

live a healthy, sensible life

ライブ

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6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



～紫陽花の 無比に集ひて 滴かな～

さわやかな初夏の青空も半ば過ぎから梅雨空…降り続く雨の中で
目を楽しませてくれるのは千変万化に色うつろう「あじさいの花」



6月の第3日曜日は「父の日」です!

1913年(明治43年)にアメリカ・ワシントン州のジョン・ブルース・ドット夫人が、男手ひとつで育ててくれた父親に感謝するためにパーティを開いたのが始まりといわれます。父の日に健康センターの回数券のプレゼントはいかがですか!?



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>

6月18日～7月2日は、水抜清掃のため休館いたします。

本格的な夏が来る前に、プールの水を抜いて、きれいに清掃します。普段出来ない水槽の隅から隅まで、ブラシをかけます。また、ろ過装置や熱交換システムの清掃や各種メンテナンスを行います。一年間を通して、故障なく、気持ちよく利用していただくために、必要な清掃点検ですのでたいへんご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。



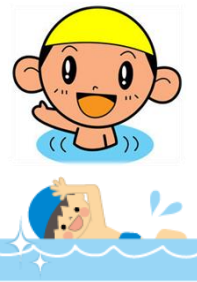
温水プールの 雑学

「呼吸」は水泳の基礎で大切なことのひとつです!!

水泳の呼吸は、鼻から息を出して口から吸うが基本です。鼻から息を出すメリットは主に、

- ①息の量を調節しやすい
- ②泳ぐときに呼吸がスムーズに行える
- ③息を出す事で筋肉がリラックス状態になりやすい(疲れにくい)・・・の3つです。

特に②に関していうと、泳いでいる時の呼吸は、姿勢が崩れたりして水の抵抗を増やす要因を含んでいます。なので、泳ぎの邪魔をしない呼吸が結果的に長く泳げたり、速く泳げるようになることにつながります。つまり、水の中で息を吐くことで、顔を水面から上げたときには息を吸うだけの状態になり、泳ぎのリズムを変えないで泳ぐことができるのです。

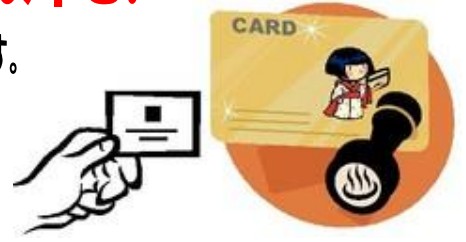


～ あゆり温泉 今月の定休日は **25日(火)**です。(毎月第四火曜日)～
* 館内を隅々まで清掃し、定期的な安全点検等を行ないますので、ご了承下さい。



あゆり温泉ご利用カード(ポイントカード)を是非お貯め下さい!

- 1回のご来館で1ポイント捺印。10ポイントで1回入浴無料券とさせていただきます。
- 回数券ご利用の際には、ポイントは付きません。
- お客様にカードに書いていただく個人情報等は厳重に管理し、当館のサービス向上の参考とする以外には利用いたしません。



温泉 豆知識



せっかくの温泉ということで、1日に何度か入浴したい。その中でも食後に温泉へ入りたいと思う人は少なくないでしょう。しかし、入浴することで血液の循環が良くなると、消化中の胃や腸への血液の巡りが悪くなってしまいます。また、お湯に浸かることで圧力がかかることから全身浴は避けて、少なくとも食後30分から1時間の間隔を空けてから温泉に入った方がベターなのです。一方、食事前に入浴する場合は、足湯や半身浴がお薦め。これは全身浴だと、胃や腸に圧力がかかることで食欲が落ちる可能性もあるからです。

なお、温泉は洗い流さないことが基本。肌に付着した温泉の成分は2～3時間ほど効果が持続すると言われているからです。しかし、肌の弱い人、刺激の強い酸性泉などの場合は、洗い流した方が良いでしょう。



6月といってまず思い浮かぶのは「衣替え」です。起源は平安時代の宮中にさかのぼるとされています。ただ当時は旧暦の4月1日と10月1日に行われていました。装束だけでなく調度品なども改めていたようです。その後、時代が進んで江戸時代の武家社会になると、武士たちは4月1日から裏地付きの着物である袷(あわせ)、5月5日からは裏地なしの単衣仕立ての帷子(かたびら)、9月1日からは再び袷、そして9月9日からは綿入れの着用を定められていたのだとか。何と年4回も衣替えをしていたのです。現在のように衣替えの時期が6月と10月の年2回になったのは明治以降。日々の忙しさに追われていると忘れがちですが、四季のある日本の風土を感じられる風習のひとつではないでしょうか。

衣替えをしても梅雨などの影響で肌寒い日もあると思います。そんな時は、あゆり温泉でゆっくりと温まって、風邪などひかないようにして下さい。



クイズに答えて素敵なプレゼントをGETしよう! <Vol. 64>

クイズ 睡眠のリズムを刻む体内時計は脳の他に身体の中のどの部分?



- 1 胃
- 2 心臓
- 3 皮膚



今月のプレゼント



<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6月21日

先月号のクイズの答え ② 就寝前にチーズを食べると、穏やかに眠れるだけでなく、良い夢を見る機会も増えるそうです。