



VOL.162

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12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
伸和建設株式会社 橋本秀和
☎ 0248-(42)-2615



★ Live A Healthy , December. 2020 - Vol.162 ★

～ 師走・・・心も身体も穏やかならざる時です。こんな時こそ健康センターでリフレッシュして、迎春の準備を！～

12月の歳時記 <冬至>

立冬と立春の真ん中『冬至』。別名『一陽来復』。陰が極まり今後は陽が返るとい
う中国由来の陰陽の考えからの言葉で、ここから転じて「不運だったけれど、よう
やく運が上向く」という意味も持つようになりました。

今まで嫌なことがあったとしても、「冬至」からは幸運が向いてくるんです。



It's really Christmassy outside.

～ 冬の運動不足解消には、温水プールでの軽めの運動が最適です！～

矢吹町温水プールからのお知らせ <温水プール 責任者/吉田順一>

この冬は！冬太りを解消しましょう！！



冬は何かと体重が増えがち…^^;

冬場についての脂肪は落としづらい…でも寒くて外歩きもおっくう…



そこで！おススメは**温水プールでの効率の良い全身運動**です！！

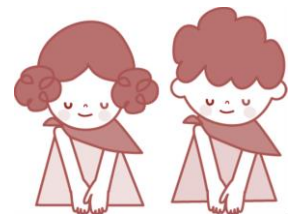


浮力があるので、膝や腰への負担も軽く、水の抵抗や圧力で適度な負荷がかかるなど多くの利点があります。
血流が良くなり、全身の筋肉も自然に鍛えられ、全体の筋肉量が上がり引き締まった体作りやすくなります。

水中運動の健康効果やダイエット効果は侮れませんよ♡

～利用に際しての注意事項～

- ・発熱、咳など、体調のすぐれない方のご利用はお控えください。
- ・入館（玄関の開場）は、利用開始の1分前とさせていただきます。
（外でお待ちの際は、他のお客様との間隔をあけてお待ちください。）
- ・入館時に、手指の消毒、検温をさせていただいております。ご協力いただけない方、検温の結果37.5℃以上の方は入館をご遠慮いただいております。ご了承ください。
- ・感染者等の利用が判明した際に速やかに連絡等をするために、受付票（名前、電話番号等）の記入をさせていただいております。記入にご協力いただけない方につきましては、入館をご遠慮いただいております。ご了承ください。
- ・更衣室等の混雑を避けるため、各回の利用者数を男女各40名（合計80名）とさせていただきます。
- ・当面の間、採暖室の利用は中止させていただきます。
- ・2階の利用は、トイレのみとさせていただきます。（トレーニング室、多目的室、卓球台等の利用は中止。）
- ・館内での密集、密接を避けるため、ホールご利用は最小限をお願い致します。（休憩、談話等をご遠慮願います。）



引き続き、あゆり温泉の利用制限等を行っています。

「新型コロナウイルス感染予防及び拡散防止」に関し、当施設で定めました取組みを徹底させていただくとともに、お客様にもご協力を賜り、安全に配慮した営業を実施させていただきます。当面の間、一部制限のある営業となり、ご利用頂く皆様には心苦しい点もございますが、何卒、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

= 施設内の利用制限について =

当面の間、**1回入浴のみ**の営業とさせていただきます。

※ 男女各**30名程度**となるよう**入場制限**させていただきます。

※ 1回の入浴時間は概ね**60分以内**とさせていただきます。

= 密閉・密集・密接を防ぐため =

当面の間、大広間・個室・つぼ押し整体「癒し屋」・休憩所・お食事処あゆりの利用は**休止**とさせていただきます。

= 受付前の御芳名記入のお願い =

新型コロナウイルスの感染予防を徹底いたしますが、感染者等の利用が判明した際の連絡先として使用させていただきますので、当面の間、**受付時に住所、氏名、電話番号の記入**をしていただきます。

= 無料温泉バスの運行について =

あゆり温泉が1回入浴のみの営業期間中は、**運休**いたします。

= 施設利用時のお願い =

新型コロナウイルス感染予防および拡散防止のため、**以下の取り決め事項**について、ご理解とご協力をお願い致します。

① 施設利用前のお願い（次の症状や該当する事項があるお客様は**ご利用をお控え**ください。）

- 1、新型コロナウイルス対応窓口である保健所等より感染をしている、または濃厚接触者であるとの案内を受け**健康観察期間中**の方。
- 2、風邪の症状や**37.5度以上の熱**のある方。（受付前に**検温**させていただきます。）
- 3、**倦怠感**がある方。
- 4、**咳、痰、胸部不快感**のある方。
- 5、同居家族や身近な知人に**感染が疑われる方**がいる方。
- 6、その他新型コロナウイルス**感染可能性の症状**がある方。
- 7、過去14日以内に、政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域への渡航、ならびに当該在住者との**濃厚接触**がある方。

② 施設利用時のお願い

- 1、こまめな**手洗い**や除菌剤による**手指消毒**をお願いいたします。
- 2、**咳エチケット**マナーのお願い。
- 3、お風呂（浴槽内、洗い場）・ロッカー等をご利用の際は、**お客様相互の間隔にご配慮**ください。
- 4、その他、新型コロナウイルス感染予防および拡散防止について、**可能な限りご配慮**ください。

※尚、今後の状況により**変更を余儀なく**されることも十分考えられます。その際はHPや各SNS等で、**あらためてご案内**させていただきます。 問合せ先：**あゆり温泉 ☎0248-42-2615**

～ お客様に安心してご利用いただけるように、矢吹町健康センターでは引き続き、感染予防の様々な取り組みを実施していきます！～

★ 矢吹町健康センター 一年末年始情報 ★

あゆり温泉、矢吹町温水プール共に**12月31日（木）、1月1日（金）が休館日**となります。

年明けは、**1月2日（土）からが通常営業**となります。

