

心道会館だより 2023.8月号

～心道会館は個人でも団体でもご利用頂ける、剣道場と柔道場のある会館です。～

発行元:三田市心道会館

指定管理: 株式会社 清光社

〒669-1533 三田市三田町 19-33 FAX/TEL079-559-0771

HPアドレス <https://www.shindokaikan.com>



8月に入り夏らしさが最高潮を迎えますね。夏ならではの風物詩がいっぱいあり、ワクワクしますね。そして夏の食べ物といえばスイカ。
 スイカには栄養分が多く含まれ、美容効果もある食材です。
 スイカは約90%が水分で他の果物に比べてカロリーも低く、熱中症対策にもぴったりです。また、水分代謝を促し、身体のむくみ改善や血圧の改善に期待できます。その他に、抗酸化作用が高く、美肌効果も期待できます。
 陽射しの強い日の肌荒れやシミ予防につながります。
 スイカの皮と身の境目にある白い部分はシトルリンという血流改善や動脈硬化の緩和が期待できる栄養素が多く含まれているのでおすすめです。
 浅漬けにしたり、千切りにしてサラダに入れると美味しく食べることができます。嬉しい栄養素がたくさん含まれるスイカで暑い夏を乗り切りましょう。

◆ 8月の予約状況 ◆

	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時
休館日	① 8/7(月)・8/14(月)・8/21(月)・8/28(月) ②												
火	①	ひまわり体操								尚勇館			
	②	体操(1w)									少林寺		
水	①	太極拳			ヨーガ同好会			剣道(4w)		テコンドー			
	②							宮野道場(空手)		土曜柔道会			
木	①							剣道(2・5w)			剣道		
	②	生命の貯蓄体操						心身統一合気道		総合格闘技			
金	①	剣詩舞			鈴の会					古武道			
	②							忍者ナイン		不動館			
土	①	少林寺(9~11)太極拳(4w)						杖道		テコンドー			
	②	土曜柔道会		少林寺(4w)	総合格闘技			心道館少年柔道					
日	①	居合術		居合道(2・4w)		丹有柔道協会1F・2F9-15(1w)							
	②	心道館少年柔道		合気道		北神柔道少年団		不動館(空手)					

☆予約状況は日々更新していますので、お電話またはHP(三田市心道会館)にてご確認ください。

☆フロア利用料は9:00~17:00までが1時間 500円 17:00~21:00までが1時間 600円です。

* 市外の方はご利用料金が倍額になります。 * 空調費は1時間 350円です

キャンセル料について 利用日の3日前までは無料、利用日の2日前から全額いただきます。

月曜日は休館日(祝日の場合は開館、火曜日が休館)ですので、ご注意ください。

～暑い夏を乗り切るあれこれ～

熱中症にご用心

- *適切にエアコンを使用→28℃・湿度 70%を超えたら、迷わず安全の為に使いましょう。
- *室内の温度上昇を防ぐため、窓際の陽射しを遮りましょう。日中もカーテンを閉めたり、ひさしを設置するなどの工夫をしましょう。
- *こまめに水分補給を→喉がかわいたと感じる前にこまめに水分を取りましょう。起床時、入浴前後、寝る前にコップ一杯の水を飲む習慣を。
- *汗をかいたら、塩分補給も忘れずに→塩味あめや塩分補給タブレット菓子などいろいろありますが、塩味のお菓子(せんべいやスナック菓子など)を水分補給の時に一緒にたべるなどして、塩分も忘れずに補給しましょう。
- *暑い時間の外出は避け、涼しい時間帯を選んで活動するようにしましょう。外出する際は、帽子や日傘を活用して、直射日光を浴びない工夫を。

食べものでも身体の熱を排出しよう！

夏に旬を迎えるトマト・すいか・ゴーヤ・ナスなどの野菜。体の熱を冷ましたり、潤いを増す食材です。美味しく食べて、夏を元気に乗り切りましょう。

- *トマト→身体や喉を潤し、熱を取ります。食欲増進にも。生でも加熱しても OK。
- *スイカ→身体の熱さましに優れています。
- *ゴーヤ→夏バテ気味の身体を元気に。ビタミンもしっかりとれます。
- *ナス→身体にこもった余分な熱を収め、熱っぽい・のぼせやすいの解消に。

その他にも、きゅうりやトウモロコシ、小豆など様々な食材で美味しく健康的に。

あまりに暑いと食欲も落ちてしまいますが、さっぱりと食べる工夫をして暑さに負けない身体を作りましょう！！