

身体のSOSを感じたら

飛騨川温泉



■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

しみずの湯だより

令和2年
冬号

1月からの水中運動教室のご案内です。

★初めての方にオススメ！ ★★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 1/9～	
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 1/6～	教室開始 1/7～	教室開始 1/8～		
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 1/18～			教室開始 1/7～	教室開始 1/8～		
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	★★ アクアビクス		★★★ リズムウォーキング (中級)	★★★ ウォーキング(中級)		★体験レッスン	
20:00	教室開始 1/18～		教室開始 1/6～	教室開始 1/7～			
20:30							
21:00							

レッスンはありません

受講料 教室＋お風呂8,000円／全10回／20回12,000円
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。

※共通年間フリーパス会員の方は、有効期限内であれば全て教室が受講可能です。
館内に掲示してあるコロナウイルス感染予防対策をご覧になり、教室を受講ください

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、会員証をフロントで提示していただくと、600円でプール 及び お風呂の利用が可能です。(有効期限内に限りです)

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。

宴会



写真は天領納豆喰豚しゃぶしゃぶコース
3,500円(税抜き)

貸切宴会承ります!

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です。

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



■しみずの湯は「下呂市減塩推進協力店」に登録しています!

プール

1月から 幼児・ジュニア教室 生徒募集!!

毎週月・木・金・土曜日(お試し体験レッスンやっています!)

受講料
全4回
3,400円

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です)

月曜日 木曜日 下呂・萩原方面無料バス運行中!

下呂駅 → ボーリング場 → 花池バロー → 中央駐車場
(9:35) (9:40) (10:00) (10:10)

※途中停車あり。ご希望の方はしみずの湯までご連絡ください。

日替わりランチ
デザートつき

800円



お風呂
お得情報

その1 19:00以降は500円でお風呂、600円でプール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(風呂のみ)ができます!!



Instagram

QRコードを入れる

Instagramを
ぜひフォローして
ください。



飛騨川温泉

しみずの湯

- 営業時間 10:30～21:30(最終受付21:00)
(7・8月) 10:00～21:30
- 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

ぬくもっていきなほ

しみずの湯通信
令和3年1月発行

Vol.16

動脈硬化について その2

動脈硬化の症状

動脈硬化に、自覚症状はほとんどありません。
そのために普段の生活習慣を気をつけることと、下記の症状が出たら注意しましょう。

【気をつけたい症状】

- ★頭痛
- ★肩こり
- ★めまい
- ★耳鳴り
- ★のぼせやすい
- ★疲れやすい
- ★動悸がする



突然、片側の手足がしびれたりロレツがまわらなくなる……こんな症状が一時的に起こり、数分から数時間で元どおりに回復する。

このような場合には、一過性脳虚血発作という病気が疑われます。これは、脳の血管が動脈硬化によって狭くなり、その部分に血のかたまり（血栓）がたまることによって起こります。

症状が消えればすっかり元気になり、何の障害も残さないのですが、とかく放置されがちですが、何回か発作を繰り返すうちに脳卒中に移行するケースも少なくありません。1回でも発作が起こったら、ただちに医師の診断をおいでください。



生活の中でこんなことに注意

■動物性脂肪をひかえる

肉やバターには動物性脂肪が多く含まれています。

■血圧を基準範囲にコントロールする

収縮期血圧130mmHg 以下 または 拡張期血圧85mmHg 以下

■タバコはやめるか減らす

タバコは血管を収縮させ、酸素の運搬を妨げます。

■ストレス解消につとめる

ストレスは交感神経を刺激し、血流を乱します。

■適度な運動を続ける

運動は血流を良くし、血管を柔軟にすることがわかってきました。

■腹八分目を守り、肥満に注意する

余分な栄養分が血管に溜まります。



動脈硬化の診断

動脈硬化の診断はいろいろな方法があります。

しかし健康診断ですべてわかるわけではありません。高コレステロールや高血圧は診断のひとつになりますが、コレステロールが低くても、動脈硬化が進んでいる場合があります。

動脈硬化は「もの言わぬ疾患」とも言われます。健康診断でひとつひとつの危険因子の数値が少し高めという程度では、そのまま放っておく人が多いようです。しかし、その間に病気が進行している可能性が高いのです。危険因子はできるだけ減らすように生活習慣を見直し、食事に気をつけて動脈硬化には十分注意しましょう。

目標に向けて取り組みましょう

博士、あけましておめでとうございます。

やあしみずちゃん、おめでとう。元気にしてたかね？

うん、元気だけど 外出できなくて身体がなまってしまうわ。

そうじゃな、わしも正月は食べて寝てを繰り返してこんな身体にな。。。。

正月太りね……。前も痩せるって言ってたけど痩せなかったしね。今年は真剣に取り組ましょ。

健康診断でも結果が悪くお医者さんにも痩せるように言われたしな、頑張るよ。

私も 今年は、しみずの湯のスイミング教室に通うことにするわ。

よし、わしも1月6日から始まる水中運動教室に参加してダイエットするよ。

うん！私は25m泳げるようになるのを目標にするから 博士は－5kg目標ね！

おいおい、－5kgとは厳しいのう。

博士ならできるって！目標達成に向けて一緒に頑張りましょう！



皆様初めまして。しみずの湯で働く身長190cmノッポです。『ノッポ通信』ではゆる～く、しみずの湯での仕事内容を紹介していきます。

えっ？ノッポ君の仕事内容は興味ないよ！と思ったそこのあなた!!! 安心してください！ちゃんとお得な情報を掲載していきますので、お見逃ししないようにお願いします。

おっと……前置きが長すぎて肝心な内容を書くスペースが無くなってしまいました(笑)では簡潔にお得な情報をお伝えします。記念すべき一回目の内容はコレです！

ノルディックウォーキング！

ノルディックウォーキングと聞いてピンと来ない方も少なくないと思います。この3点だけご理解いただければOKです。

- ①普通のウォーキングよりエネルギー消費量が20%も増加！
- ②上半身も使うので肩や首のコリを解消し、肩甲骨の可動域の改善に有効！
- ③ポールを使うことで足首、膝、腰への負担が軽減する

どうですか？こんな素晴らしい運動があるならしてみたいと思いませんか？

はい！皆様の言いたいことご理解しています！気になるのは歩き方やポールの使い方ですね！

ご安心ください。しみずの湯では 毎月第1日曜日(変更有り、冬季お休み)ノルディックウォーキングを開催していますので、初めての方にも優しく丁寧に指導させていただきます！

次回開催が3月7日です。皆様、カレンダーに○を付けてくださいね！

※詳しい内容は、しみずの湯まで お問い合わせください！

