

夏の豆知識クイズ!



夏バテ対策 10カ条



第1問 夏日とは最高気温が 25℃以上、猛暑日とは 30℃以上の日の事を指す。

○ or ×

第2問 トウモロコシのひげと呼ばれる部分はいったい何でできているのでしょうか?

- ①根っこ
- ②葉っぱの一種
- ③めしべ

第3問 夏の風物詩、ひまわり。世界で一番大きいひまわりはどのくらいの大きさでしょうか?

- ①9.17m
- ②6.17m
- ③10.17m

《答え》

①問 正解は× 夏日とは最高気温が 25℃の事を言う、猛暑日とは 35℃以上の事を指します。

②問 正解は③の「めしべ」 トウモロコシのあのひげ、実はトウモロコシの実と全く一緒の本数が生えています。

③問 正解は①の「9.17m」なんと世界一大きなひまわりは 9.17m もあるそうです!

①冷房温度を上手く調節する。
・冷房の効いた室内と、蒸し暑い室外を往復すると体はその温度についていけません。外気温の変化にご注意を!

②こまめに上着を着よう。
・体温を調節する為にもカーディガンやストールを持ち運ぶといいですよ。

③冷房よりも除湿、扇風機をうまく使いましょ
う。

④寝る前は冷房のタイマーをかける。
・寝ているときにクーラーをかけっぱなしだと体に負担がかかるので注意。

⑤安眠には頭を冷やす。
・冷えるタイプの枕や、通気性の良い枕がオススメです。

⑥冷たいものがぶ飲みはNG!
・つい冷たいものを摂取しがちですが、胃液が薄まり消化機能の低下をまねきます。

⑦少量でもタンパク質・ビタミン・ミネラルをバ
ランスよく取る。

⑧刺激の強い食べ物を味方にする。
・胃腸を刺激してあげると食欲が増進してくれます。

⑨夏太りに注意。
・冷房のきいた所にいる時間が長いことによって、汗をかきにくくなり、代謝が低下する事などが原因と言われています。

⑩上手に汗をかく。
・汗をかくのは体の体温調節の為にも大切です。涼しい夕方などにウォーキングするなど軽い運動がオススメです。



10カ条を心がけて暑い夏を乗り切ろう!!

施設利用料

施設名	利用形態	大人	小人・65才以上	備考
アリーナ	個人利用	210円	100円	利用は中学生以上
トレーニングルーム		150円	70円	
アリーナ	専用利用	2,260円	1,130円	全面：1時間以上
野球場		1,080円	540円	全面：1時間以上
陸上競技場		1,080円	540円	全面：1時間以上
テニスコート		540円	270円	1面：1時間料金

- ※ 野球場の本部席及びスコアボード利用については別途料金がかかります。
- ※ 野球場・テニスコート・陸上競技場の夜間利用については別途照明料がかかります。
- ※ アリーナ・陸上競技場では1/2面の専用利用ができます。(料金は全面利用の半額です)
- ※ 小人とは高校生以下(18歳未満)の人をいいます。
- ※ 65才以上の方の個人利用は小人料金と同額となります。

2016年
8月号

佐伯総合 スポーツ公園だより

佐伯総合スポーツ公園

指定管理者 ポラーノグループ廿日市 〒738-0222 廿日市市津田545番地
TEL (0829) 72-1601 FAX (0829) 72-1603
HP <http://saiki.npo-polano.or.jp>



8月教室日程

明るく! 楽しく! 健康体操

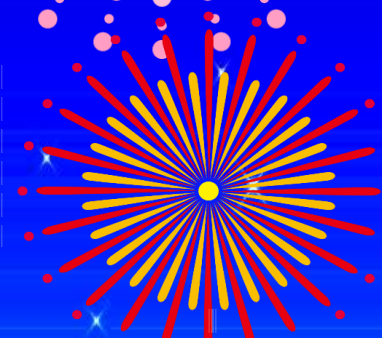
日程：9日・23日(第1・3火曜日)

時間：10:00~11:00

参加費：100円(初回無料)

❖高齢者向けの講座で
適度な運動や脳トレを楽しめます♪
笑顔でいっぱい教室です(*^_^*)
お気軽にご参加下さい!

講師：仁科 真理



リラックスストレッチ教室

日程：5日・12日・19日・26日
(毎週金曜日)

※12日のみミーティングルーム使用 定員12名

時間：10:00~11:00

参加費：500円(初回無料)

❖ウェーブリング等を使い、伸ばす・ほぐす・引き締めるなどの体のメンテナンスを行う教室です♪

講師：仁科 真理

