



# 徳重地区会館だより



日頃より地区会館をご利用いただき、誠にありがとうございます。

さて、「第7回 徳重地区会館まつり」を11月18日(日)に開催することを決定いたしました。  
今年も地区会館まつりでは、皆様の参加をお待ちしております。

体育室は、発表会とスクール紹介やお友達募集を計画し、3Fでは、緑区で活躍されているボランティアを中心に来館者が気楽に楽しめるおまつりとなるように計画中です。

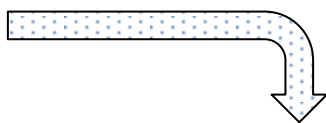
皆さまもいっしょに地区会館まつりを盛り上げましょう！

館長

## 《水を飲んで健康に！》

水を飲み、体内の水分含有量を保つことは、様々なメリットを生み出してくれます。  
(諸説ありますが、代表的なものとして)

1. 基礎代謝が上がる
2. リンパの流れがよくなる
3. 食欲の抑制



※水を飲むという事は、女性に嬉しい美容面はもちろん、成人病の元ともなる肥満対策・ダイエットにも効果があるのです。

## [どれくらいの水を飲めばいいの？]

よく、「1日2リットル飲むとよい!」など具体的な数字を見かけるとは思います、  
実際には個人差があるため、誰しもが同じ量でよいわけではありません。

※自分の適切量としての目安は、自分の体重に0.04をかけてみましょう。

・体重50キロの人の場合:2L ・体重80キロの人の場合:3.2L

自分に適量の水をこまめに飲むことは、  
健康を維持するために必要なことです。

ぜひ、健康に良い水の飲み方を心がけてみましょう！

地区会館からのお願い

※毎月初日の予約抽選会は、公共交通機関をご利用下さい。

### 『お問い合わせ』

名古屋市徳重地区会館 受付窓口  
住所 緑区元徳重一丁目401番地(ユメリア徳重内)  
TEL/FAX 052-878-2055  
E-mail [otoiwase@tokushige-chikukaikan.jp](mailto:otoiwase@tokushige-chikukaikan.jp)  
URL <http://www.tokushige-chikukaikan.jp/>

緑区ホームページ <http://www.city.nagoya.jp/midori/>  
みどりっちFacebook <http://www.facebook.com/236741579795183>

