

TOKYO 2020



VOL.154

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4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  
 電話 0248-(42)-2615



★ Live A Healthy , April. 2020 - Vol. 154 ★

～ 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 ～

4月の歳時記 <お花見>



あゆり温泉の桜

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れ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。



～ 「手洗いを励行する」「顔に手をもつていかない」「咳エチケットを守る」を合言葉に、感染対策を意識した生活を送りましょう！～

「新型コロナウイルス」感染拡大防止に伴う臨時休業について

あゆり温泉、ならびに矢吹町温水プールの「矢吹町健康センター」は、新型コロナウイルスの国内感染拡大を防止するため、急遽、先月の3月10日(火)～3月31日(火)まで営業を中止し、臨時休業とさせて頂きました。

皆様には大変ご迷惑をお掛け致しましたが、4月1日(水)より、あゆり温泉、矢吹町温水プール共に通常通り営業いたします。

\* 尚、4月1日(水)の営業再開につきましては、今この広報紙を書いている現時点(3月15日)での営業再開予定日であり、今後の感染の状況をみながら慎重に判断し、再開日の変更がある場合には、ホームページや各 SNS 等で改めてお知らせ致しますので、何卒ご了承くださいませ。



矢吹町役場 HP (新型コロナウイルス関連)

**感染対策のポイント**

うつらないため

- 手洗いの徹底
- アルコール消毒の活用
- 人混みを避ける

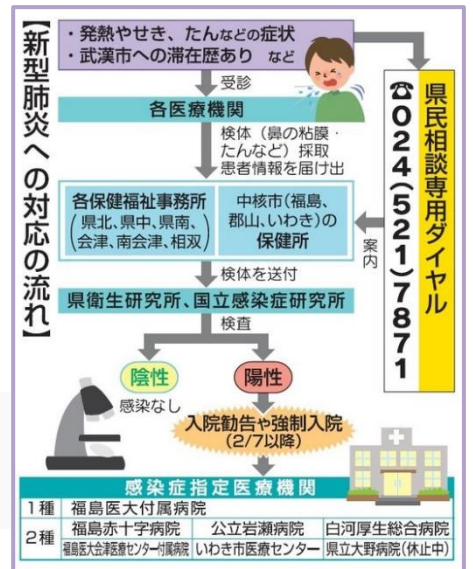
うつさないため

- せきやくしゃみがある時はマスクをする
- 口と鼻をティッシュなどで覆う

感染を疑われたら…

- マスクを着用し、医療機関を受診。渡航歴を伝える

矢吹町健康センターHP



★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っても重要！

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のアレルギー対策とは？

花粉症の基本的な対策はアレルゲ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。引越しや試験など、疲労となる大きな出来事があつた後は、花粉症が悪化したということを経験した方もいることと思いますが、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事です。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。

花粉のせいでお散歩できない！  
さあ！温水プールへ行こう！！



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、家の中にとじこもっていても運動不足だし…ストレスも溜まるし…そんな方はぜひ温水プールはいかがでしょう？！

プール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も「ここに来ると花粉症がだいぶ楽になるんですね～」とおっしゃっていました！

新機種のウェルロード（ランニングマシン）やエアロバイクなどもありますので、ぜひご利用ください♡

お問い合わせは 矢吹町温水プール  
☎0248-44-5050 まで

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▶



～ ヨーグルトも毎日適量を食べ続けることによって、花粉症の改善に効果があるといわれています！ ～

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。