

6/21(月)休館日に 全職員で



消火・避難訓練
を行いました！



「火事だー！」と
大声で周囲の人
に知らせながら、
消火に取り掛か
ります。

避難する際は、館内
放送や職員の指示
に従って、焦らず落
ち着いて行動しまし
ょう。



実際に消火器やAEDを使用する機会は多くないですが、もし遭遇した際は、
今回の訓練と講習を生かし、焦らずに迅速な対応ができるようにしたいです！

普通救命講習

を行いました！



AEDは電源を入
ると、音声アナウ
ンスが流れます。
アナウンスに従
って、救命処置
を続けましょう。

救急隊が到着する
まで胸骨圧迫を続
けます。周囲の人
と協力して、安全
を確保しながら行
ってください。



AED

福岡市民体育館だより

利用者の皆さまへ

現在、競技場のみ営業しておりますが、改修工事のため、
9月1日(水)から来年4月末まで休館いたします。9月
以降の利用予約については受け付けできません。
【問い合わせ先】スポーツ施設課(092-711-4099)



7月

夏バテについて！

ジメジメした毎日が続いていますが、暑い夏がもうすぐそこまで来ています。
日本は高温多湿なので、「夏バテ」になる方が多いと言われています。
今回は、そんな季節が来る前に「夏バテ」について色々学びましょう！

～ 夏バテとは？ ～

「身体がだるい」、「全身の疲労感」、「立ちくらみや、めまいがする」など様々な
症状がある「夏バテ」ですが、実は、「夏バテ」には決められた定義はないそうです。
夏のこの時期に見られる症状を総称して「夏バテ」と呼んでいるようです。
原因として、「水分不足」、「自律神経の乱れ」、「胃腸の働きの低下」などがあります。

～ 夏バテ予防！ ～

①軽い運動などで汗をかく。 ②温かい料理を食べる。

どうしても夏は暑くて、冷房や冷たい飲み物などで、体を冷やしてしまいがちですが、
体を冷やすことで、内臓などの働きが悪くなり、「夏バテ」になってしまいます。
適度に冷やすことは問題ないですが、それよりも、ストレッチなどで軽く汗をかくことや、温かい
料理で内臓を温めることで「夏バテ」は予防されます。今年の夏にはぜひお試しください。



今月の休館日 ※定期点検の為
19日