

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 Web版
<http://www.ayuri-yabuki.org/>

発行日 平成28年3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

~ライブ・ア・ヘルシー March 2016 Vol. 105~

3月の歳時記「牡丹餅」

桃の節句に卒業式やお彼岸。あわただしい中でも啓蟄を過ぎると一雨ごとに春めき、お彼岸の頃には自然も暮らしも活気づきます。春のお彼岸に食べる「牡丹餅(ぼたもち)」は、小豆の粒をこの季節に咲く牡丹に見立てたものです。



牡丹餅(ぼたもち)



「Wi-Fi」がご利用いただけるようになりました！

あゆり温泉、矢吹町温水プールともに館内で「Wi-Fi」でインターネット接続がご利用いただけます。



【注意事項】

- ・お客様の接続状況や回線の混雑状況により、速度の低下や接続されない場合もございますので予めご了承ください。
- ・本サービスのご利用により発生した損失・損害につきましては、当センターは一切の責任を負いかねます。
- ・大量のデータの送受信や長時間の接続使用はご遠慮下さい。

~暖かい日差しに嬉しい春の訪れを感じます~

矢吹町温水プールからのお知らせ <温水プール 責任者/吉田順一 >

矢吹町温水プールで体力アップはいかがでしょうか？

プールでの水泳や専用の歩くコースを利用したウォーキングの他に水曜日の19:30~20:30まで専門のトレーナーによるジムも開催しております。

準備運動・ストレッチから始まり、ベンチプレスなどダンベルを使用したトレーニングなども行われています。筋力アップに是非いかがでしょうか？

また、木曜日は14:00~15:30まで本格的な太極拳教室を開催しております。ゆったりとした動きと呼吸により体力と心肺機能の向上が図れます！

興味のある方はどうぞお気軽に温水プールにお問い合わせください。



矢吹町温水プール(☎0248-44-5050)

~水着は、プールから帰ってきたらまず水洗いをしましょう。洗濯機でぐるぐる回すと、水着が早く痛んでしまいます。~

クイズに答えて素敵なプレゼントをGETしよう！ <Vol. 96>

クイズ 睡眠のリズムが乱れた場合、どんな眠り方をすれば解消できるでしょうか？



- 1 昼寝をする
- 2 早寝早起き
- 3 早起き早寝



[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>

あゆり温泉に備付けのプレゼント応募用紙に、クイズの答え・住所・氏名・電話番号・年齢・健康センターに関するご意見ご感想をご記入のうえ、温泉クイズ応募箱に投函して下さい。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、あゆり温泉にお名前を掲示ののち、後日「商品引換券」を郵送いたします。

*抽選日 平成28年3月21日

先月号のクイズの答え ② なかなか寝つけないときには、ミルクを飲むと良いです。

ご来館ありがとうございます！<Vol.13>

～あゆり温泉ご利用の皆様の声～



西村勇さん、タキノさん ご夫妻

Q、どちらからお越しになりましたか？

中島村です。

Q、あゆり温泉はどうですか？

温度が少し高めなところが、私たちには丁度良いです。また、清潔感のある脱衣所や広々とした湯船、そしてスタッフが親切なところもとても気に入ってます。

Q、西村さんはおいくつになられたのですか？

私が89歳で、妻が94歳になりました。

Q、健康と長生きの秘訣は？

私たちは10年くらい前に、郡山から中島村に越してきました。それ以来、毎週日曜日はこの温泉に入っています。それが秘訣ですかね。

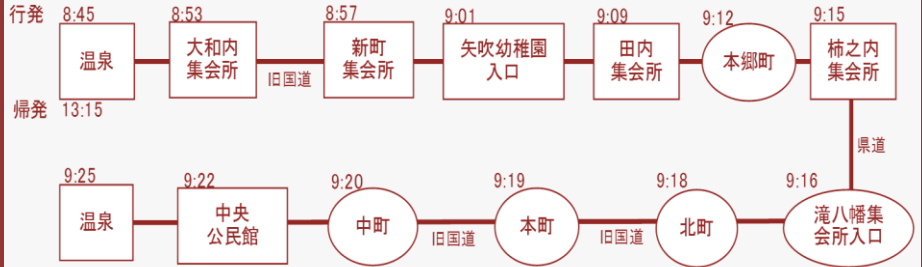


西村さん、ご協力ありがとうございました。

★ 便利な「無料健康バス」を是非ご利用ください！ ★



バス運行表 その①



凡例		バス停留所で乗降してください。
		バス停留所間を走行する区間で乗降してください。 ※バス停留所は設けていません。

運行日：毎週月曜日・水曜日・金曜日（年末年始を除く）

※対象者は町内の移動に乗用車などの交通手段のない方。

※運賃は無料です。

※道路状況で発着時刻が前後することがありますので予めご了承ください。

お問合せ：矢吹町保健福祉課福祉介護係 ☎44-2300



～あゆり温泉 今月の定休日は **22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。



～年度末で何かと忙しい時期ですが、心にゆとりをもって春を楽しみましょう！～

お食事処「あゆり」からのお知らせ

「歓送迎会」には是非ご利用ください！

お食事処あゆりでは、「歓送迎会」等の各種ご宴会のご予約を承っております。



お得な「鍋コース各種」をはじめ、様々なプランをご用意しております。先ずは、こちらをご覧ください→

東日本大震災から丸5年・・・

東日本大震災発生から、11日で丸5年が経ちます。

空き地になってしまった土地にも復興住宅等が建設され、賑やかさを取り戻しつつあります。



これからが本当の意味での『復興』・・・頑張りましょう！

<ライブ・ア・ヘルシー編集部>

～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～