

# Live A Healthy



Health is more important than wealth.



矢吹町健康センター公式サイト  
<http://www.ayuri-yabuki.org/>

発行日 平成30年10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  
お食事処あゆり宝夢  
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

live a healthy, sensible life ~町民の皆様が健康な生活を送れますように~

~ライブ・ア・ヘルシー October 2018 Vol. 136~



## の歳時記「ハロウィン」



ハロウィンは、古代ケルト民族の先祖の霊を迎える儀式に起源があるといわれます。古代ケルト暦の10月31日は大晦日にあたり、ご先祖様の霊が帰ってくる日とされてきました。カボチャのくりぬき提灯「ジャック・オ・ランタン」は、先祖の霊が迷わずに帰るための目印といわれています。

そして、今では日本でもハロウィンが近づくと、ジャック・オ・ランタンを型どった可愛いお菓子や小物等が店頭に並ぶようになりました。

~秋たけなわ…スポーツに行楽。青い空はひとときわ澄み渡り、天はいつそう高く感じ気候も快適。食べ物も豊富~

矢吹町温水プールからのお知らせ <温水プール スタッフ/遠藤明子>

## 抽選会！バザー！！開催します♡

10月8日（月曜日、体育の日）に、特別企画を行います！

第一弾：温水プールを利用された方に抽選でプレゼント！！

☆温水プール賞！ ☆あゆり温泉賞！ ☆スイーツ賞！があります。

◇抽選方法◇

温水プール受付にて行います！賞品は、その場でお渡ししますよ！

空くじはありませんので、ぜひご参加ください。（ほんの粗品ですが・・・）

第二弾：温水プールバザー開催！！

掘り出し物が見つかるかも・・・！？

★ お問い合わせ矢吹町温水プール☎44-5050 ★

体育の日



## 「待望のランニングマシンの最新機種が登場！！」

この度、念願の最新機種「トレッドミル・ウェルロード」が、矢吹町温水プール2階トレーニングルームに2台設置されました！

傾斜もつけられ、操作も簡単！見やすいコントロールパネル！

そして、グリップセンサーで心拍数や、歩幅も表示され、また

幅広いトレーニングが可能な傾斜や速度設定があります！！

プールのご利用料金のみで、年齢制限中学生以上、

30分以内のご利用をお願いしています♡

ぜひ！！一度試してみませんか？



トレッドミル・ウェルロード



ご来館ありがとうございます！<Vol. 40>

～あゆり温泉ご利用の皆様の声～



石井さん ご夫妻  
70代  
(白河市在住)

\*本人達のご希望により写真は控えさせて頂きました。

Q、あゆり温泉はどうですか？

私たちは白河市内に住んでいる70代の夫婦なのですが、ふたりともここの温泉を大変気に入っているんですよ！週に2～3回、ここを利用させてもらっていますが、湯船が広くて身体の芯まで温まるので、夜もぐっすり眠れて、最高ですね。食堂(お食事処あゆり)や売店の方も時々利用させてもらいます。忙しい時など、食事や買い物が入浴と一緒に出来るのでとても便利だと思います！家から15分くらいで来れるので、これからも利用したいと思っています。

石井さん、ご協力ありがとうございました。これからも二人仲良く、あゆり温泉にお越し下さいね。お待ちしております！！

「お食事処あゆり」のメニューが変わります！



あつあつ  
MENU

10月中旬から、お食事処あゆりのメニューが「鍋焼きうどん」などの秋冬限定メニューにかわります。是非ご賞味ください！！

★ つぼ押し整体「癒し屋」 ★

土・日曜日は  
カップルDay ♥

ご夫婦・兄弟姉妹・お友達同士など  
お二人様でご利用の方々に  
各コース10分間無料延長  
サービスいたします！



MENU

15分/¥1,500    30分/¥2,200  
60分/¥4,500    80分/¥6,000

\* その他のメニューは、お気軽におたずねください。



あゆり温泉 今月の定休日は23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。



あゆり温泉スタンドは  
年中無休・24時間営業！  
100ℓ / 100円

～農家の皆様、稲刈りご苦労様です…あゆり温泉で、ゆっくりと身体を癒してください～

～安全な運動で快適な「スポーツの秋」を！楽しみましょう！～

★ 健康づくりのために、運動を実施する際には以下の点に注意して、上手に行ってみてください ★

- ・絶対に無理をせず、気持ち良いと思える範囲で行う
- ・ウォームアップとクールダウンを行う
- ・水分補給をこまめに行う
- ・伸縮性や通気性のある、運動にふさわしい靴や服装で行う
- ・運動量は徐々に増やす



そして、自らの身体と会話をしながら行うことが大切です。今、どこの筋肉が使われているか、使っている関節に違和感がないか、苦しくないかなど、常に自分の身体を観察しながら行うとよいです。

また、関節などに痛みや不安のある場合、服薬中、通院中の場合は、健康運動指導士や理学療法士など運動関係の専門家や、医師などに運動をする際の注意事項を相談してから行うことが良いでしょう。

～一年中で最も活動しやすいこの時期を健康管理に努め大切に過ごしたいですね～