

# Live A Healthy

Live A Healthy April 2018 Vol. 130  
**130**

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4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  
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 April 2018 Vol. 130~

## 4月の歳時記「お花見」

花が咲く頃を花時と言い、特に桜が咲く頃を指します。昔は花時になると桜狩に出かけて和歌を詠んだりしていました。この桜狩が行楽としてくだけた表現になったものが花見で、花筵(はなむしろ)を敷き、食事をしながら桜を見物する現在のスタイルになったそうです。



「あゆり温泉」の桜



入学おめでとう

~新生活のペースになじんでひと息つくと、窓外の木々の緑も日増しに濃くなります~

矢吹町健康センター指定管理者 伸和建設(株)からのお知らせ

# あゆり温泉は おかげさまで 350万人突破！



3月3日、あゆり温泉の開館以来の入館者が350万人を突破いたしました！

記念の350万人目は、泉崎村の小針一浩さん。達成と同時にセレモニーを行い、前後に入場した安田正光さん(矢吹町白山)と高橋勝美さん(岩手県北上市)の三人に、弊社(伸和建設)の代表取締役・橋本秀也より記念品が贈呈されました。

あゆり温泉は平成3年6月にオープン。平成10年11月には来場者が100万人を突破、平成17年11月には200万人を達成しました。そして、平成18年4月から民営化(指定管理者)に移行し、弊社が管理運営を続けております。

←セレモニーの様子。350万人目の小針一浩さん(写真・左から2人目)には「折りたたみ自転車」が、また前後賞のお二人には一万円分の町内商品券がプレゼントされました。

これからもあゆり温泉を  
宜しく願っています。  
皆様のご来場をスタッフ  
一同、心からお待ちして  
おります！！

ありがとう



矢吹町健康センター指定管理者  
伸和建設(株)代表取締役 橋本秀也

日頃より矢吹町健康センターを御愛顧賜りまして心から感謝申し上げます。4月からの3年間、引続き弊社が指定管理者として、健康センターの管理・運営を行うこととなりました。また、弊社の関連会社である「株式会社R(あーる)」は、矢吹町コミュニティプラザ(やぶき観光案内所/矢吹駅)の指定管理者となりました。今後も矢吹町のご理解とご協力をいただきながら、また矢吹町コミュニティプラザとも連携しながら、町への誘客に繋がるような事業を展開していき、町振興のお役に立てればと思っております。

訪れる皆様にも今まで以上の感動と喜びを与えられる施設となるよう、一生懸命に努力をしておりますので、町民の皆様には、ご指導ご鞭撻を宜しくお願いいたします。皆様のご来館をスタッフ一同、心よりお待ちしております。

ご来館ありがとうございます！<Vol. 34>

～あゆり温泉ご利用の皆様の声～



今月は入館者350万人目の小針さんと、前後賞の安田さんと高橋さんにお話を伺いました。

小針一浩さん（泉崎村在住、妻の容子さんと来館）

「あゆり温泉には、月に3回は来ています。私がかまか（350万人目）記念の入館者になるとは思っていませんでした。ありがとうございます」と驚いた表情でお話してくださいました。

安田正光さん（矢吹町白山在住）

「地元なので、あゆり温泉はよく利用していますが、一番違いはちょっと惜しかったですね」と苦笑いを浮かべながらお話してくださいました。

高橋勝美さん（岩手県北上市在住）

「実はここには初めて来ました。まさかという気持ちです。岩手なので（賞品の）商品券は、あゆり温泉内で使い切りしたいと思います」と笑顔で話していました。

みなさま、おめでとうございます。

★花粉症などのアレルギー対策と「温泉」★

■意識的に湯気を吸い込むことがとても重要！

シャワーやお風呂は花粉を除去する意味でとても重要ですが、実はシャワーやお風呂の「湯気」にも花粉症の症状を和らげる効果があると考えられています。シャワーやお風呂の温かい湯気を吸い込むことで、鼻の内側に湿り気が出て付着している花粉を排出しやすくなるほか、一時的でも鼻腔の充血を改善して鼻づまりを改善します。日本国内では温泉で湯気を吸い込むことは治療としてはあまり使われていませんが、ヨーロッパ諸国では温泉で湯気を吸い込んで鼻や気道の症状を緩和させることはよく行われていることです。花粉症の症状を和らげたい時、入浴の際には**意識的に鼻から湯気を吸い込む**ことを心がけてみてください。

■温泉を使った効果的な花粉症などのアレルギー対策とは？

花粉症の基本的な対策はアレルギーンとしての花粉の除去ですが、それ以外にも疲労を取るなど、体調を整えることが重要です。ある研究では、慢性的な疲労はアレルギー症状と2倍以上の強い関連があることが指摘されています。引っ越しや試験など、疲労となる大きな出来事があった後は、花粉症が悪化したということを経験した方もいると思いますが、原因はこの疲労によるものです。そして、疲労の回復には**温泉が良い**ことが多くの研究から分かっています。温泉に入ることによって体が温まって、血流がアップし、血流が増えることで疲労物質が体の末梢から運び去られ、同時に酸素や栄養物質が体の隅々に運ばれます。このことによって疲労が回復するということです。結果、**温泉で疲労回復をすることはアレルギー対策にもつながる**のです。

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。



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

～新生活のペースになじんだら、あゆり温泉で“ひと息”どうぞ！～

矢吹町温水プールからのお知らせ <温水プール 副責任者/猪合かずみ>

\* 花粉症の人はぜひ矢吹町温水プールへ！ \*

この時期、花粉症の人はなるべく外出は避けたいもの！でも家の中に閉じこもって運動不足だし・・ストレスも溜るし・・そんな方はぜひ温水プールはいかがでしょう？！

室内は暖かく湿度も高いので、普段花粉症で悩んでいるお客様でも「ここに来ると花粉症がだいぶ楽になるんですね～（30代 女性）」とおっしゃっていました！

エアロバイクや卓球台もありますので皆さん楽しめますよ！

\* 午前10時から夜8時30分まで（1回2時間単位で4回に分かれています。）



お問合せは矢吹町温水プール（☎ 44-5050）までどうぞ。

～ヨーグルトは、花粉症の改善に効果があるといわれています～