

Live a



Healthy

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

発行日 平成27年12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
発行所 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

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 December 2015 Vol. 102~

12月の歳時記「冬至」

立冬と立春の真ん中『冬至』。別名『一陽来復』。陰が極まり今後は陽が返るといふ中国由来の陰陽の考えからの言葉で、ここから転じて「不運だったけれど、ようやく運が上向く」という意味も持つようになりました。今まで嫌なことがあったとしても、冬至からは幸運が向いてくるんです。



「こだわりショップR」の冬ギフト!

やぶき逸品詰合せギフト
3,000円~



特別な贈り物に...
大切な方へのお歳暮に...
「矢吹町の逸品詰合せ」は
いかがでしょうか?



2015 冬ギフト

~「さわやかないなづけ」も好評発売中です!!~

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>



11月から矢吹中学校水泳部の練習が始まりました。

平日は午後4時半から5時半まで、土曜日は午前11時半から1時間行います。
学校行事などにより、利用しない日もありますが、とても元気な泳ぎが見ることができ
るので、子供達の頑張っている姿を見て下さい。

年末年始の温水プールの休館日・・・12月31日(木)、1月1日(金)

※12月29日(火)は休まず営業いたします!

~冬休みを利用して、温水プールで「冬の体力づくり」を是非どうぞ!~

クイズに答えて素敵なプレゼントをGETしよう! <Vol. 93>

クイズ 認知症を予防・改善するのに最も効果がある音楽は?



- 1 重厚な交響楽
- 2 童謡や懐メロ
- 3 軽快なジャズ



[難易度A]



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27年12月21日

先月号のクイズの答え

②

熟したバナナは免疫力を高めます。皮に黒い斑点が増えてきた頃が食べごろです。

ご来館ありがとうございます！ <Vol.10>

～あゆり温泉ご利用の皆様の声～



野崎 邦夫さん

Q、どちらからお越しになりましたか？

古殿町からです。

Q、あゆり温泉はどうですか？

私は力仕事をしているため長い間、肩と足の痛みに悩まされてきました。十年くらい前に、友人から、この温泉を勧められて入浴したところ、自然に痛みもなくなり、とても気持ちも楽になりました。それ以来、今では週に3回程度この温泉を利用しています。

Q、あゆり温泉のどこが良いですか？

浴槽（内風呂）が広いところです。湯に浸かっていると清々しますし、周りを気にすることなく体を伸ばしてリラックス出来ますから。

野崎さん、ありがとうございました。

AED講習会を実施いたしました！

過日、休館日を利用いたしまして、スタッフ15名が参加し、AED講習会を実施しました。

福島総合警備保障（株）県南支社の社員の方々のご指導の下、正しく安全なAEDの使用方法を学び、救命の大切さを再確認致しました。

来場者の皆様が、安心して施設を利用できますように、当温泉は今後もこのような訓練を実施します。



★ お食事処あゆり ★

忘・新年会承ります！

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。ご家族やお仲間どうぞ！



飲み放題プランもあります！



まずは、ご覧下さい！

～師走…心も身体も穏やかならざる時です。こんな時こそ温泉でリフレッシュして迎春の準備を！～

矢吹町健康センター 年末年始情報

健康センター、年末年始の休館日は「あゆり温泉」・「矢吹町温水プール」ともに**12月31日（木）、1月1日（金）**です。

年明けは、**1月2日（土）**から通常営業【あゆり温泉 午前9時開館／温水プール 午前10時開館】いたします。尚、温泉スタンドは休まず営業いたしますので、是非ご利用下さい。



【 あゆり温泉 TEL 42-2615 / 温水プール TEL 44-5050 】

今月の第四火曜日（12月22日）は休まず営業いたします！

あゆり温泉は毎月第四火曜日、矢吹町温水プールは毎週火曜日が定休日となっておりますが、今月（22日）は休まず営業いたします。



～寒い日は、あゆり温泉でゆっくりと温まってくださいね！～

温水プールでも・・・

温泉のAED講習会と同日、温水プールでも10名参加のもと、「消防総合避難訓練」を行いました。



万が一の有事の際にもお客様を安全に避難できるように、訓練を実施いたしました。