビタミンA」や血行を改善する「ビタミンE」が豊富に含まれています。



肌の老化を防止する効果があるので、若々しさを保つためには最適な食材といえるでしょう。

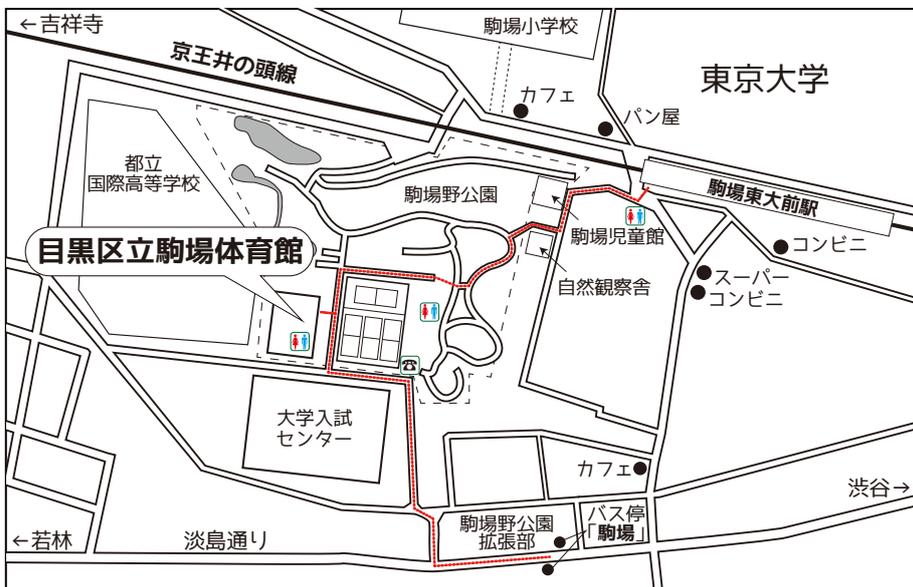
他にも秋鮭や、きのこ類、さつまいもなど、栄養素が多く含まれている食材はたくさんあります。

旬が終わる前に、たくさん秋の味覚を楽しみましょう。

一般公開プログラムスケジュール 11月 ※祝日はお休み

※今後の状況によりましては変更となる可能性もあります。ご不明な点は駒場体育館までお問い合わせください。

生き生きライフ		9:45-11:45	
剣道	火曜	15:40-18:00	7・14・21・28
バレーボール		19:00-21:00	
音楽体操	水曜	10:00-11:30	1・8・15・22・29
アクアビクス	木曜	19:00-19:50	2・9・16・30 <small>※23日はお休み</small>
卓球	金曜	19:00-21:30	10・17・24 <small>※3日はお休み</small>
剣道	土曜	15:40-18:00	4・11・18・25
スポーツ広場	第1・3・5土曜	9:30-11:30	4・18
ソフトテニス	第1・3・5日曜	9:00-11:00	5・19
こまばサンデースポーツ	第2日曜	9:00-	12



目黒区立駒場体育館

指定管理者 株式会社オーエンス

〒153-0041 目黒区駒場2-19-39

TEL.03-3485-7761 / FAX.03-3485-3926

駒場体育館ホームページ <https://www.komaba-taiikukan.jp/>

目黒区ホームページ <https://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html>



京王井の頭線『駒場東大前』駅西口から徒歩5分



東急バス 渋谷51系統 若林折返所行き
東急バス 渋谷52系統 世田谷区民会館行き
小田急バス 渋谷54系統 経堂駅行き
バス停『駒場』から徒歩5分

※更衣室内ロッカーをご利用の際は
100円硬貨が必要です(返却式)