

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 February 2016 Vol. 104~

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

発行日 平成28年2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
矢吹町健康センター指定管理者
発行 伸和建設株式会社 橋本秀也
TEL 0248-(42)-2615

2月の歳時記「節分」

恵方巻きの食べ方...まず、一人につき1本を用意します。次に、福をもたらす「歳徳神」という神様がいる恵方を向きます。今年の恵方は南南東。そして、願い事をしながら黙って最後まで食べます。しゃべると福が逃げてしまいますので、ご注意ください。



お食事処あゆりの「本日のおすすめ」!

日替りメニュー「本日のおすすめ」が好評です!
500円で定食(又は麺類)や旬の一品料理を提供しております。
ご来館の際に、是非ご賞味ください!



←その日のメニューはこちらから確認してください!

~「鬼は外、福は内」今年も福をたくさんもらってください! 家族そろって、あゆり温泉へどうぞ!~

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 >

2月14日 聖バレンタインデー特別企画!

当日ご来場者全員に、チョコレートのスプーンすくいどりをイベントを開催いたします。
ご来場時に1回、スプーンでチョコレートをすくえるだけすくって下さい!!
うまいけばたくさんゲットできるかも...!!?
この機会に、冬でも温かい温水プールへぜひお越しください。



たくさんの方々のご来場をスタッフ一同お待ちしております!

~ウォーキングやエアロビクスなどの「有酸素運動」は、温水プールで行うとより効果的です~

クイズに答えて素敵なプレゼントをGETしよう! <Vol. 95>

クイズ 夜、なかなか寝つけないときに飲むならどれが良い?



- 1 ブランデー
- 2 お茶
- 3 ミルク



[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2月21日

先月号のクイズの答え ① 最近での研究では約1週間禁煙すれば血管は元に戻るといわれています。

ご来館ありがとうございます！ <Vol.12>

～あゆり温泉ご利用の皆様の声～



山口さん ご夫妻 (田村市)

*山口さんのご希望により写真は控えさせていただきました。

Q、あゆり温泉はどうですか？

泉質がとても良いと思います。私たちは4～5年前から月一回のペースで、ここに来ていますが料金も安いですし、のんびり一日ゆっくり利用するには最適です。また、スタッフや館内の雰囲気もとても良いですし、地場産の野菜等も揃っているので、帰る際にはいつも買っていますよ！

Q、ご要望等があれば、お聞かせください？

今のところ、昼間の休憩は大広間のみのご利用のことですが、少人数（2人から）でも小部屋の利用が出来たら良いと思います。



山口さん、ご協力ありがとうございました。

★肌の荒れに「あゆりの湯」は良いですよ！★

～田辺様（西郷村）からお手紙をいただきました～

私は、おととしの11月頃に顔中にポツポツが出来てしまいました。以前、あゆり温泉で一緒になった方が「この湯は肌に良いんだよ！」とおっしゃっていたことを思い出して、次の日すぐにあゆり温泉に来ました。“来るまでひどかったのに、（温泉から）帰る時にはポツポツが少しおさまった”感じがしました。そんな訳がないよな？と思いながらも肌触りが自分でも違ったので、4日間通ってみました。そしたら、医者にもいかずになんと治ってしまったのです。

会社の友人にも「顔のポツポツ良くなったね！」と言われて、嬉しくて「あゆり温泉に通ったら治っちゃったんだよ。信じられる？」と笑って話ができるくらい、悩みも解消されました。

私は、専門的なことは知りませんが、あゆり温泉に来ている皆さんがおっしゃるように「あゆりの湯質は良い」と思います。私は、正に「自分の肌」で実感したのですから。

あゆり温泉に通うまでは、冬になると涙で目尻が赤くなり、医者に行かないと治りませんでした。あゆり温泉に通うようになった今では、赤くなくても「あゆりの湯」で治ってしまいます。とても信じられないようなことです。



*これは、あくまでも田辺様の体験談です。全ての方に効きめがあるとは限りませんので、ご注意ください。特に、肌が弱い方は専門医にご相談の上、ご本人に合った方法でご入浴してください。



～あゆり温泉 今月の定休日は**23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。



～冷えに耐えられないときは、まず首の後ろを温めると効果的です～

正しい入浴方法でより効果的な入浴を…

大寒を過ぎて本当に寒い日が続き温泉が恋しい時期となりましたが、誤った入浴方法は事故の原因となりますので以下の注意すべき点をご確認下さい。



- ・飲酒後の入湯や入湯中の飲酒
- ・食事直後の入浴
- ・スポーツ直後の入浴



温泉は正しく入浴しないと効果は減ってしまいますし、下手をすると事故につながりますので、正しい入浴方法でより効果的な入浴を楽しんでください。

～寒い日には、あつい温泉にゆっくりとつかり、身体の芯からじっくりと温まってください～

ホームページも是非ご覧下さい！

当センターHP（ライブ・ア・ヘルシーweb版）も随時更新しております。是非ご覧下さい。



<http://www.ayuri-yabuki.org/>



<ライブ・ア・ヘルシー編集部>