

令和元年

8月



VOL.146

ライブ・ア・ヘルシー

矢吹町健康センター情報紙/毎月1日発行

http://www.ayuri-yabuki.org/



Health is more important than wealth.



発行日 令和元年8月1日
編集 あゆり温泉
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
☎ 0248-(42)-2615



★ Live A Healthy , August. 2019 - Vol. 146 ★

～ 熱中症を予防しましょう！ 裏面をご覧ください ～

8月の歳時記 <やぶき夏まつり>



←8月3日(土)、中町ポケットパークに於いて開催されます！

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。



～ 夏休み中に温水プールで水泳を「楽しみながら練習」しましょう！ ～

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>

* 熱中症予防に、室内プールで水遊び *



7月20日(土)～8月19日(月)は、小中学校の夏休みです。
学校の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！！
プールカードをお持ちの方は、ぜひご持参ください。
前もって回数券や定期券を購入し、お子様に持たせてもらえれば安心！
小中学生 定期券(6ヶ月)：4,000円、回数券(期限なし、12枚つづり)：2,000円です。
ぜひご利用ください!(^^)!



赤ちゃんからプールご利用できます！

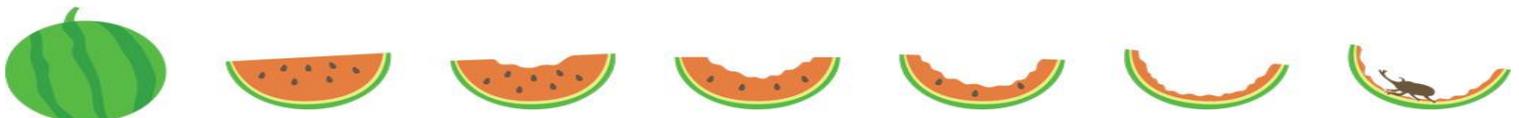
- ・小学生未満のお子様は、無料でご利用できます。
 - ・アームヘルパー、ビート板などを無料貸し出ししています！
 - ・おむつの外れていないお子様は、水遊び用のおむつの上に水着を着用してください。
 - ・また、3歳未満のお子様は、幼児用プールをご利用ください。
- *ただし、高校生以上の付き添い(水着、帽子着用)が必要です。



YouTube



8月の定休日は、6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)となります。



熱中症予防のために！ 暑さを避ける

室内では

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認
- WBGT 値も参考に

外出時には

- 日傘や帽子的の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）などを補給する



※WBGT値：気温・湿度・放射（放射）熱から算出される暑さの指数で運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。
 ※環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測値と予想値が掲載されています。是非ご覧になって、熱中症の対策にご活用ください！

福島県の暑さ指数 (WBGT) の
実況と予測 (環境省)



ご来館ありがとうございます！

あゆり温泉ご利用の皆様の声

VOL.48



M. Yさん (矢吹町在住、60代女性)

*M. Yさんのご希望によりイラストとさせていただきます。

Q、あゆり温泉はどうですか？

私は、毎月一回、仲間三人とこの温泉を利用させていただいております。このあゆり温泉で一番気に入っているところは、何と云っても…やはり大きな内風呂と開放的な露天風呂ですね…湯質も大変良いです。月一回、仲間と湯船や休憩室で色々なお話しをして、仕事の疲れを取るのが、私の楽しみでもあり癒しでもあります。これからも大好きな仲間と一緒に引き続き利用させていただきますね！

M. Yさん、ご協力ありがとうございました。これからもあゆり温泉をよろしくお願いたします。

あゆり温泉の魅力は、広々とし大きな湯船の「内風呂」と今の季節に最適な開放感のある「露天風呂」でございます。あなたは、あゆり温泉の「内風呂」と「露天風呂」どちらがお好きですか？



あゆり温泉スタンドは
年中無休・24時間営業！
100ℓ / 100円



矢吹町健康センターPR大使の私、あゆり姫が
あゆり温泉と矢吹町温泉水のご紹介を致します！



～ 夏の暑い日差しやスポーツ後のお肌のケアには、あゆり温泉の「源泉100%ミストあゆり姫」が効果的です ～

★ あゆり温泉の「源泉100%化粧水あゆり姫」を是非お試しください！ ★

梅雨も明け、暑い日が続く、日差しは肩に食い込むように熱く感じられる頃となりました。

夏の紫外線や運動後の「お肌のケア」に、あゆりの「源泉100%化粧水あゆり姫」を是非お使い下さい。

源泉と窒素だけで作られた化学成分を一切使用していない「完全無添加」の化粧水なので、どなたでも安心してお使いになれます。

