

エコライフDAY みよし2011夏チエツクシート



削減量 (g) 年間節約金額 (円)

1	冷蔵庫の扉は、すぐ閉めた。	5	139
2	冷蔵庫の設定温度を、「強」から「中」にした。	54	1,404
3	冷房の設定温度を1℃高くした。	87	691
4	エアコンのフィルターを月に2回は清掃した。	35	936
5	他の用事をするときは、テレビを消した。	44	1,143
6	使わないときは、家電製品の主電源を切ったりコンセントからプラグを抜いた。	50	1,292
7	部屋を出るときは、明かりを消した。	23	601
8	お湯や水を、こまめに止めた。	82	2,446
9	洗濯物は、まとめ洗いをした。	23	3,600
10	濡れた手や汚れを拭くとき、ペーパータオルやティッシュペーパーを使わなかった。	11	—
11	野菜などの食料品は近くの産地のものを買った。	55	—
12	買い物には、エコバック (買い物袋) を持って行った。	56	—
13	出かけるときは、水筒やマイボトルを持ち歩いた。	38	—
14	自家用車やタクシーに乗らずに過ごした。	322	3,290
15	町のルールを守ってゴミを分けた。	119	—
			円

「エコライフ」をこれからも続けていきましょう！

健康スポーツライフ

問い合わせ 総合体育館 ☎258-0311

～スタジオプログラムの紹介⑤～

今回は、当館が誇る、2人のイケメントレーナーの紹介です！



普段、フィットネスルームでトレーニング指導だけではなく、それぞれ週に2クラスずつのレッスンを受け持ち、精力的に活動しています。

リーボックマーシャルアーツ
毎週水曜日 18:30～19:20 (陣野)
毎週日曜日 13:50～14:40 (外園)

今話題のスポーツブランド「Reebok」の格闘技系有酸素プログラムです。

パンチやキック、空手等の動作で気になる部分をシェイプアップしていきます。年齢や性別に関係なく、どなたでもお気軽に参加できる内容です。楽しく気持ちの良い汗を流しましょう！

パワーフィットネス
毎週月曜日
19:50～20:30 (陣野)

チューブ等を利用して全身をトレーニングすることで、身体の内側と外側両面を鍛えることができ、健康維持や、体力を向上させたい方に適した内容です。年齢や性別は関係ありません。ご自分のペースで、楽しくトレーニングしましょう！

ストレッチポール30
毎週水曜日
15:00～15:30 (外園)

皆さんはご自身の姿勢に自信がありますか？ストレッチポールでは、本来の正しい姿勢へ体を戻す運動を行っています。無理のないゆったりとした動きでレッスンを進めていきますので、どなたでも気軽に参加いただけます。きれいな体型作りを目指しましょう！

～総合体育館からのお願い～

この夏、総合体育館ではすべての部屋に扇風機を用意しました。節電のため、冷房の設定温度は原則28℃にしましょう。

夏に「冷え症」へ

梅雨も明け、いよいよ夏本番。暑い日が続く中、冷え症の方も多いのではないでしょうか。「夏に冷え症」についてお話しましょう。

「冷え症」といって言葉を聞くと、季節的このイメージがあります。か、冬、それとも、秋、どちらでも正解です。でも、冷え症は寒い季節だけのものではありません。実は「夏」に冷え症といふ方も多くいらっしゃいます。

夏場は例年、冷房の良く利いた環

境で過ごす機会が多くなります。この「蒸し暑い屋外」冷房の良く利いた室内との温度差が冷え症の原因の大半を占めています。外と室内を出入りするたびに、体の体温調節機能が壊れていくのです。冷房を控えて扇風機を有効活用すれば、節電効果だけでなく、冷え性対策もばっちりです。

食事の場や、トマトや夏野菜、バナナや熟成産の果物は体を冷やします。温野菜やブロッコリー、グリーン等、食材に火を通したり、根菜や生姜、緑黄色野菜(特にビタミンEは血液循

環を促す効果があります。)等は体を温める効果があるの、こういった食材も取り入れて、普段の食事のバランスを整えるのもお勧めです。そして、何となくも夏には汗が付き物です。どうせ汗を流すなら適度な運動やマシントレーニングで基礎代謝量(体の機能や呼吸だけで消費されるカロリー)を増やす、これこそお勧めです。

ジメジメ蒸し暑い夏をトレーニングで気持ち良く、体の内側と外側両面をバランス良く、そして健康的な体づくりをしてみませんか？

今日出来たことにOだよ！
家族と一緒にやろうね～



回答欄	削減量 (g)				
①	5	5	5	5	5
②	54	54	54	54	54
③	87	87	87	87	87
④	35	35	35	35	35
⑤	44	44	44	44	44
⑥	50	50	50	50	50
⑦	23	23	23	23	23
⑧	82	82	82	82	82
⑨	23	23	23	23	23
⑩	11	11	11	11	11
⑪	55	55	55	55	55
⑫	56	56	56	56	56
⑬	38	38	38	38	38
⑭	322	322	322	322	322
⑮	119	119	119	119	119



締切日 8月31日(水)
回収箱に入れてください

「ピンスみよし」 催し物案内

8月20日(日) びびるシネマ倶楽部！

●家族そろって夏の思い出を。
●入場無料！(要入場整理券)

入場整理券は「ピンスみよし窓口」にてお求めください。
※各上映につき先着495名までのご入場になります。

「カールじいさんの空飛ぶ家」

誰でも夢見るけど誰もやったことのない旅...
それは風船を結びつけた空飛ぶ家！

開演 午前10時 開場 午前9時30分

「サマーウォーズ」

家族の絆を描いたSF青春アドベンチャーアニメ

開演 午後1時30分 開場 午後1時

「ピンスみよし」では、難聴者用赤外線送信システムがご用意されています。
ご利用を希望される方は事前にご相談ください。

チケット取り扱い・問い合わせ
文化会館「ピンスみよし」 ☎(2580)3221