

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



6 2 7 0 A 7 1 4



Live A Healthy



発行日 平成26年1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



物事が“うま”くいきますように！

「午」は「忤」(ご:「つきあたる」「さからう」の意味)で、草木の成長が極限を過ぎ、衰えの兆しを見せ始めた状態を表していると考えられる。後に覚え易くするために動物の馬が割り当てられました。
 馬は「物事が“うま”くいく」「幸運が駆け込んでくる」などといわれる縁起のいい動物です。

Happy New Year!



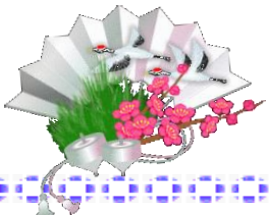
2014

あゆり温泉からのお知らせ <あゆり温泉 主任/吉田順一>

新年あけましておめでとうございます 本年も宜しくお願い致します

町民の皆様におかれましてはつつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

本年も皆様にご満足していただける健康施設を目指し、更に努力していく所存でございます。今後とも一層のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。



矢吹町健康センター指定管理者
伸和建設(株)
代表取締役 橋本秀也



矢吹町健康センター
所長 木船三朗

あゆり温泉、温水プールともに1月2日より通常営業いたします！



2日は「甘酒」の無料サービスをいたします！



～ あゆり温泉 今月の定休日は **28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。



長い間、故障していて、お待たせしましたが、

スポーツタイマーが、新しくなりました。



競技として、プール利用の方々には、今まで本当にご迷惑をおかけいたしました
新しい物に交換することができました。中学校の部活利用にも、便利になりました。



年始は、**1月2日** から、営業しています。運動不足解消にいかがですか。

温水プールの 雑学

温水プールで、冬の運動不足を解消を！

まずは、あなたの運動不足度チェック！

- エレベーターやエスカレーターをよく使う
- 短い距離の移動にも車を使う
- 休日は家でゴロゴロしていることが多い
- 体を動かすのが面倒だ
- こたつの近くに日用品が全てそろっている
- 階段で2階まで上ると疲れてしまう

* 多く当てはまる人は運動不足に注意しましょう！！



雪かきは、冬ならではのエクササイズ！

スコップを使った雪かきは、なんとエアロビクスと同じ運動の強さです。おなかに力を入れながら、ももの筋肉を使うようにして、雪を持ち上げずに少量ずつ押すように運んでください。

また、腰痛などを予防するため、雪をすくう時には、体に近い場所で膝を使って持ち上げるようにしましょう。

そして、矢吹町温水プールを是非ご活用ください！！

矢吹町温水プールは、天候や季節に左右されずに本格的な運動ができます。プールやトレーニングルームなどで是非、楽しく体を動かしてみてください。

クイズに答えて素敵なプレゼントを GET しよう！ <Vol. 71>

クイズ ウォーキングをする際、最も効果的な歩幅は？（身長単位 = cm）



- 1 身長×0.45
- 2 身長×0.3
- 3 身長×0.5



[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26年1月21日

先月号のクイズの答え ① 季節性のうつ病は、日光を浴びるだけでも治療になります。