

2026年

1月

福岡市民体育館だより

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、みなさんはどんなお正月を過ごされたでしょうか？各ご家庭でおせち料理やお雑煮などお正月料理をたくさん食べられたかもしれませんね。年末年始で崩れてしまった生活リズムを少しずつ整えるため、早寝・早起き・バランスのよい食事で体調管理を行い、新年も元気に過ごしていきましょう！

正月

1月の行事と食べ物の紹介



正月とは本来、歳神様をお迎えする行事であり、1月の別名です。歳神様とは1年の初めにやってきて、その年の作物が豊かに実るよう、家族が元気で暮らせるようにと約束をしてくれる神様です、正月に門松（かどまつ）やしめ飾り、鏡餅を飾ったりするのは、すべて歳神様を心から歓迎するための準備です。現在は、1月1日から3日までを三が日、1月7日までを松の内と呼び、この期間を「正月」というところが多いようです。

◇おせち◇



「おせち料理」は、もともと季節の変わり目の節句（節供）に神様にお供えした料理でしたが、正月が最も重要な節句であることから、やがておせち料理といえば正月料理をさすようになりました。えびは長寿、かずのこは子孫繁栄、田づくりは豊作、黒豆は健康という願いがこめられています。

◇お雑煮◇



歳神様に供えた餅のご利益を頂戴するために作った料理が「雑煮」です。地方色豊かな料理で、大きく分けて白みそ仕立ての関西風としょうゆ仕立て（すまし仕立て）の関東風があります、餅の形も関西では丸餅、関東では切り餅（のし餅、角餅）が一般的、この他にも全国に特色ある雑煮があり、また家庭によっても様々です。

食事をとる時間を決めましょう



1月8日（木）は臨時休館日になります。

食事の時間を意識することは、健康維持や生活の質向上に直結します。朝食は体内時計をリセットし、代謝を活性にして一日の活動を支えるエネルギー源となります。昼食は集中力や持続的なパフォーマンスを保つために欠かせず、栄養バランスを意識することで午後の疲労を軽減できます。夕食は心身を休める準備の役割を果たし、過度な摂取を避けることで睡眠の質を高めます。規則正しい食事時間を守ることは、体調管理だけでなく、日々のリズムを整え、心身の安定にもつながります。

室内で出来るレジスタンス運動

腕・肩・胸



手幅は肩幅より広くして、体幹を固定し、腕立ての構えをとり、床に胸がつくまで肘を曲げ、次に床を押しながらスタート姿勢に戻ります。

腹部



膝を曲げて仰向けとなり、腰を床に押しつけるようにして腹筋に軽く力を入れ、上体をゆっくり持ち上げます。



★1月の個人利用日★

- 6日（火） 個人利用のお申し込みは、公共施設案内・予約システム（コミネット）をご利用ください。
- 7日（水）
- 13日（火）
- 14日（水）
- 21日（水）
- 27日（火）

※詳しくは管理事務所までお問い合わせください。

[1月の休館日] 19日(月)

〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2
TEL 641-9135 FAX 641-9139



HP



Instagram



X (旧Twitter)



FB