

令和元年
6月

VOL.144

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/>



発行日 令和元年6月1日
編集 あゆり温泉
矢吹町温水プール
発行者 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 , June. 2019 - Vol. 144 ★

~令和となつて一か月、まだ慣れない部分もありますが、平成の時と同じように段々と国民に慣れ親しんでいくのでしょうかね!~

6月の歳時記 <あじさいの花&父の日>



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、みんなの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(6/16)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!?

~紫陽花(あじさい)の無比に集ひて 滴かな~

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>



スマートフォン等で矢吹町温水プールの情報が見れます!!



Instagram: YABUKI.POOL

★スマホ等で気軽に、当温水プールのFacebookやInstagramにアクセスすると・・・★

玄関ロビーに飾られている「今日のお花」や、「イベントのお知らせ」、「休館日のプールの様子」など、写真や動画でのお知らせを見ることができます(^o^)/

少しでも矢吹町温水プールを身近に感じていただける様、配信していきますので、ぜひご利用ください!(^^)!

矢吹町温水プール

VOL.12
ご利用の皆様の声



根本 久美子さん
(50代 石川町在住)

Q、いつごろからどの様にご利用されていますか?

定期的に来るようになったのは2年前からです。2階でランニングマシンやストレッチなどの筋トレをしてからプールに入っています。無理なく自分のリズムで自由にできるので、本当にリラックスしますよ!

Q、ご利用されるきっかけは何ですか?

テニスで腰と膝を痛めてしまって、そのリハビリのために通い始めました。指圧などにも通いましたが、私はプールの方が体に無理なくバランス良くほぐれます。経済的だし自分の都合で身体のメンテナンスが出来るのは本当に良いですよ♡

Q、通ってみてどうですか?

温泉のジャグジーがすっごく癒されます♡冬でも温まって帰れます♡他には無いですね! プールに通われている方は前向きな方が多くて、とても良い話が聞けるのも魅力の一つです。お店も近くにたくさんあって帰りに買い物していただけるので主婦としてはとっても便利です。30分でも自分の時間を作って、誰にも束縛されない自由な時間を楽しんでいます。

売店「こだわりショップR」からのお知らせ



あゆり温泉まんじゅう

栄養成分表示の義務化に伴い、当店の「あゆり温泉まんじゅう」も掛け紙やラベル等で、1個(60g)当たりの「栄養成分」を表示しております。参考までに下記の表をご覧ください。

【栄養成分表示 各1個(60g)当たり】

黒糖まんじゅう		あわまんじゅう	
エネルギー	160 kcal	エネルギー	109 kcal
たんぱく質	3.4 g	たんぱく質	1.4 g
脂質	0.4 g	脂質	0.2 g
炭水化物	34.6 g	炭水化物	23.1 g
食塩相当量	0.1 g	食塩相当量	0.002 g
白餡まんじゅう		よもぎゆべし	
エネルギー	110 kcal	エネルギー	138 kcal
たんぱく質	2.3 g	たんぱく質	3.3 g
脂質	0.8 g	脂質	0.3 g
炭水化物	23.5 g	炭水化物	30.7 g
食塩相当量	0.1 g	食塩相当量	0.003 g

(この表示値は、推定値です)

* 黒糖まんじゅう、白餡まんじゅうには、ハチミツが含まれておりますので、1歳未満のお子様には与えないでください。



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.46



佐久間さん(矢吹町在住、60代男性)

* 佐久間さんのご希望によりイラストとさせて頂きました。

Q、あゆり温泉はどうですか?

私は長い間、腰痛に悩まされてきました。多くの方から、あゆり温泉を勧められて、ここに通うようになったのですが自分では「完治したのでは?」と思うぐらい、だいぶ良くなりました。今では週に3~4回はこの温泉に入り、身体のメンテナンスにあてています。気持ちもとてもリラックスできるので、これからもあゆり温泉には通い続けたいと思っています。



佐久間さん、ご協力ありがとうございました。



梅雨の6月、降り続く雨で肌寒さを感じたら「あゆり温泉」で温まってください。



YouTube



あゆり温泉スタンドは
年中無休・24時間営業!
100ℓ / 100円



「福島県矢吹町へどうぞお越しください!」
あゆり温泉など矢吹町の魅力を紹介します。

YouTube



~基礎代謝を上げるために必要な朝日は梅雨の時期にあまり浴びることができないため、梅雨の時期は痩せにくいそうです~

★飲泉については正しくご利用ください★



・当温泉はフッ素を含むため、飲泉の一回の量は一般に100~150ml程度とし、その一日の総量は320mlを超えないようにしてください。
・15歳以下の人については原則的に飲泉を避けてください。但し、専門的知識を有する医師の指導を受ける飲泉については例外となります。

*その他、飲泉についての注意事項を掲示しております。各事項を守って正しくご利用ください。



好評販売中!

源泉100%ミスト あゆり姫<化粧水>
Ayuri-hime Spamist

源泉100%
防腐剤・香料・着色料などの化学成分を一切使用していない完全無添加化粧水。

●ぜひお試しください●

YouTube

