

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 2016 Vol. 106~

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

発行日 平成28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



おかげさまで開店一周年！！

いつも「お食事処あゆり」をご利用頂きまして誠にありがとうございます。おかげさまで今月をもちまして開店一周年を迎えることができました。これも皆様の温かいご支援のおかげと本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

これからも美味しく楽しめる「お食事処」を目指してスタッフ一同、努力してまいりますので、今後も何卒宜しくお願いいたします。

開店一周年を記念いたしました特別企画がございます。詳しくは、裏面をご覧ください。



~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）

お問合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. 97>

クイズ 若い人に認知症が増えています、その予防に役立つ食品とは？



- 1 穀類
- 2 緑黄色野菜
- 3 魚介類



[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4月21日

先月号のクイズの答え ③ 睡眠のリズムが乱れたら、早起き早寝。「早起き」を第一に考えると良いです。

ご来館ありがとうございます！<Vol. 14>

～あゆり温泉ご利用の皆様の声～



添田さん親子（白河市）

* 添田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？

泉質も良い温泉だと思いますが、スタッフの対応がとても良い施設だと思います。温水プールが出来た当時からプールには行っていました。あゆり温泉の評判を聞き、こちらにも来るようになりました。お友達もできたし、ここの施設がとても気に入ったので、今では週2～3回のペースで入浴しています。

Q、何かご要望等がありますか？

内風呂は広くてとても気持ち良いのですが、手すりをもう少し増やして欲しいですね。

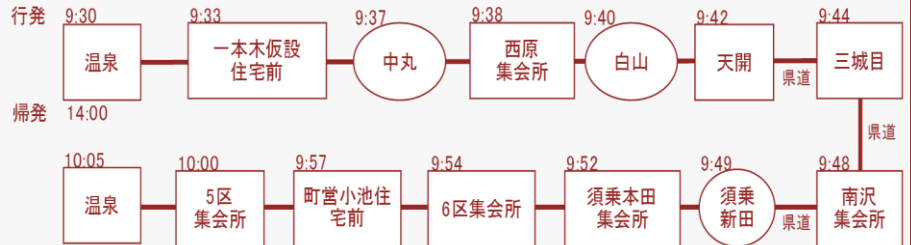
添田さん、ご協力ありがとうございました。

★ 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②

2コース



凡例		バス停留所で乗降していただきます。
		バス停留所間を走行する区間で乗降していただきます。 ※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。

お問い合わせ：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**26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。

～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「一周年特別企画！」

「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！

訂正とお詫び

先月発行のライブ・ア・ヘルシー
3月号の中に「2月の歳時記 節分」と誤りがございました。正しくは「3月の歳時記 牡丹餅」でございます。

ご指摘いただきました読者の方々ならびに町民の皆様にお詫びするとともに、ここに訂正させていただきます。



<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～