

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.

ライブ・ア・ヘルシー

Live A Healthy August 2015

74

74

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/>

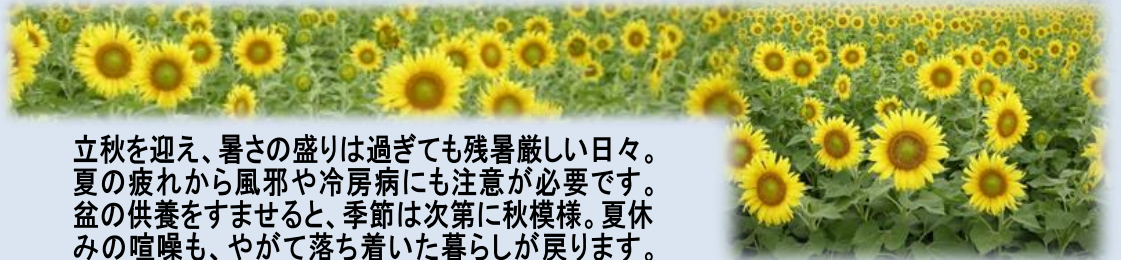


発行日	平成25年8月1日
編集	あゆり温泉 矢吹町温水プール こだわりショップR
発行者	矢吹町健康センター 指定管理者 伸和建設株式会社 橋本秀也 TEL 0248-(42)-2615

< 8月の歳時記 > やぶき夏まつり



8月3日(土) 開催!
場所: JR矢吹駅東口



立秋を迎え、暑さの盛りは過ぎても残暑厳しい日々。
夏の疲れから風邪や冷房病にも注意が必要です。
盆の供養をすませると、季節は次第に秋模様。夏休みの喧噪も、やがて落ち着いた暮らしが戻ります。

～夏の疲れた身体を あゆり温泉でどうぞ癒して下さい～

こだわりショップRからのお知らせ <あゆり温泉 主任/吉田順一>

新入荷商品情報!



手作り雑貨!
製造者: 柳沼のり子
(須賀川市)



朝採り野菜!
生産者: 熊倉直良
(中島村)



夏のお贈物に是非どうぞ! ジャムやゼリーの箱入りセット!!

好評発売中



グーズベリー、フルーツトマト、ハuckleベリーの
ジャム3個セット! (クリアBOX入り)



グーズベリーとフルーツトマトのジャムと
フルーツトマトゼリー(4個)のセット!



～ あゆり温泉 今月の定休日は **27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。



* 熱中症予防に、プールで水遊び *

7月20日(土)～8月25日(日)は、小中学校の夏休みです。プールカードを持ってくれば、温水プールの判を押すことができます。前もって、回数券を購入し、お子様に持たせてもらえれば、お金の管理も楽で、落したりすることも、少なくなると思います。



温水プールの 雑学

クロールをマスターする 3つのポイント!!

クロールをきれいに泳ぐことは、水泳をやっている人にとって最もあこがれ!
泳ぎ方をマスターするためのポイントを箇条書きにまとめてみました。



ポイント1：ボディポジション

あごを引き、身体は反らさない。そして、力を抜いてリラックスし息をたくさん吸い込んで、手の甲から背中さらには足の裏までが一直線となるように浮力を大きくさせる。

ポイント2：キャッチ～プル～プッシュ

親指から入水し、出来るだけ遠くの水をとらえて大きなストロークを心がけ、全身を伸ばすようにグライドする。入水した手をしっかり伸ばし、一呼吸おいてからかきはじめ、肘を90度に曲げながらかく。水の抵抗を避けるためS字を描くように、肩幅の範囲内でローリングする。最後の力強い押し出しが推進力のポイントなので、手首のスナップを利かせて最後までかききる。

ポイント3：リカバリー～キック～息継ぎ

かき終わった手は小指から水上に出る肘がリードするように高く上げ、リカバリーを行う。この際、リカバリーは出来るだけ身体の近くを通すこと。キックは、やや内股ぎみにし両脚は開き過ぎず親指が触れ合うくらいで、膝・足首は曲げずにつま先を伸ばし、脚の付け根から動かシムチのように行う。キックは推進力を得るといよりもバランスを保つくらいの感覚。息継ぎは、頭を上げ過ぎずに吸うことより吐くことに重点を置き、パッと息を吐く。あごを引いてコンパクトに呼吸する。

クイズに答えて素敵なプレゼントをGETしよう! <Vol. 66>

クイズ 健康な爪を育てるために必要な栄養素はどれでしょう?



- 1 コエンザイム Q10
- 2 グルコサミン
- 3 コラーゲン



今月のプレゼント

[難易度 B]



<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8月21日

先月号のクイズの答え ① 結石の再発に注意するなら、カルシウムをきちんと摂りましょう。