

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



発行日 平成25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

12月の歳時記「冬至」&「クリスマス」



~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!~



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。

あゆり温泉からのお知らせ <あゆり温泉 主任/吉田順>

「さわやかいいなづけ」 好評発売中!!



さわやかいいなづけ
1袋 500円



↑ご贈答用 箱詰め(2袋入り)もご用意いたしました。

冬ギフト 2013

お世話に成った方々へ
おもいやりと優しさと
真心をお届けしたい...

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?



やぶき逸品詰合せギフト
2,950円
さわやかいいなづけ・料理酒(大木代吉本店)
フルーツマトゼリー・フルーツマトジャム
グースベリージャム・みそ(やまさ味噌こうじ店)



やぶき逸品フレミアムギフト
5,000円
さわやかいいなづけ(2袋)・グースベリージャム
フルーツマトジャム・料理酒(大木代吉本店)
フルーツマトゼリー・矢吹産コシヒカリ(2kg)
三五八と謹製みそ(やまさ味噌こうじ店)

矢吹町健康センター 年末年始情報

年末年始の休館日は「あゆり温泉」・「矢吹町温水プール」とともに、**12月31日(火)**、**1月1日(水)**です。年明け、**1月2日(木)**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 TEL42-2615 / 温水プール TEL44-5050】

あゆり温泉、24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が定休日となっておりますが
今月の第四火曜日は営業いたします。



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>

プールバスの温泉を利用した方々より**喜びの声**がたくさん届いています。

『やっぱり温泉はいいね!温まり方が違って、家に帰るまで寒さ知らずだよ。』とか、
『夜のお手洗いの回数が減って、よく眠れて、本当に助かるんです。』等々・・・。



年末・年始、**12月31日と1月1日**の二日間は、**休館**となります。

温水プールの 雑学

冬のプール熱にも、ご注意ください!



予防には、うがいと 体の洗浄が効果的です!!



暑い時期のみ気を付けておけば良いとも言われていたプール熱ですが、ここ数年では年間を通じて予防が必要になってきています。たとえ、冬季の温水プールだとしてもプール熱を発症してしまう可能性はあるため、習慣的にプールに行く方は特に警戒してください。寒くなると空気も乾き、ウイルスの感染力も増強されてしまいます。(寒い季節はインフルエンザが蔓延することからもわかるように、様々な病気のリスクが増してしまう時期なのです)

もし、発症してしまっても、ほとんどの場合は1週間ほどで体調も良くなりますので、単なる風邪だと思って放置しておかずに、病状が深刻化してしまわないうちに、早めの治療を心がけてください。

クイズに答えて素敵なプレゼントをGETしよう! <Vol. 70>

クイズ

冬のあいだ、気持ちが落ち込んで不活発になってしまう冬季うつ病の改善法は?

- 1 朝、散歩に行く
- 2 ひたすら家で休む
- 3 むるめのお風呂に入る



[難易度 B]



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25年12月21日

先月号のクイズの答え ② 柿は、飲酒によって酷使された肝臓をサポートする果物だといえます。