



明けましておめでとうございます。昨年も多くのご利用ありがとうございました。

温水プール Suisui・トレーニングルームは、施設メンテナンスのため

1月28日(月)13時からの営業となっております。

大変ご迷惑をおかけしますがよろしくお願い致します。

本年も多くのご利用心よりお待ちしております。



トレーニングと adidas デビューしちゃいましょう！

Suisui より2019年最初のご朗報です！

なんと！千代田運動公園の年賀状をご持参いただくと1回無料でトレーニングルームかプールがご利用頂けます。ただし、トレーニングルームを初めてご利用の方は初回登録料が別途必要になっており、使用期限も2月末までとなっておりますので、期限内に是非ともご利用ください。

またトレーニングウェアやシューズを持っていないという方。そんな方に特にオススメなのが、このアディダスの商品たちです！トレーニングウェアは通気性もよくデザインもおしゃれ！またシューズは職員も愛用しているのですが、とても軽量で履き心地も GOOD です！トレーニングウェアは Suisui にて販売しており、シューズはカタログからの注文になりますので、職員へお声かけ下さい。今、流行りのアディダスを着用してトレーニングすればモチベーションも高まりそうです！



佐藤弘道お兄さんのウィンターキャンプにスタッフとして一緒に行って参りました！

昨年の12月末、北広島町観光大使でもある佐藤弘道さんが代表取締役を務める SRC カンパニーによる子ども達のウィンターキャンプにどんぐり財団の圓山がスタッフとして一緒に参加して参りました。

降り積もる雪の中行われた2泊3日の合宿ではスキーをはじめ雪遊びなどを行い、体を使って遊ぶ楽しさや子どもと接するプロの SRC カンパニーに皆さんに中で過ごし、多くの学びがあったようです。

また北広島に住んでいる私たちは、冬になると当たり前のように雪が降り雪遊びやスキーが出来る。それに比べ都会や暖かい所に住んでいる人は、雪で遊びたくても何時間もかけてスキー場へ行かないと遊べないんだという事も感じ、雪が降れば大変だけど、逆に雪のお蔭で体験できることも多くそのことへ感謝する気持ちを忘れてはならないと思いました。この貴重な経験で感じたこと受け取ったことを今度は自分が発信する側となり、伝え活かしていきたいと思えます！SRC カンパニーの皆さま、ありがとうございました。



2月3日(日)は冬の陣！まってるよ～＼(´0´)／

今年の冬は雪もなく例年に比べて暖かいですね！雪を見ていないせいで冬が来たようで来ていないような、そんな気もしますが...。「どんぐり冬の陣2019」はやってきましたよ！美味しい牡蠣やお肉料理、温かい食べ物をはじめ、ステージ発表や神楽といった催し物も盛りだくさん！！

ぜんざいのふるまいも500食限定で行われます！今年は2月3日(日)の開催となっております。多くの方のお越しをお待ちしております！

2月23日(土)は第7回広島県小学生縄跳び大会があります

町内9校の小学校が集まり、熱い戦いが繰り広げられる北広島町小学生縄跳び大会。

今年で第7回大会となり年々レベルが高くなっております！昨年は一斉跳びと8の字跳びの両方で歴代の記録を塗り替える大記録が出るなど大変盛り上がりしていました。

体力だけでなく、集中力、団結力のいる縄跳び大会。記録だけでなく、子ども達の成長した姿が見られるのではないのでしょうか。私たちもすぐたのしみにしています！



インフルエンザにならない！免疫力を高めよう！

風邪やインフルエンザ... 流行る時期が来ても、かかりやすい人と、かかりにくい人っていますよね。そのカギとなっているのは「免疫力」です！

免疫力を高めるためには？

- ①十分な睡眠
- ②部屋の温度・湿度コントロール
- ③手洗いとうがい
- ④冬でも有酸素運動
- ⑤たばこの煙を吸わない

昔からの知恵！民間療法

- ・紅茶や緑茶でうがい
- ・にんじんスープ(ウイルスの侵入を防ぐ)
- ・大根アメ(のどの痛みや咳に)
- ・みかん
- ・しょうが湯(咳と痰切りに)
- ・くず湯
- ・梅干湯(解熱作用がある)
- ・卵酒(消化が良く栄養豊富)



免疫力を高める事はもちろん大事ですが、忙しい人ほどしっかりと予防接種を受けましょう！予防接種を受けたからと言って絶対にかからないわけではないですが、忙しいことを理由に受けず、かかってしまったら元も子もありません。健康な体無くして大きな仕事、良い仕事はできません！健康が充実した生活を送る最大のポイントですね！

◆◆冬季営業時間◆◆

月～土 13:00～21:00 (最終受付 20:30、木曜休館)
日・祝 10:00～17:00 (最終受付 16:30)



facebook



イベント情報やちょっとした発見などを日々更新しています。Facebook 上で「一般財団法人どんぐり財団」と検索してみてください。みなさまのいいね！👍をお待ちしております(*^*)v

スタッフの一言

明けましておめでとうございます。2019年がスタートしましたね！皆さんそれぞれ今年の目標を立てられたかと思いますが、この強い決意を年明けだけでなく日々忘れずに過ごし「一度決めたことはブレずに最後までやり通す」強い意志をもって、良い一年になるようにしていきたい！何事も自分次第です！
また Suisui の年賀状をご持参いただくと、1回無料でご利用頂けますので是非年賀状をもってお越しください。本年もよろしくお願い致します。