



2023年1月号

# チャレンジ



## 新年のご挨拶



千葉県国際総合水泳場  
指定管理者/オーエンス・セントラル・千水連グループ  
場長 山本 昭裕

令和5年 明けましておめでとうございます。

多くの皆様にご利用いただいております千葉県国際総合水泳場にて場長を務めております山本昭裕と申します。昨年は、新型コロナウイルス感染症拡大に加え、国内外の様々な事象が引き起こした光熱費の異常な高騰などによる影響で、時間を短縮しての営業や使用施設の制限、感染予防対策へのご協力などをお願いせざる状況となってしまいました。そのような状況の中でも、多くの皆様にご来場いただきましたことに、あらためて御礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症につきましては、新たな変異体の出現などを伴い、相変わらずの不透明な状況にありますが、いろいろなところで各種のイベントが再開されるようになりました。しかし、新型コロナウイルス感染症が流行してからの3年間で多くの皆様の生活に対する意識は大きく変化しているものと考えます。加えて、電気、ガス等のエネルギー価格高騰など、当水泳場の運営には大きな向かい風となる嵐が吹き荒れているのが現状です。

あわせて開業後27年を経た当施設の運営には、他の施設にはない困難な課題も多く存在しております。経年劣化に伴う様々な不具合への対処を日々繰り返して行うなど、諸課題に対応しながらの営業を継続させていただいております。ご利用いただく皆様方にも、このような実情等をご理解いただき、ご利用にあたっては施設内のルール等にご協力をいただくとともに、当施設における日常の運営、維持管理にもご理解を賜ればと思っております。

さらに自主事業においても、スイミングスクールの運営等、新型コロナウイルス感染症予防対策を十分に取りながら、多くの皆様にご参加いただきました。今年度は、しばらく見合わせておりました新たな企画も含め、内容のより一層の充実を図る予定でおります。是非、一人でも多くの皆さんに会員となっていただき、当施設の様々な事業に親しんでいただきたいと期待しております。また、当施設の新習志野駅前という利便性を生かし、地域に貢献できるような事業についても併せて取り組んでいきたいと考えております。

当施設の将来にわたる施設全体の長寿命化や計画的な改修などについては、千葉県様と細かな点について協議をすすめていただきますとともに、日常における営業を維持できますよう、様々な設備管理に努めてまいります。

さて、私ども「オーエンス・セントラル・千水連グループ」は、当水泳場の指定管理者としての16年間の実績を積み上げてまいりました。建設から27年を経た施設の日々の保守管理を行いながら、当水泳場のもつ使命を最大限に実現することを目指し、「安全・安心・清潔」をモットーに、当水泳場に来場される多くの皆様、一人一人の目的に沿った運営ができるよう、従業員一同、誠心誠意取り組む覚悟でおります。

これまで同様、当水泳場の運営に対し、ご利用いただく皆様のご理解、ご協力をいただきたく、お願いを申し上げます。

最後になりますが、令和5年の年頭に当たり皆様のご健康とご多幸を祈念してご挨拶とさせていただきます



# 個人塾

水泳・体育の個人指導です♪



☆料金 30分/¥3,300 (税込)

☆日時 水泳 1/17 (火) 15:15~15:45  
(五島・小山・谷内)

予約  
受付中!

1/19 (木) 15:15~15:45  
(五島・小山・佐々木)

体育 1/17 (火)・1/19 (木) 15:15~15:45  
(宮沢)

☆対象 3歳~大人

☆申込開始日 12月21日 10:00から (電話予約は11:00から)

☆申込締切日 開催日前日18:00まで

☆申込みは先着順となります。



## 寒い季節を乗り切る冷え性対策!

寒い季節になると、手足や足先の冷えが気になりませんか。東洋医学では冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌あれ、抵抗力の低下などといった症状が多数存在し、まさか「冷えは万病の元」と言います。冷え性対策をしっかりと行って、冬を元気に乗り切りましょう。

### <冷え性の原因>

最近特にストレスや不規則な生活などによって体温を調節する自律神経がうまく機能しないことや、熱を作る筋肉量が少ないことのほか、きつい下着や靴による血行不良が挙げられます。また、まれに貧血や低血圧など血管系の疾患などの病気が隠れていることもありますので、症状が重い場合は一度検査を受けることをおすすめします。

### <冷え性はなぜ女性に多い?>

女性は男性に比べ熱を生産する筋肉量が少なく、月経で貧血になりやすいほか、特に更年期はホルモンバランスが変化しやすく、自律神経に影響を及ぼします。また、一般に女性は皮下脂肪が多く、寒さに強いと言われますが、脂肪は一度冷えると温まりにくい性質があります。

### <冷え性を改善する生活習慣>

#### ①身体をあたためる食事の工夫

・栄養バランスのとれた食事を基本に、冷え性が気になるときは身体を温める食材を積極的にとりましょう。反対に、身体がほてっているときは身体を冷やす食材をとります。身体を冷やす食材は、熱を加えると身体を温める食材に変化するので上手にとりいれましょう。また、肉類などに多く含まれるたんぱく質は熱源となる筋肉を作るほか、シシャモやタラコ、アボガドやアーモンドなどに多く含まれるビタミンEには、末梢血管を広げて血液循環を良くする働きがあります。

#### ②身体の隅まで血液を届ける生活習慣

・身体を締め付ける衣服や靴は避けましょう。  
・38~40度くらいのぬるめの湯にゆっくりつかりましょう。血行促進とリラックス効果を得られます。熱い湯は体の表面だけ温まり、内部が十分に温まっていないことが多く、また急激に血圧を上昇させるので、避けましょう。

#### ③自律神経を整える生活習慣

・十分に睡眠をとって心身を休ませましょう。  
・歩く習慣やストレッチなど、日常に適度な運動をとりいれましょう。筋肉量のアップにもつながります。  
・腹巻 (お腹を温めることは臓器を温めることであり、胃腸が温まって便秘の解消にもつながります)  
・肌着 (肌にフィットするものを、1枚着るだけで体感温度が約1℃アップします)  
・スパッツ (冷えやすい下半身を温めます)

千葉県国際総合水泳場

TEL.047-451-1555

各種教室案内、チャレンジはHPでご覧になれます

指定管理者/オーエンス・セントラル・千水連グループ

FAX.047-451-1888

URL <http://www.chiba-swim.gr.jp/>