

live a healthy, sensible life

ライブ・ア・ヘルシー

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/>

～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



発行日	平成26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

～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。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!～



「あゆり温泉」の桜

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に出かけて和歌を詠んだりしていました。この桜狩が行楽としてくれた表現になったものが花見で、花筵(はなむしる)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。



矢吹町健康センター
所長 吉田 順一

皆様に置かれましては、日頃より矢吹町健康センターを御愛顧賜りまして心から御礼申し上げます。

このたび、4月1日付けで木船前所長のあとを引き継ぎ、健康センター所長の任に就きました吉田でございます。

健康は人間の幸せの中で大きいものの一つです。健康だから得られる幸せもたくさんあります。健康状態は人それぞれに違いますが、自分が持っている健康を大切に、その健康を活かして暮らすことができたなら幸せだと思います。当センターが、皆様のそんな健康づくりの一端を担えるような施設となり、皆様に喜んでいただけたら光栄であると考えております。

つきましては、微力ではございますが皆様の健康づくりと地域の発展に専心努力し、スタッフが一丸となり皆様に愛される健康施設づくりを目指す所存でございますので、前任者同様のご支援ご指導を賜りますよう心からお願い申し上げます。



あゆり温泉
主任 木村正宏

4月1日より、あゆり温泉の主任となりました木村でございます。どうぞ宜しくお願いいたします!

あゆり温泉からのお知らせ <あゆり温泉 主任/木村正宏>

こだわりショップRの商品の価格改定のお知らせ

4月1日の法律の改正に伴い、消費税が引き上げられました。こだわりショップR(あゆり温泉内)の商品の中には、今回の増税により、今までの価格を維持することが難しい商品もございました。つきましては、誠に心苦しいことではございますが、4月1日より一部の商品の価格の改定をさせていただきます。引き続き、お客様にとって価値ある商品とサービスの向上に努めてまいりますので、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

尚、あゆり温泉、矢吹町温水プールともに来館料金等の改訂はせずに据置きといたしますので、引き続き、ご愛顧のほどを宜しくお願い申し上げます。



～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。





* たまかわ元気スポーツクラブの皆様です！ *

玉川村のクラブに参加している方々が、月2回（第2・第4金曜日）利用しています。平成26年度の利用も開始しますので、暖かいプールで水中を歩いたり、温泉に入ったりしてみませんか。矢吹町の方も加入できますので、見学しに出かけてみてください。



昭和の日、4月29日（火）は営業し、4月30日（水）が振替休日となります。

温水プールの 雑学

小児喘息と水泳

～「小児喘息には水泳が良い」の意味～



小児喘息には水泳が良いと言われています。喘息児は運動によって発作（運動誘発喘息・動作性喘息）が起こる場合があります。時にはお友達とはしゃいで大騒ぎしただけで発作が起こります。激しい運動や気管支が乾燥したり冷えたりすると発作が起こりやすいのです。

- 発作を起こしやすいスポーツ <マラソン、サッカー、バスケットボールなど走るものは起こしやすい。>
- 発作を起こしにくいスポーツ <水泳、剣道など>

水泳は、水中で行うので発作の原因となるホコリやダニが無く、温水プールの”多湿で暖かい空気”という環境が発作を起こしにくい最高の環境であるといえます。

しかし、水泳をやることによって気管が鍛えられて、喘息が治るという訳ではありません。「喘息に水泳が良い」というのは、発作の起こりにくい最高の環境の中で、体を鍛える（運動誘発喘息を起こしにくい体質になる）ことが目的であって、他の子と同じようにマラソンやサッカーが出来るようになれば良いね、ということなのです。なので、水泳が「喘息を治す」のではないことを十分に理解し、少しでも発作があやしい時は休ませることが大切です。



クイズに答えて素敵なプレゼントをGETしよう！ <Vol. 73>

クイズ 中高年の口臭の原因で最も注意しなければならないのは、どれでしょう？



- 1 虫歯や欠け歯
- 2 気づかない歯周炎
- 3 舌についた苔(舌苔)



[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4月21日

先月号のクイズの答え ② 高齢者の貧血の原因で一番多いのは、小腸や大腸など消化器からの出血です。