

TOKYO 2020



VOL.152

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2年2月1日
 編集 あゆり温泉
 矢吹町温水プール
 発行所 矢吹町健康センター指定管理者
 伸和建设株式会社 橋本秀也
 ☎ 0248-(42)-2615



★ Live A Healthy , February. 2020 - Vol. 152 ★

~ 「鬼は外、福は内」今年も福をたくさんもらってください! ~

2月の歳時記 <節分>



2020

今年の恵方は、西南西!

恵方巻きの食べ方...まず、一人につき1本を用意します。次に、福をもたらす「歳徳神」という神様がいらっしゃる恵方を向きます。今年の恵方は西南西。そして、願い事をしながら黙って最後まで食べます。しゃべると福が逃げてしまいますので、ご注意ください。



~冬至と春分の中間にあたるのが立春(2月4日)。冬の寒さは2月がピークですが、春のはじまりです! ~

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>

2月9日♡バレンタインデー特別企画!

2月9日(日)にご利用された方全員に、チョコレートのすくい取りイベントを開催致します!(^^)!
 ご来場時に1回、スプーンでチョコレートをすくえるだけすくって下さい!!
 うまいけば、たくさんゲットできるかも.....!?
 この機会に、冬でも暖かい温水プールへぜひお越しください。



お休みのお知らせ



2月のお休みは、4日(火)、12日(水)、18日(火)、25日(火)となります。
 11日(火)は祝日の為営業いたします。そのため、12日(水)が振替休日となりますので、お間違えのないよう、よろしくお願い致します。

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。



未就学児の水慣れに最適!
 水深65cmの「幼児プール」なら
 安心・安全で
 楽しくトレーニングが出来ますよ!



YouTube



様々な治療用途に役立つ 10 種類の「療養泉」

温泉の効果には、温熱や水圧による**物理効果**、環境が変わることによる**心理効果**、温泉成分を皮膚から吸収（または飲用）することによる**薬理効果**などがあります。薬理効果は泉質の成分によって異なりますが、とくに治療用途に役立つ泉質の温泉を「**療養泉**」と呼び、環境省の「**鉱泉分析法指針**」の規定によって以下の**10種類**に区分されています。

- 1、【**単純泉**】含有成分が微量で刺激が少なく、**肌当たりが柔らかい**
 - 2、【**塩化物泉**】海水に似た塩分を含み、皮膚の保湿効果が高い
 - 3、【**炭酸水素塩泉**】皮膚の角質を落とす効果のある美肌の湯
 - 4、【**硫酸塩泉**】皮膚の蘇生作用、キズ・ヤケドの治癒効果が高い
 - 5、【**二酸化炭素泉**】炭酸ガスを含み、血流を促す効果あり
 - 6、【**含鉄泉**】鉄イオンを含み、飲用で貧血に効果あり
 - 7、【**硫黄泉**】刺激臭があるが殺菌作用が高く、皮膚疾患に効果あり
 - 8、【**酸性泉**】殺菌作用があり、アトピー性皮膚炎や湿疹などに
 - 9、【**放射能泉**】ラジウムやラドンを含み、痛風や関節リウマチなどに
 - 10、【**含よう素泉**】ヨウ素を含み、飲用で高コレステロール血症などに
- ※それぞれの効果は泉質の**適応症**に基づいています。

あゆり温泉は、1の【**単純泉**】（アルカリ性単純温泉）です。

“肌当たりが柔らかい”あゆりの源泉を是非ゆっくりと楽しんでくださいね！



正しい入浴方法でより効果的な入浴を！

暖冬ではありますが、2月は一年で一番寒い月と言われ、正に「温泉が恋しい」時期となります。

しかし、誤った入浴方法は事故の原因となりますので以下の注意すべき点をご確認下さい。



- ・ **飲酒後の入湯や入湯中の飲酒**
- ・ **食事直後の入浴**
- ・ **スポーツ直後の入浴**

温泉は正しく入浴しないと効果は減ってしまいますし、下手をすると事故につながることもありますので、正しい入浴方法でより効果的な入浴を楽しんでください。



あゆり温泉には、広々とした大きな湯船の「**内風呂**」と、開放感のある「**露天風呂**」があります。あなたは、あゆり温泉の「**内風呂**」と「**露天風呂**」、どちらが好きですか？



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



YouTube動画「あゆり姫物語」。QRコードを読み込んで下さい▶



～ あゆりの温泉は、2月11日(火)は営業いたします。代わりに翌2月12日(水)がお休みとなりますので、宜しくお願いいたします。～

つぼ押し整体「癒し屋」からのお知らせ <あゆり温泉館内>



当店は健康増進を目的とするサービスを行う
リラクゼーションサロンです

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。



【営業時間】 10:00～20:00 (最終受付/19:00)

温泉に浸かってリラックスし、その後「水分補給」をしっかりとしてから「つぼ押し整体を受ける」のがベストな流れです。