

live a healthy, sensible life

# ライブ・ア・ヘルシー

～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



矢吹町健康センター情報だより (毎月1日発行)

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



発行日 平成26年7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

～早朝から咲き始める蓮の花は美しい・・  
太古の時代から人々の心を魅了したに違いない～



## <7月の歳時記> 大池公園の大賀蓮

～大池公園で、ゆっくりと「大賀蓮」をご覧になったら  
湯たいと「あゆり温泉」へどうぞ!～

～大賀蓮について～  
千葉県の検見川遺跡より発見された「古代蓮」。平成3年に移植され、開花の時期には池のいたるところで花が咲くようになりました。



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>

水抜清掃が終了し、ピカピカで気持ち良く夏を迎えます。



7月19日(土)～8月24日(日)は、小中学校の夏休み等で利用が増える為、利用時間中に5分間の休憩が入ります。第1・2・3回目は、30分毎、第4回目は1時間毎となります。休憩時間は放送や笛によりお知らせしますので、皆様のご協力をお願いします。(^-^)



クイズに答えて素敵なプレゼントをGETしよう! <V.1.76>

クイズ 女性の大人のニキビ。その原因として考えられるのはどれ?



- 1 不潔な枕や布団
- 2 甘いものとりすぎ
- 3 男性ホルモンの増加



[ 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7月21日

先月号のクイズの答え ① 妊娠したら、しっかりと葉酸を摂りましょう。

～ 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。

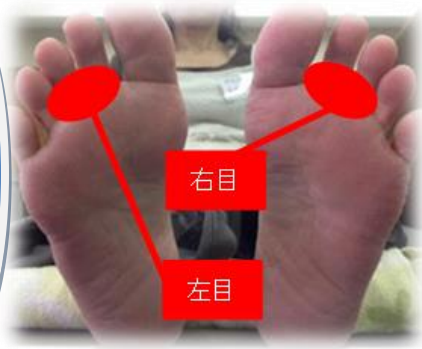




皆様、こんにちは。癒し屋の鈴木貴代と阿部整徳と申します。今月号より、町民の皆様の健康維持に少しでもお役立ち出来るようにプチ情報をお届けします。今回は「ツボについてPART1」です。



疲れ目に効く足裏ツボ



右目・左目

パソコンやテレビゲームなどで目を長時間酷使すると、目がかすんだりショボショボしたり、まぶたが痙攣するなどといった眼精疲労、いわゆる疲れ目の症状があらわれます。目のツボは、足の人差し指と中指の付け根の部分にあります。左右逆に対応しているので、右目が悪ければ左足を、左目ならば右足を押し揉むようにしましょう。

## ツボの押し方

ゆっくりと息を吐きながら押し、ゆっくりと息を吸いながら離すようにします。除々に力を入れていき、1回3~5秒で押し、3~5秒で離す。というサイクルを5~10回繰り返します。気持ちの良い痛みを感じるくらいの強さがちょうどいいそうです。皆さんもぜひ試してみてください。



## 便利な「無料健康バス」を是非ご利用ください!

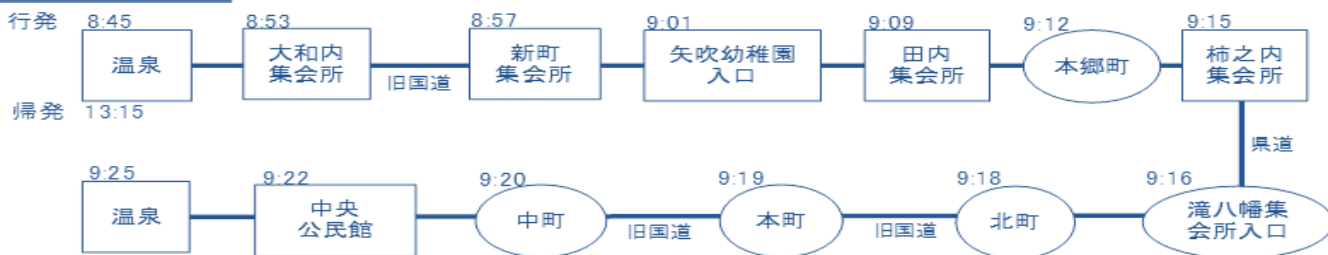
運行日: 毎週月曜日・水曜日・金曜日(年末年始を除く)  
 ※対象者は町内の移動に乗用車などの交通手段のない方  
 ※運賃は無料です。  
 ※道路状況で発着時刻が前後することがありますので予めご了承ください。  
 お問い合わせ: 矢吹町保健福祉課福祉介護係 Tel(44)2300



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。

### バス運行表 その①

#### 1コース



#### 2コース

