

飛騨川温泉
しみずの湯

発行：(株)ホリスティック南飛騨／下呂市役所
岐阜県下呂市萩原町四美1426-1
www.shimizunoyu.com

令和元年
夏号

お客さまからの声

教室（水・金1時間）に週2回通い下肢の筋肉量が増えました。タニタの体組成計では部位ごとに筋肉量の数値が出るのでとてもやる気になります！（羽根 50代女性）

★初めてのの方にオススメ！
★★普段から運動を行っている方にオススメ！
★★★ハードな運動がお好みの方にオススメ！

時 間	月	火	水	木	金	土	日
9:00						幼児・ジュニア教室	
10:00				月・木・金・土の 体験レッスンは 随時やってます		幼児・ジュニア教室	
11:00	★体験レッスン			★体験レッスン	★体験レッスン	教室開始 9/7～	
11:30							
12:00		休					
13:00			腰痛・肩こり 解消コース！	腰痛・肩こり 解消コース！	音楽で楽しく 運動不足解消♪		
13:30			★★ ウォーキング(初級)	★★ ウォーキング(初級)	★★★ リズムウォーキング		
14:00		館	教室開始 9/4～	教室開始 9/5～	教室開始 9/6～		
15:00							
16:00	幼児教室	日	幼児・ジュニア教室 無料体験レッスン 受付中！	幼児教室	幼児教室		
17:00	ジュニア教室			ジュニア教室	ジュニア教室		
18:00	教室開始 9/2～			教室開始 9/5～	教室開始 9/6～		
19:00	音楽に合わせて 楽しく運動♪		音楽で楽しく 運動不足解消♪	運動不足解消 筋力UP!			
19:30	★★		★★★ リズムウォーキング (中級)	★★★ ウォーキング(中級)	ステップ& ピラティス	★体験レッスン	
20:00	アクアピクス						
20:30	教室開始 9/2～		教室開始 9/4～	教室開始 9/5～	【場所】1階有酸素運動コーナー		
21:00							

受講料
教室＋お風呂 7,000 円／全10 回（3 ヶ月）
体験レッスンは、プール利用者であれば誰でも入ることができます。

ステップ1回600円／ピラティス1回500円／ステップ＆ピラティス 両受講 1回1,000円
【場所】1階有酸素運動コーナー 毎週金曜日 ※予約制となります

※年間フリーパス会員の方は、教室最終日が有効期限内であれば無料です。

水中運動教室特典

- ①レッスン後はお風呂が利用可能です。
②教室以外でプールをご利用の際、受講証をフロントで提示していただくと、お風呂料金(550円)でプール 及び お風呂の利用が可能です。
(有効期限内に限ります)

受付方法

フロントにて直接お申し込みいただくか、又は電話にてご予約ください。（電話でご予約の場合は、ご予約後一週間以内にお手続きください）

地域初！
タニタ監修メニューが登場！

●毎週金曜日・毎月第2土曜日
●11:30～14:30（ラストオーダー 14:30）
「納豆喰豚の野菜炒め定食」
地元で納豆を食べて育った納豆喰豚（なっとくとん）と厳選野菜を秘伝のソースで炒めました。餃子は、地元で収穫した不老長寿のアマドコロを包み焼きしました。龍の瞳の発芽玄米とコシヒカリのふっくら美味しいご飯をご賞味下さい。

1日
20食
限定

タニタ監修ランチ 1,080円

ヘルシーバイキング

●毎週水曜日
●11:30～13:30（受付終了12:30まで）
おいしくて
リピーター続出！
（電話予約OK）

70名様
限定

大人 1,080円 小学生 700円
保育園 300円 幼児 100円

しみずの湯が「下呂市減塩推進協力店」に登録しています！

プール
受講料
全4回
3,000円

幼児・ジュニア教室 生徒募集!!
毎週月・木・金・土曜日（随時体験レッスンやってます!）
幼児教室 16:00～17:00 & ジュニア教室 17:00～18:00
（土曜日は9:00～10:00・10:00～11:00）
※幼児入会年齢3才～（オムツが取れているお子様に限ります）

宴会
各種宴会・グループ会承ります

生ビールはアサヒスーパードライを使用
2時間飲み放題 2,000円（税抜き）
※10名様以上で3,000円（税抜き）以上の料理をご注文のお客様に限ります。
下呂市内の送迎は無料（金山町は除く）
宴会のお問合せは ☎0576-56-4326

写真は天領納豆喰豚しゃぶしゃぶコース3,500円（税抜き）

お風呂
お得情報

その1 19:00以降は500円でプール＆お風呂をご利用いただけます！
その2 携帯で”しみずの湯ホームページの画面をご提示”いただくと100円OFF
その3 インスタグラムで”しみずの湯”を宣伝していただきご提示ください。500円でご入浴(プール可)できます!!

Instagram
#shimizunoyu
しみずの湯のインスタグラムをぜひフォローしてくださいね。


飛騨川温泉
しみずの湯

●営業時間 10:30～21:30（最終受付 21:00）
●休館日 毎週火曜日（祝日の場合は営業）
（GW、お盆、年末年始は休まず営業）
〒509-2502 岐阜県下呂市萩原町四美1426-1
TEL:0576-56-4326
FAX:0576-56-4162
http://www.shimizunoyu.com

裏面もご覧ください

ぬくとまていきなほ

しみずの湯通信
R1.8発行

Vol.12

メタボリックシンドロームについて その2

メタボリックシンドロームについての予防、治療

「あなたはメタボリックシンドロームです」と誰かに言われる可能性があるのは、健康診断に行った時もしくは病院にかかった時です。実際、肥満であることは体重計、メジャー、見た目を使えば大体わかります。ですが、その他の生活習慣病は血液検査をしなければなかなかわかりません。

生活習慣病の怖い所のひとつでもある“自覚症状”が少ないという事があるからです。（逆に自覚症状が出る＜高血圧→頭痛など＞ぐらいの場合はかなり悪化していることが多い）ですので下記のことを注意することがメタボリックシンドロームにならないようにする第1歩です。



〈参考〉BMI（体重kg÷身長m÷身長m）BMI25未満＝標準

①自分の体重、腹囲を意識する。（はかる）

標準体重と自分の体重を照らし合わせて多すぎないか？チェックが必要です。
また、最近太り始めてないか？ここ数ヶ月で3kg以上の体重の変化があるのならそれは危険信号です。
そして腹囲。お風呂あがりに測る習慣をつけるといいです。自分の状態を知ることが、メタボ対策第1歩です。

②適度な運動を心掛ける。

健診や病院で「あなたメタボですね」と言われてしまった場合。次に言われる事は「運動しましょう」という事が多いです。薬を使う前にできる事がまだまだあります。
まずは普段の日常生活の中でこまめに動くことが大切です。

③適度な食事を心掛ける。

メタボリックシンドロームの基本は“肥満”です。どんなに運動してもそれ以上に食べては意味がありません。まずは《腹八分目》《よく噛む》事から始めましょう。

④1年に1回は健康診断を受ける。

健康診断の受診率はサラリーマンは8割ほどと言われていますが、その他の主婦や自営業、お年寄りの受診率は高くありません。
メタボリックシンドロームは、血液検査の結果で判断できます。しかし健康診断自体を受診していないのでは、もしかしたら状態を悪くしてしまうかもしれません。
今後導入される【特定健診・特定保健指導】は別名「メタボ健診」と言われるくらい生活習慣病に重点が置かれています。
まずは健康診断で自分の身体をチェックしましょう。

※通常検診は40歳～74歳になります。75歳以上の方は、後期高齢者用のすこやか検診を受診しましょう

次回は「特定健診・特定保健指導」です

しみずちゃんとしみず博士のQ&A

「初めてでも安心! しみずの湯 水中運動教室」



しみずちゃん

博士、しみずの湯の水中運動教室には全部行った？



しみず博士

一回も休まず参加してきたぞ



博士凄い！それで教室はどうだったの？

もう一つ驚いたのが曜日によって指導員が変わり様々な運動を体験することが出来るんじゃ、更に初級～上級が選べて自分にあったレベルで運動できるのも魅力じゃ



それはいいわね

運動に関する質問も丁寧に優しく答えてくれたよ



初めての人でも安心して運動できるわね

そうじゃね、次回は9月の第一週目から教室がスタートするみたいじゃ



ならお母さんも誘ってみるわね

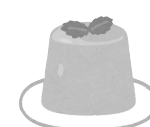
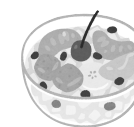
次回はお母さんの感想を聞いてみようね



そうしましょう

次号に続く

農園の



しみず庵バイキング便り 12

いつもご来店有難うございます。

6月・7月と、飲み物にミルク杜仲茶を提供しました。この杜仲茶は四美の医食同源農園に植えてある杜仲の木の葉を、医食同源倶楽部の会員が摘んで作った物を使っていました。
今年も7月8日に、杜仲茶作りと、現在出している紫蘇ジュースを作りました。他にもレッドビートを使ったフルーツポンチやピクルス、手作りルバーブジャムを使ったルバーブヨーグルトケーキ、紫芋のプリンやケーキ、アロエベラを使ったアロエ餅、アマドコロ餃子等、どれも農園の健康野菜や野草を使ったメニューを沢山提供しています。多分、何気なく召し上がって下さっている事と思いますが、次回ご来店の際は、今一度心をとめて味わって頂ければ嬉しいです。ご来店お待ちしております。
(文責：金子美和子)