身体のSOSを感じたら

飛騨川温泉

しみずの湯だより

令和３年度 初夏号

■発行：㈱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

5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
9:00〜11:00		休館日		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 幼児・ジュニア教室	レッスンはありません
11:00〜11:30	★体験レッスン			★体験レッスン	★体験レッスン	教室開始 5/8〜	
13:30〜14:30			腰痛・肩こり解消コース！ ★★ ウォーキング(初級) 教室開始 5/12〜	腰痛・肩こり解消コース！ ★★ ウォーキング(初級) 教室開始 5/13〜	音楽で楽しく運動不足解消♪ ★★★ リズムウォーキング(中級) 教室開始 5/7〜		
16:00〜17:00	幼児教室		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		
17:00〜18:00	ジュニア教室 教室開始 5/10〜			ジュニア教室 教室開始 5/13〜	ジュニア教室 教室開始 5/7〜		
19:30〜20:30	音楽に合わせて楽しく運動♪ ★★ アクアビクス 教室開始 5/10〜		音楽で楽しく運動不足解消♪ ★★★ リズムウォーキング(中級) 教室開始 5/12〜	運動不足解消 筋力UP! ★★★ ウォーキング(中級) 教室開始 5/13〜		★体験レッスン	

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。

写真は天領納豆喰豚しゃぶしゃぶコース
3,850円

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
※10名様以上で3,300円以上の料理をご注文のお客様に限り

2時間飲み放題 2,200円

下呂市内の送迎無料!!（金山町は除く）
宴会のお問合せは ☎0576-56-4326

企業様 団体様 向け

年間半額フリーパス券が登場！（年間費5000円で１家族５人まで有効）

しみずの湯の温泉、プール、フィットネス、貸切風呂など全て半額でご利用いただけます　※飲食、物販は対象外

プール　5月から 幼児・ジュニア教室 生徒募集!!

受講料 全4回 3,400円

毎週月・木・金・土曜日（お試し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）

月曜日 木曜日 下呂 萩原 方面 無料バス運行中！

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

■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）

飛騨川温泉 しみずの湯
〒509-2502 岐阜県下呂市萩原町四美1426-1
TEL:0576-56-4326（シミノフロ）
FAX:0576-56-4162
http://www.shimizunoyu.com

Instagram
#しみずの湯
インスタグラムやってます。

しみずの湯は「下呂市減塩推進協力店」に登録しています！

裏面もご覧ください

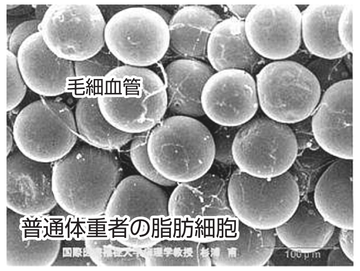
しみずの湯通信
R3.5発行

ぬくとまっていきないよ

Vol.17

脂肪細胞について

『脂肪』は人間の身体の細胞のひとつです。
人間にとって必要な細胞ではありますが、現代人の生活習慣の中では必要以上にこの『脂肪』を蓄えている人が多くなってきています。
この脂肪が人間にとってどのような役割をしているか、知っておく事で健康に役立てましょう。



普通体重者の脂肪細胞

●脂肪細胞とは？

- 脂肪細胞
  - 白色脂肪細胞
    - 皮下細胞
    - 内臓細胞
  - 褐色脂肪細胞

白色脂肪細胞

白色脂肪細胞は身体のいたるところに存在する脂肪細胞です。皮下脂肪と内臓脂肪に分けられます。体内に入った余分なエネルギーを中性脂肪の形で蓄積する働きがあります。
過剰なエネルギーは、白色脂肪細胞として貯蔵し、肥大増加をすることになります。基本的には胎児の時、生後一年間、思春期などにとくに増えますが、これらの時期以外も生活習慣の乱れによって増えます。

皮下細胞

皮下脂肪は、下腹部、臀部、大腿や上腕に多く蓄積します。ホルモンの関係や母体を守る人間の生理機能の為、女性の方がつきやすいです。

内臓細胞

内臓脂肪は文字どうり、胃、腸、心臓などの臓器の周囲に蓄積します。特に男性の方がつきやすく、生活習慣病に関係の深い脂肪です。

褐色脂肪細胞

褐色脂肪細胞は、蓄積した脂肪をエネルギーに換えて消費する細胞といえます。限られた場所にしか存在せず、一般的には背中の肩甲骨の間に多く蓄積されます。また首や腎臓の周囲にも存在します。体内に蓄積された余分なカロリーを熱に替え、放出させる働きのあるありがたい細胞です。
「痩せの大食い」というのは、褐色脂肪細胞を豊富に持っている人が多く、少々食べ過ぎてもどんどんエネルギーに変換していくのであまり太りません。褐色脂肪細胞は、成長期に入ると少しずつ減り、生まれたばかりの時に約100gあったものが、成人になると４０ｇ程度に減ってしまいます。歳を重ねるとともに身体に脂肪がつきやすくなるのは、褐色脂肪細胞が減ってくることも大きな要因です。

●生活習慣病予防のために

脂肪細胞は生理学的には上記のように分けられますが、褐色脂肪細胞の量は体内では非常に少なく基本的には白色脂肪細胞が生活習慣に大きく関係します。
基本的に食事、運動で余分な白色脂肪細胞を減らす事はもちろん大切です。
そして少ない褐色脂肪細胞は余分な脂肪をエネルギーに換えてくれる細胞ですので、これを活性化させるのも健康を保つひとつの方法です。
褐色脂肪細胞は冷やす事で、刺激を与える事ができます。
その為の方法として、水中運動は適度に褐色脂肪細胞に刺激を与える運動になります。

しみずちゃんとしみず博士のQ＆A
「しみずの湯のコロナ感染予防について話すよ」

博士、しみずの湯のプールにしっかり通ってる？
今回はしっかり通っているよ。
しみずの湯ではコロナ感染予防はどんな対策しているの？
張り紙や呼びかけなどでマスク着用の徹底じゃな！
それは安心ね
後はオゾン装置の設置や張り紙の強化などがあるのじゃが一番感心するのはロッカーのアルコール消毒じゃよ
えっ？毎回使うたびに消毒するの？
そうじゃよ、多いときは一日400回近く消毒を行なうんじゃよ
それは大変だけど、安心ね
そうじゃな！紹介したこと以外にも沢山の感染予防をおこなっているからね
気持ちよく利用できるわね
皆が意識をもって利用していこうね

次号に続く

ノッポ★通信

前回からスタートしたノッポ通信ですが思いのほか反応があり、様々な声をかけていただきありがとうございました。その中で同級生よりこんな意見をいただきました。「運動のことはしっかり伝わるけど、時間や距離、コースなどもう少し詳しく書いたほうが親切だ」とご指摘を受けました。
実は僕お店の予約などの電話がめちゃくちゃ苦手で、基本情報が詳しく記載されているお店を優先してチョイスし、なるべく少ないターンで予約までこぎつけようとします。それと同じで内容が詳しく記載されていることにより、電話苦手な人が勇気を持ってかけてくれたり、皆様の興味も沸くのではないかと感じ詳しく書いていきたいと思います！

しみずの湯 ノルディックウォーキング流れ！

8：30　受付開始
8：45　準備体操
9：00　ウォーキングスタート（6～10km歩きます。）
11：30　終了
●参加費：500円、ポールレンタル有り（350円）、●距離：6～10km コースは毎月変わります！

あれ？意気込んで内容書いたけど。。。５行で終わった。。。こりゃいかん！またご指摘を受けてしまう。
よしこんな時は一休さんのように瞳を閉じて、集中して。。。ポクポクポクポクポク、、、雑念、雑念、またも雑念、チーン、、、はい、撃沈、詳しく書くって難しい。　もうやめたやめた！

電話が苦手な人も興味あるけどなかなか勇気でない人も一回参加して下さい！ 楽しんでいただく自信あります！
電話嫌いの人や、勇気が出ない人は勇気をもって踏み出すチャンス！(笑)

次回は6/6(日)　あら！ぞろ目で覚えやすい！携帯のカレンダーにポチっと予約入れちゃいましょう！