

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25年9月1日
 編集 あゆり温泉プール
 矢吹町温水プールの
 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

9月の歳時記 「十五夜」

～あゆり温泉の露天風呂で湯ったりとお月見をどうぞ!～



月々に月見る月は多けれど
月見る月はこの月の月



台風一過の秋晴れの空には、いわし雲。
宵には明月が煌々と輝き、澄んだ虫の音が響きます。
そして、冷たい秋霖を迎えるなか、田は色づき、食卓には山・里・海から実りの到来が…。

あゆり温泉からのお知らせ <あゆり温泉 主任/吉田順一>

あゆり温泉の「敬老の日」特別企画!!

～おじいちゃん、おばあちゃん、いつもありがとう!
あゆり温泉では16日の敬老の日に、高齢者の方全員に
粗品(あゆり姫温泉たまご)をプレゼント致します!～



おじいちゃん、おばあちゃん
これからも元気で長生きしてね



敬老の日は、「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」ことを趣旨としています。また、敬老の日と同じように、長命を願うのが、9月9日の重陽の節句(別名:菊の節句)です。菊の花には不老長寿の薬としての信仰もあることから、重陽には菊の香りを移した菊酒を飲んだりして邪気を払い長命を願うという風習があったそうです。

温泉もひとつの健康法です。あゆり温泉に是非お越しいただき、夏の疲れを癒してください!



～あゆり温泉 今月の定休日は**24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。

三神幼稚園の子供たちの歓声が、みんなを元気にしてくれました！

幼児プールで水に慣れてから、25mプールに入りました。アームヘルパーという腕用の浮き輪や、ビート版を持って、最初は恐々入っていましたが、慣れるにしたがって、バタ足の水しぶきが上がり、歓声も聞こえました。小学校入学前に、水に慣れておくことは、とても大事なことだと思います。他の利用者も、笑顔になります。



温水プールの 雑学

平泳ぎのストローク(手の動かし方)の3つのポイント！！



① 掻き始め

ここでしっかり水をキャッチしないとその後の動作に影響がでます。キャッチのイメージとしては、肘を立てて大きいものを抱えるようなイメージです。そうすると自然と肘が立ち、腕全体で水を抑えることができます。

② 腕全体で抑えた水を自分の胸の前にもってくる

この時、一番注意しなければいけないのが肘です。肘が水圧に負けて指先より下がってしまうと、折角キャッチした水が全部逃げてしまうので、掻き始めた時に自分の肘がどの位置にあるかを注意してください。

③ 掻き終えて腕を前に伸ばす

この伸ばす作業がないと、いくらそれまでの動作が上手でも進みが悪くなります。感覚的にいうと、まずは3秒ほど伸ばしてみましょ。3秒ぐらい伸ばすことで、抵抗を受けにくい「けのび」の姿勢に近づきますので、とても楽に進むことができます。

クイズに答えて素敵なプレゼントをGETしよう！ <V o 1. 67>

クイズ

人はストレスを受けると、あるビタミンが失われます。そのビタミンとは？

- 1 ビタミンA
- 2 ビタミンC
- 3 ビタミンD



[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9月21日

先月号のクイズの答え ③ コラーゲンを積極的に摂ると、潤いを保ち、強くてツヤのある爪を育てることができます。