

Live A Healthy



Live A Healthy December 2018 Vol. 138

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12月1日
編集 あゆり温泉
矢吹町温水プール
こだわりのショップ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
仲和建設株式会社 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 December 2018 Vol. 138 ~

12月の歳時記「冬至」



It's really Christmassy outside.

立冬と立春の真ん中「冬至」。別名『一陽来復』。陰が極まり今後は陽が返るという中国由来の陰陽の考えからの言葉で、ここから転じて「不運だったけれど、ようやく運が上向く」という意味も持つようになりました。今まで嫌なことがあったとしても、冬至からは幸運が向いてくるんです。

~ 師走・心も身体も穏やかならざる時です。こんな時こそ健康センターでリフレッシュして、迎春の準備を！ ~

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>

この冬は！冬太りを解消しましょう！！



冬は何かと体重が増えがち…^^;

冬場についての脂肪は落としづらい…でも寒くて外歩きもおっくう…



そこで！おすすめなのが「温水プール」での効率の良い全身運動です！！

浮力があるので、膝や腰への負担も軽く、水の抵抗や圧力で適度な負荷がかかるなど、多くの利点があります。

血流が良くなり、全身の筋肉も自然に鍛えられ、全体の筋肉量が上がり引き締まった体が作りやすくなります。

水中運動の健康効果やダイエット効果はうれしすぎますよ♡



矢吹町温水プールご利用の皆様の声<Vol. 6>



Q、ご利用されるきっかけは何ですか？

手術をしたため、体重がふえて膝に負担がくるようになってしまい、知り合いの医者からもプールが良いと勧められました。他のプールにも行ったりしますが、ここのプールは水温が暖かめで、温泉やサウナもある上に西白河郡在住なら60歳から割引がある事を聞いて、ここだけは定期券を購入しました。

Q、通ってみてどうですか？

何より熟睡できますね！ プールの中で歩いたり泳いだりした後、温泉のジャグジーとサウナに入って、シャワーを浴びた後、また少しだけプールに入ってクールダウンすると、体の芯から温まるからでしょうね。プールの水圧は血管に良いし、呼吸器にも良いので週に2回以上は通うといいですね！

熟睡できますよ！！



小山下 雄治さん
(60代/泉崎村在住)

小山下さん、参考になるお話をありがとうございました♡

ご来館ありがとうございます！<Vol. 42>

～あゆり温泉ご利用の皆様の声～



坪井 ハナさん(写真右)

Q、どちらからお越しになりましたか？

平田村です。

Q、あゆり温泉はどうですか？

私は温泉がとにかく大好きなんです。昔から腰痛には悩まされていましたが、この温泉に入ると痛みも和らぐし、夜もぐっすり眠れますからね。ただ、今年で98歳になった私は一人で来ることが出来ないで、娘に連れられて月に何度か来ています。あゆり温泉に来るのが私の楽しみのひとつとなっていて、元気の源にもなっていますから、娘には感謝しないとイケないですね！

坪井様、ご協力ありがとうございました。いつまでも元気にご来館ください！

「こだわりショップR」の冬ギフト！

2018 冬ギフト

やぶき逸品詰合せギフト

3,000円～



特別な贈り物に…
大切な方へのお歳暮に…
「矢吹町の逸品詰合せ」は
いかがでしょうか？



地方発送も承ります！ 先ずは、お電話ください(TEL 0248-42-2615)

「お食事処あゆり」の各種忘年会プラン！

忘・新年会承ります！

お得な「鍋コース各種」をはじめ、様々なプラン
をご用意しております。

ご家族やお仲間では是非どうぞ！



先ずは、お電話ください！



飲み放題プランも
ご用意しております！



あゆり温泉スタンドは
年中無休・24時間営業！

100ℓ / 100円



★あゆり温泉スタンド★
紹介動画

←NHK-WORLD-TV
YouTube矢吹町健康センターCh→



～寒い日は、あゆり温泉でゆっくりと温まってくださいね！～

矢吹町健康センター 年末年始情報

あゆり温泉、矢吹町温水プール共に12月31日(月)、1月1日(火)が休館となります。

なお、今月の第四火曜日(12月25日)は休まず営業いたします！

年明けは、あゆり温泉、矢吹町温水プール共に1月2日(水)から、通常営業いたします。

1月2日は「あったか～い甘酒」をご用意しております♡
沢山の方々のご来館を心よりお待ちしております。



【あゆり温泉 TEL 42-2615 / 矢吹町温水プール TEL 44-5050】

～冬の運動不足解消には、温水プールでの軽めの運動が最適です！～