

Live a



Healthy

live a healthy, sensible life ~町民の皆様が健康な生活を送れますように~

~ライブ・ア・ヘルシー April 2017 Vol. 118~

ライブ・ア・ヘルシー Web版
<http://www.ayuri-yabuki.org/>

発行日 平成29年4月1日
編集 あゆり温泉
矢吹町温水プール
こだわりショップR
発行者 矢吹町健康センター指定管理者
伸和建設株式会社 橋本秀也
TEL 0248-(42)-2615

4月の歳時記「お花見」

花が咲く頃を花時と言い、特に桜が咲く頃を指します。昔は花時になると桜狩りに出かけて和歌を詠んだりしていました。この桜狩りが行楽としてくださった表現になったものが花見で、花筵(はなむしろ)を敷き、食事をしながら桜を見物する現在のスタイルになったそうです。



「あゆり温泉」の桜



「さわやかいいなづけ」好評販売中!

限定販売

26年の長きにわたり、町民の皆様にご愛されてきました「さわやかいいなづけ」もあと少しで食べ納めとなります。

数に限りがございますので、お早めのお求めを宜しくお願い申し上げます。



さわやかいいなづけ
540円

~新生活のペースになじんでひと息つくと、窓外の木々の緑も日増しに濃くなります。~

矢吹町温水プールからのお知らせ <温水プール 副責任者/猪合かずみ>

* 花粉症の人はぜひ矢吹町温水プールへ! *

この時期、花粉症の人はなるべく外出は避けたいもの!でも家の中に閉じこもっていても運動不足だし・・ストレスも溜るし・・そんな方はぜひ温水プールはいかがでしょう?!

室内は暖かく湿度も高いので、普段花粉症で悩んでいるお客様でも「ここに来ると花粉症がだいぶ楽になるんですね~(30代 女性)」とおっしゃっていました!

エアロバイクや卓球台もありますので皆さん楽しめますよ!

* 午前10時から夜8時30分まで(1回2時間単位で4回に分かれています。)

お問い合わせは矢吹町温水プール (☎ 44-5050) までどうぞ。

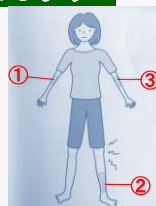
~ヨーグルトは、花粉症の改善に効果があるといわれています~

クイズに答えて素敵なプレゼントをGETしよう! <Vol. 109>

クイズ 膝が痛む時には、どこの部位を押すと良いでしょう?



- 1 痛む足と反対側の腕の部位
- 2 痛む足のふくらはぎの部位
- 3 痛む足と同じ側の腕の部位



[難易度 C]



今月のプレゼント

あゆり温泉無料入浴券



本券1枚で、お一人様が入浴できます。

<あゆり温泉無料入浴券>

官製はがきに、郵便番号・住所・氏名・電話番号・年齢・クイズの答え・ご意見ご要望等をご記入のうえ、あゆり温泉(〒969-0222 矢吹町八幡町442)まで、お送りください。正解者の中から抽選で3名様の方に、商品引換券をプレゼントいたします。尚、当選発表は、当選券(商品引換券)の発送をもってかえさせていただきます。

* 抽選日 平成29年4月21日

先月号のクイズの答え ③ コラーゲンを積極的に摂ると、強くてツヤのある爪を育てることができます。

ご来館ありがとうございます！<Vol. 24>

～あゆり温泉ご利用の皆様の声～



鈴木忠夫さん、

スイ子さん ご夫妻 (白河市大信)

Q、あゆり温泉はどうですか？

最高に良い温泉ですね。時間のある時には、なるべく二人揃って来るようにしています。

Q、この温泉の特に気に入っているところは？

忠夫さん「日曜日のカラオケタイムですね。お酒を飲みながらカラオケで盛り上がるのが楽しいですし、他のお客様とのふれあいも嬉しい。」

スイ子さん「入浴後の“つぼ押し”ですね。とても効果があり、心も身体も元気になります！」

鈴木さん、ご協力ありがとうございました。売店「こだわりショップR」では、鈴木さんが作った新鮮な野菜が販売されています。これからも美味しい野菜をたくさん作ってくださいね。

★花粉症などのアレルギー対策と「温泉」★

■意識的に湯気を吸い込むことがとっても重要！

シャワーやお風呂は花粉を除去する意味でとても重要ですが、実はシャワーやお風呂の「湯気」にも花粉症の症状を和らげる効果があると考えられています。シャワーやお風呂の温かい湯気を吸い込むことで、鼻の内側に湿り気が出て付着している花粉を排出しやすくなるほか、一時的でも鼻腔の充血を改善して鼻づまりを改善します。日本国内では温泉で湯気を吸い込むことは治療としてはあまり使われていませんが、ヨーロッパ諸国では温泉で湯気を吸い込んで 鼻や気道の症状を緩和させることはよく行われていることです。花粉症の症状を和らげたい時、入浴の際には**意識的に鼻から湯気を吸い込む**ことを心がけてみてください。

■温泉を使った効果的な花粉症などのアレルギー対策とは？

花粉症の基本的な対策はアレルゲンとしての花粉の除去ですが、それ以外にも疲労を取るなど、体調を整えることが重要です。ある研究では、慢性的な疲労はアレルギー症状と2倍以上の強い関連があることが指摘されています。引越しや試験など、疲労となる大きな出来事があった後は、花粉症が悪化したということを経験した方もいると思いますが、原因はこの疲労によるものです。そして、疲労の回復には**温泉が良い**ことが多くの研究から分かっています。温泉に入ることによって体が温まって、血流がアップし、血流が増えることで疲労物質が体の末梢から運び去られ、同時に酸素や栄養物質が体の隅々に運ばれます。このことによって疲労が回復するということです。結果、**温泉で疲労回復をすることはアレルギー対策**にもつながるのです。

あゆり温泉 今月の定休日は **25日(火)** です。
(毎月第四火曜日)
* 館内を隅々まで清掃し、定期的な安全点検等を行ないますので、ご了承下さい。



あゆり温泉スタンドは
年中無休・24時間営業！
100ℓ / 100円

～新生活のペースになじんだら、あゆり温泉で“ひと息”どうぞ！～

お食事処あゆりからのお知らせ

お食事処あゆり「春の特別企画！」



4月1日～4月30日 限定

「お花見」や「歓送迎会」、
「女子会」や家族での食事等に
是非ご利用ください！

要予約

「お花見弁当」(松花堂、桜ごはん・桜めん付き)
入浴料・休憩料、すべてコミコミで

お一人様 1,500円！

つぼ押し整体「癒し屋」



つぼ押し整体「癒し屋」(あゆり温泉館内)に直通の電話が設置されました。

ご予約、お問い合わせは**こちら↓**

☎ 0248-29-8484

～各種ご宴会に関する詳しいお問い合わせは、あゆり温泉(☎42-2615)まで、お電話ください～