

live a healthy, sensible life

ライブ。

矢吹町健康センター情報だより (毎月1日発行)

ライフ・ア・ヘルシー(web版)
http://www.kenkou-yabuki.jp/

～町民の皆様が健康な生活を送れますように～
Health is more important than wealth.

ア・ヘルシー

Live A Healthy



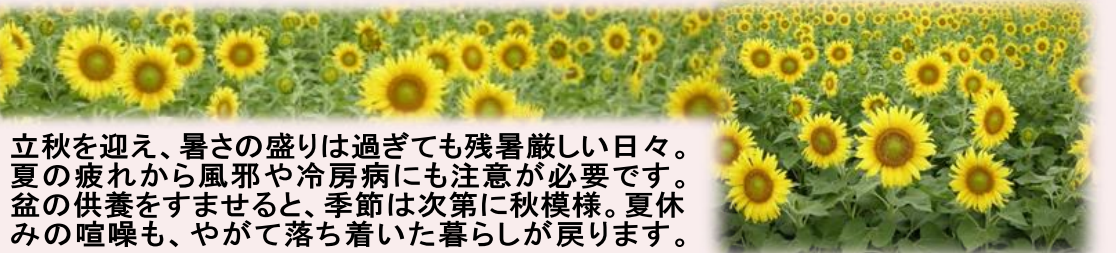
9 8 7 6 5 4 3 2 1

Live A Healthy



発行日 平成26年8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

< 8月の歳時記 > やぶき夏まつり



立秋を迎え、暑さの盛りは過ぎても残暑厳しい日々。夏の疲れから風邪や冷房病にも注意が必要です。盆の供養をすませると、季節は次第に秋模様。夏休みの喧噪も、やがて落ち着いた暮らしが戻ります。

～夏の疲れた身体を あゆり温泉でどうぞ癒して下さい～

矢吹町温水プールからのお知らせ <温水プール 主任/愛澤清忠>

* 熱中症予防に、プールで水遊び *



7月19日(土)～8月24日(日)は、小中学校の夏休みです。プールカードを持ってくれば、温水プールの判を押すことができます。前もって、回数券を購入し、お子様に持たせてもらえれば、お金の管理も楽で、落したりすることも、少なくなると思います。



クイズに答えて素敵なプレゼントをGETしよう! <V.1. 77>

クイズ 肌の美白には自然素材のパックが有効です。でも、選んではいけない素材は?



- きゅうり
- アボガド
- キャベツ



[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26年8月21日

先月号のクイズの答え ① 女性の大人のニキビの原因は、男性ホルモンの増加によるものが考えられます。



～ 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。



皆様こんにちは。あゆり温泉内『癒し屋』の鈴木と申します。いよいよ、夏本番の暑い季節到来ですね！そこで今月号は、「熱中症対策について」のプチ情報をお届けします。

誰にでも発症する危険性があり、重症化すると生命に危険がおよぶこともある熱中症。正しい予防法を知って体調の変化に気をつけましょう。

熱中症の症状と予防のポイント！

熱中症は、室温や気温が高い所に長時間いることによって体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調節機能が破綻するなどして発症する障害で軽症はめまい、たちくらみなど、中等度になると頭痛、吐き気、重症になるとけいれんや意識がなくなったりというような症状が出ます。

予防は、日常生活での注意が必要になります。

- 1、屋外では日陰を選んで歩いたり、帽子をかぶる、日傘をさす。
- 2、吸汗、速乾素材涼感素材の衣料を活用する。
- 3、こまめに水分補給する。特に高齢者と幼児は、喉が渇かなくても水分補給と部屋の温度をこまめに測ることが大切です。



水分補給のポイントとしては、喉が渇く前から定期的に水分をとるのが基本。特にスポーツや入浴前後、就寝前は水分補給しましょう。適した飲み物は、水や麦茶、そば茶、ルイボスティ、スポーツ飲料など。一方、コーヒーや紅茶などカフェインが多く含まれる飲み物、ビールやワインなどアルコール類には、利尿作用があり、体内の水分が排出されやすいので望ましくありません。規則正しく、栄養バランスのとれた食事をして、(野菜やフルーツ、肉や魚など)ミネラルやビタミンもしっかりとることが大切です。

あゆり温泉からののお知らせ <あゆり温泉 主任/木村正宏>



便利な「無料健康バス」を是非ご利用ください！

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。

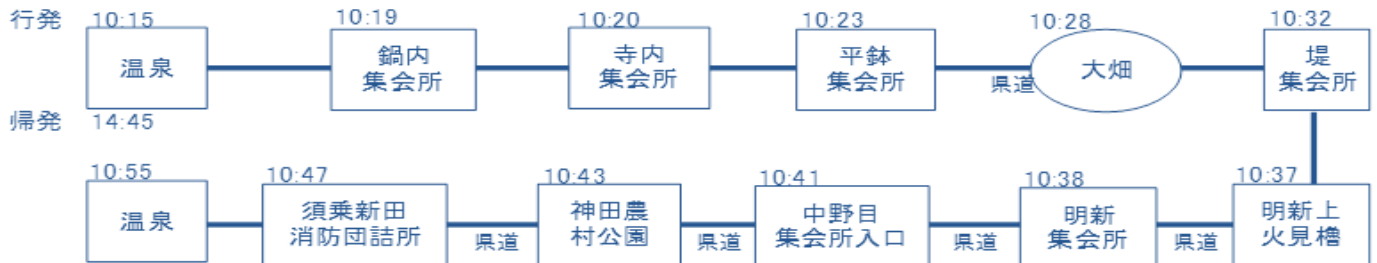
お問合せ：矢吹町保健福祉課福祉介護係 Tel(44)2300



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。

バス運行表 その②

3コース



4コース

