

# ハッスルパーク

2024年1月

子どもから大人までみんなが利用できる場所

総合スポーツセンター

ミニミニ紙

## 1月スケジュール / Monthly Schedule

日付	内容
1/9 (火)	休館日
1/20 (土)	無料公開日
1/24 (水)	利用者懇談会

日付	内容
1/4 (木)	屋内施設3月分一般受付開始
1/4 (木)	屋外施設2月分抽選申込用紙受付開始
1/7 (日)	屋外施設2月分抽選申込用紙受付締切
1/11(木)	屋外施設2月分当選者受付開始(～19日)
1/23(火)	テニスコート2月分一般受付開始
1/24(水)	野球・運動場2月分一般受付開始
1/25(木)	屋外施設2月分電話受付開始

日付	主催	内容
1/6 (土)	【卓球連盟】	ランク別卓球大会
1/7 (日)	【ビーチボールバレー連盟】	学校対抗ファミリー大会
1/8(月祝)	【卓球連盟】	第48回オープン大会(シングルス)
1/14(日)	【ビーチボールバレー連盟】	秋季大会
1/21(日)	【バドミントン協会】	ジュニア大会【中学生】
1/27(土)	【小学校PTA連合会】	ブロック対抗バレーボール大会
1/28(日)	【バレーボール連盟】	冬季オープン大会

スケジュールは変更となる場合がございます。予めご了承ください。

あけましておめでとうございます！！

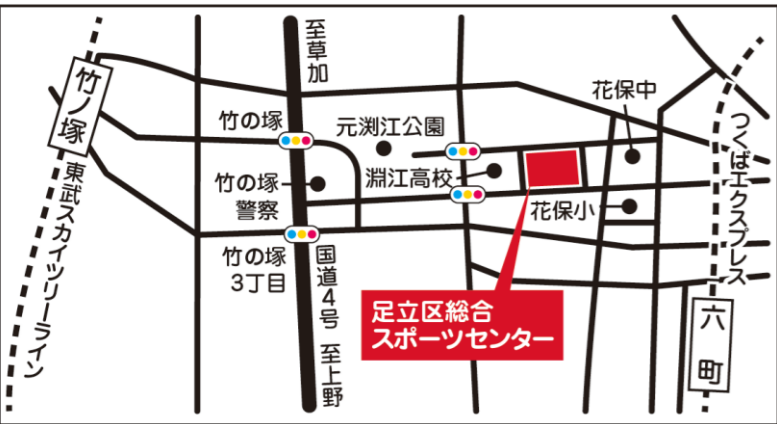
今年も、皆様の来館に『全力でありがとう』をお伝えし、『安全・安心・信頼』をお届けしてまいります



ミズノ 足立区総合スポーツセンターLINE公式アカウントで最新情報をチェック!



ミズノ「足立総合スポーツセンター」のHPお知らせ欄では、各種お知らせ・ご案内の他、2019年～現在までのハッスルパークデジタル版を掲載しています。QRコードを読み取ってご覧ください!



### A 《1月にまつわる雑学》3択クイズ!の答え合わせ!

- C.1月15日**  
1月15日は小正月とされており、お正月飾りを飾っておく期間「松の内」でもあります。ですので「明けましておめでとう」は小正月までの挨拶として、それ以降は「今年もよろしくお祈りします」と(もしくは、明けましての前に「ご挨拶が遅くなりましたが…」と添えて)挨拶しましょう。
- B.四角い形**  
関東のお雑煮に入っているお餅が四角になったのは江戸時代のことだそうです。多くの人口が集まっていた関東では、たくさんのお餅を作る必要があり、一つずつ丸めなければならぬ丸形は手間がかかるため、簡単にたくさん作る角形のお餅が一般的になったようです。
- C.だいたい**  
鏡餅にのっているのは「橙(だいたい)」という柑橘類です。ミカン科ミカン属にあたる植物で、酸味が強いことが特徴です。鏡餅にのっているだいたいは、「この家が繁栄し“代々”続いていきますように」との願いが込められています。

### Q 《1月にまつわる雑学》3択クイズ!

- 「明けましておめでとうございます」の挨拶はいつまで?  
A.1月31日 B.1月7日 C.1月15日
- 関東風のお雑煮に入っているお餅の形は?  
A.丸い形 B.四角い形 C.ハートの形
- 鏡餅にのっている柑橘の種類は?  
A.ゆず B.みかん C.だいたい

答えは最後のページを見てね!

ミニ雑学 1月7日と言えば…?  
「人日の節句」として“七草がゆ”を食べる風習のある日です。その一年の無病息災を願って、また正月の祝膳や祝酒で弱った胃を休める為とも言われています。七草、あなたは全部言えますか? ^^  
【春の七草】ナズナ、ハコベラ、ゴギョウ、セリ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ



**【地下駐車場】**  
95台+身障者用2台 / 高さ2.2m  
※土曜(大会開催時)・日曜・祝日は**地上駐車場**(48台+身障者用2台)もご利用可能です。

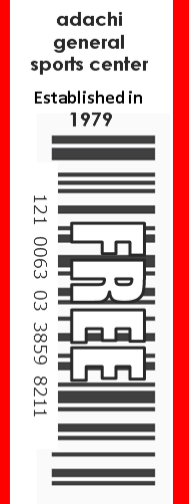
**【駐車料金】**  
100円/30分毎 最大1,000円  
◆ 営業時間8:30～21:00(閉鎖時間21:30) ◆

- 東武スカイツリーライン 竹ノ塚駅東口から  
①六町駅行き 足立総合スポーツセンター下車  
②綾瀬駅行き 南花畑下車
- つくばエクスプレス 六町駅から  
竹ノ塚駅東口行き 足立総合スポーツセンター下車

企画・発行・印刷 / 足立区総合スポーツセンター  
指定管理者 あだちの未来協創グループ  
〒121-0063 足立区東保木間2-27-1  
TEL:03-3859-8211 FAX:03-3858-4497



**【今月の特集】**  
ピックアップ! おすすめの「教室紹介」  
**三世代アーチェリー／はつらつ教室**  
～フレイル予防教室～  
その他、施設トピックスや体験会のご案内etc..



新しい1年の幕開けに!

# 今月ピックアップの“おすすめ教室紹介”

※このページ記載の教室に関するお問い合わせは【総合スポーツセンター03-3859-8211】まで

## 三世代アーチェリー

予約不要・当日参加

5階アーチェリー場（弓道場）にて開催中の継続型アーチェリー教室『三世代アーチェリー』  
小学2年生から中高年の方まで幅広い世代の方にご参加頂けます。  
指導員がおりますので初心者の方もお気軽にお越しください。

【開催日時】 原則毎週日曜日 10:00～12:00

月により開催がない日もありますのでお問い合わせください  
※入場は11時まで（初めての方は10時まで）

【対象】 小学2年生以上（小学3年生までは保護者の同伴が必要）

【定員】 各回15名（ただし、初めての方は6名まで）  
《予約は承っておりません》

【参加費】 一般（16歳以上）：560円／小中学生：345円  
《1F総合受付にてお申込みとお支払いをお願いします》

【会場】 5階アーチェリー場（弓道場）

【持ち物】 運動できる服装、  
室内履き（館内移動のための）と外履き（教室内）

### 【参加者の声】

的に当たったときの“音”が快感！／無理なくアーチェリーの体験ができる！  
初心者は的に近いところ（6m）慣れてくると8m、10m、12m、18mとだんだん距離を伸ばします。（目指すは30m！！）

・1月は7日、14日、21日、28日の日曜日に開催を予定しております・



### 施設情報 トピックス

## 防災訓練を実施しました!

総合スポーツセンターでは、休館日を利用して年に2回、防災訓練を行っています。

12月には、いつも実施している災害時対応確認の他に、施設内で事故が発生したことを想定したシミュレーション訓練を行いました。行動には傷病者への対応以外にもいろいろと気配りしなければいけないことがあり、多くのことが学びました。これからも日々利用者の安全に気を配りながら、万が一の事故が起きた時にも対応できるようにしていきたいと思ひます。



## スペシャルクライフコートのお知らせ

1月のパラスポーツ×レクリエーション体験会は、7日・21日です!

- ・7日(第1日曜日)は、13:00～14:30（ボッチャ・競技用車いすなど）
- ・21日(第3日曜日)は、13:00～14:30（コーフボールなど）



※普段も開放時は無料で遊んで頂けます!

料金は無料です。  
電話・窓口・区の講座予約システムで事前申し込みができ、予約状況により当日参加もOKです。  
【お問合せ】総合スポーツセンター 03-3859-8211

体験会の☆ご案内☆

## はつらつ教室～フレイル予防教室～

予約必要・先着順

《「フレイル」とは「虚弱」を意味する言葉》で

年齢とともに心身が衰え、要介護状態となるリスクが高い状態です。  
そんなフレイル予防に役立つのが、この『はつらつ教室』!  
「運動」「栄養」「口腔ケア」の分野に分けてお伝えします。

【開催日時】 原則第1・第3水曜日（開催の週が変更になる場合もありますのでお問い合わせください）  
13:30～15:00（90分）

【対象】 区内在住の65歳以上で、介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方

【定員】 20名（先着順・要予約）

【申込】 総合スポーツセンター窓口または電話（03-3859-8211）

【参加費】 無料

【会場】 2階レクリエーションルーム

【持ち物】 緊急連絡先が分かるもの・運動できる服装・室内靴・飲み物（フタ付き）・タオル

### ●教室内容●

- 教室A 有酸素運動中心の運動講座90分
- 教室B 筋力トレーニング中心の運動講座90分
- 教室C 運動講座45分+栄養士による栄養講座45分
- 教室D 運動講座45分+歯科衛生士による口腔ケア講座45分

### ※お申込み開始日※

毎月開催日程の、前月26日の午前9時より先着順で受付開始となります。  
A・B・C・Dそれぞれ初めて参加される方は、前月の15日より受付開始となります。

### 【参加者の声】

運動講座+口腔ケア講座を受講しました。運動講座では、その場で出来る手の運動から3人組で行うゲームのような運動、そしてボールを使った体操など、バラエティー豊かな運動を体験し、口腔ケア講座では口の状態が健康維持に繋がることや、咀嚼・飲み込み・詰まり対策など、知識面もしっかり学ぶことができました。気づきがたくさんあり、とても充実した90分間でした。

A・B・C・Dの順で開催しています。  
1月は、10日(水)教室B  
17日(水)教室Cです。



## 正月太り! ? を解消しよう!!

正月太りの原因は、「食べ過ぎ!・動かない!・寒さ!」

### お正月の食べ過ぎは、食生活や生活習慣を元に戻すこと!

まずは夜更かしや朝寝坊、糖質の取り過ぎ・際限なく食べ続けてしまう、といった生活リズムの乱れを整えることが正月太り解消に繋がります。特に睡眠不足は、食べ過ぎを引き起こしてしまうことにも。また体重を戻すために食事を抜くのではなく、三食バランスよく食べる・よく噛んで食べるなど、基本的な習慣が大切です。

### 活動量の減っていた日々に軽い運動をプラス!

蓄えた脂肪を落とすには有酸素運動が有効で、例えばウォーキングやジョギング、水泳などが挙げられます。（出来る方は、サッカーやバスケットボールなども◎）  
更に体作りを目指す方は、筋トレをした後に有酸素運動といった順に体を動かすとより効果的です。

### 基礎代謝を上げて痩せやすい体に!

食事にタンパク質や旬の食材を取り入れる、お風呂では湯舟にきちんと浸かる、そして深い呼吸や姿勢を正す、などを行うことで血行不良や冷えの改善・自律神経の乱れを整えて、基礎代謝を上げることに繋がります。日頃から一駅歩いたり、エレベーターより階段を使うなど、小さな積み重ねも◎

なにが運動! と思ったら総合スポーツセンターにおいてよ!



占い師: Tumugu.

### 1月の星座占い

#### おひつじ座

今月は決断力が冴えています。自分が感じたことを信じて下さいね。また人間関係では空気を读んだり察するよりも、言葉にして伝えることを大事にするより良い関係に◎

#### おうし座

焦りは禁物。1月だからと慌ててスタートダッシュをしても長続きが難しくそうです。生活を整えることを意識しながら今後の計画を立ててみると、良い道筋が見えてきます。

#### ふたご座

あなたの長所が活きる時! 苦手なことばかりに目を向けていると、どんどん俯いてしまいます。顔を上げて、得意なこと・好きなことに一生懸命取り組んでみましょう^^

#### かに座

上手い出来ない時こそチャンスです。自分が思っているよりあなたは沢山の物を持ってます。その中には未来への可能性も! まずは自分にあるものを洗い出してみましょう。

#### しし座

何かしら一つのゴールを迎えるタイミングです。役員としての責任や、誰かを支える役割が一段落する方も。次は自分自身の為に、新しい目標設定をしてみましょう◎

#### おとめ座

もしも日常で悲しいことがあったら、ちゃんと悲しんで。無理に前向きになろうとする必要はありません。そうしているうちに気付いたらとっても嬉しいことがやってきます^^

#### てんびん座

自分の中の正しさを疑いたくなることもあるかもしれませんが、今は様子を見ておこうかな、といった「やめておく」という選択も立派な行動です◎

#### さそり座

守りが大事になる時。これ以上は明日以降に書くかな、今は様子を見ておこうかな、といった「やめておく」という選択も立派な行動です◎

#### いて座

良き縁に恵まれるとき。それはどきどきワクワクする人や情報かもしれないし、何か面白い「分野」かも! 休んだり立ち止まっても大丈夫、優しいあなたは自分の感情も大切に。

#### やぎ座

あなたへの注目度がアップする時。そのままのあなたで、生き生きと過ごすことが誰かの力にもなります。ただし逆にいうと、何かと注目を浴びるので隠し事やえこひいきはNG。

#### みずがめ座

例えば環境や状況が悪くても、進むことを止めなければ転機は訪れます。今できることを諦めずにすることが、未来の自分の役に立つでしょう◎

#### うお座

自分さえ我慢すれば...と頑張りがちです。そんな頑張っている自分へ、しっかりと労いやご褒美を用意してくださいね^^ 周りに褒められるよりも、自分で自分を認めることの方が大事です。