

～広がる笑顔、繋がる健康～

# 博多市民プール施設だより 春号

今年も博多プールの桜が咲きました！「まだつぼみかぁ。」と思っていたら、あっという間にきれいに咲き誇りました！桜が咲くと、春の訪れを感じますね(^^) また、花壇のお花たちも元気に咲いています。ぜひ一度花壇ものぞいてみてください。



4月から新年度が始まりました。心機一転何かを始めようとされている方もいるのでは？運動を始めようと思っている方は、博多プールで始めてみませんか？プールで泳いでカロリー消費。夏には引き締まった良い身体になれるかも！？



## ”SDGs”って知っていますか？

研修の日のあるスタッフの会話。「今日の研修SDGsですよ～」 「…えすでいじーずって何ですか？」最近耳にすることが増えてきましたね。博多プール職員も正しい知識を身につけるため、現代の問題について考えるため、「SDGs」の研修を行いました。

### SDGsとは？

SDGsとは、「Sustainable Development Goals」の略で、「持続可能な環境目標」のことです。2015年に国連が採択した国際社会全体の2030年に向けた環境・経済・社会のゴールです。



### 具体的な目標は？

SDGsは「17の目標」で構成されています。相互に関連したこの17のゴールを達成することが大切です。



- ① 貧困をなくそう
- ② 飢餓をゼロに
- ③ すべての人に健康と福祉を
- ④ 質の高い教育をみんなに
- ⑤ ジェンダー平等を実現しよう
- ⑥ 安全な水とトイレを世界中に
- ⑦ エネルギーをみんなにそしてクリーンに
- ⑧ 働きがいも経済成長も
- ⑨ 産業と技術革新の基盤をつくろう
- ⑩ 人や国の不平等をなくそう
- ⑪ 住み続けられるまちづくりを
- ⑫ つくる責任つかう責任
- ⑬ 気候変動に具体的な対策を
- ⑭ 海の豊かさを守ろう
- ⑮ 陸の豊かさを守ろう
- ⑯ 平等と公正をすべての人に
- ⑰ パートナリーシップで

### 一人ひとりができること

職員一同、一人ひとりができることをそれぞれ考えました。

「ごみを分別する」「節水を心がける」など、小さなことでも個人が行動し継続することで、未来につながる一歩となります。未来の子供たちのためにも住みやすい環境と社会にしていきたいですね。



# 地域を見守る、“博多市民フール見守り隊”！



2021年度がスタートしました。

新しく入学された学生のみなさん、おめでとうございます！祝祝

新しい環境で新生活をスタートさせる方も多いのではないのでしょうか？

博多プールでは、定期的に地域巡回をおこなっています。その名も“見守り隊”！

お子さんからお年寄りの方まで、安心安全で住みやすい地域へしていくため、

博多プールが少しでも役に立てれば嬉しいです。



腕章が目印です。  
気軽にお声かけ下さいね。



## “度付きゴーグル”お取り寄せできます！！



そんなときは・・・



## 度付きゴーグル（税込2,800円）

★ゴーグルの度数、確認できます！（フール受付）

★左右別度数でも、注文できます！

★注文受けて1週間～10日でお渡しできます！

※お急ぎでのご注文は別途送料が必要です。

いかががでしょうか？



不明点は、お気軽に職員へお声がけください。

## 運動中に頭痛が・・・

運動中・運動後に頭痛がしたことはありませんか？原因として、脳の血管が急激に拡張したり、体内の脱水症状などが考えられます。頭痛を予防するためには、

①運動前のウォーミングアップを十分に行う。

②運動前に十分な水分補給をする。

③運動の1時間前には食事を終わらせる。

体調が悪くなったら、無理をせず  
職員へお声がけください。

