

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 秋号

9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							
10:00				月・木・金・土の 体験レッスンは 随時やってます			
11:00							
11:30	★体験レッスン			★体験レッスン	★体験レッスン		
12:00						教室開始 9/4～	
13:00							
13:30							
14:00							
15:00							
16:00	幼児教室	日	幼児・ジュニア教室	幼児教室	幼児教室		
17:00	ジュニア教室		無料体験レッスン 受付中！	ジュニア教	ジュニア教		
18:00				教室開始 9/2～	教室開始 9/3～		
19:00				音楽で楽しく 運動不足解消♪	運動不足解 消筋力UP!		
19:30							
20:00	★★ 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)			
20:30			教室開始 9/1～	教室開始 9/2～			
21:00							

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。（電話でご予約の場合は、ご予約後1週間以内にお手続きください）

■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

下呂・萩原方面
無料バス運行中！

月・木曜日はぜひ
無料バスを利用して
しみずの湯におこし
ください。



下呂駅→ボーリング場→花池バロー
(9:35) (9:40) (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。

貸切宴会を承ります！

2時間飲み放題 2,200円

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



天領納豆喰豚しゃぶしゃぶコース 3,850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

しみずの湯 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” いたぐると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!!

年間費5,000円 企業様・団体様向け

年間半額フリーパス券

- ・しみずの湯の温泉
- ・プール、フィットネス
- ・貸切風呂 etc ※飲食、物販は対象外

1家族
5人まで
有効

全て半額でご利用いただけます



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>

しみずの湯は「下呂市減塩推進協力店」に登録しています！



Instagram
#しみずの湯
インスタグラム
やっています。

裏面もご覧ください

ぬくとまといきはよ

しみずの湯通信
R3.8発行

Vol.18

今回のテーマは冷え性について

冷え性とは…

冷え性とは基本的に手足が冷えるということですが、この症状、体質的に一度冷え性になってしまふと、高い確立で、なかなか治らない事が多いようです。

寒い冬によく女性が罹りがちですが、最近は冷房のせいで夏に冷え性になる方も多いようです。

また女性だけでなく男性が罹る事もあるようです。

冷え性の症状

【手足が冷える】

とにかく手足が冷えます。そしてなかなか温まりません。ひどいと痺れたり、痛くなったりします。

【腰、首、肩が冷える】

手足と同じ用に腰、首、肩が冷えます。肩こりにもなります。

【手足、顔がむくむ】

余分な水分の排泄がうまくいかず、余分な水分が内臓や四肢にたまってしまった状態です。余分な水分は体を冷やします。

【風邪をひく、体調を崩す】

冷え性は体温調節機能をはじめとする体の各部の機能低下を招くために起こります。

冷え性の原因

【血液循環の不良】

気温、運動不足、ストレスや衣服の締め付けなどで人間の血流は悪くなります。

また、貧血（血液の量が少ない）、低血圧（血液を全身に流れさせる力が弱い）のため、温かい血液が毛細血管まで届かなくなり、血流が悪くなることがあります。

【皮膚感覚の故障】

現在の生活空間には、エアコンが普及完備され、室内での温度が人工的に調節されることが多くなり、人が本来持っている体温の季節調節機能の低下を招いています。一方で、大きな温度差のある室内外を出入りする生活をしていると、体温調節機能の乱れが生じてしまうことになります。

そのうえ、季節にかかわらず、ビールやジュース、アイスクリームなど、冷たい飲み物や食べ物を体内に取り入れる生活を続けていると、内臓内の温度調節機能も鈍くなってしまいます。

【自律神経の失調】

自律神経失調症というのは、怒ったり喜んだりする感情をコントロールする場所。

この機能を神経中枢と言い、交感神経や副交感神経というのですが、ここがストレスを受けたりすると、感覚が機能しなくなってしまうのです。これが体の期間をコントロールできなくなり、体温調節に支障をきたします。

冷え性対策

食事

身体を温める食材を積極的に摂りましょう。姜やハーブ、玉ねぎ・ネギなどのねぎ類、唐辛子など香辛料を使用した食材、温かい豚汁やラーメン、鍋など。。。

運動

ストレッチ、ウォーキングなどの有酸素運動は血液循環をよくします。また簡単な筋力トレーニングは血液を心臓に戻すポンプ機能を強くするのでおすすめです。まずはアイソメトリックス、ピラティスから始めましょう。マッサージなどもおすすめです。

入浴

入浴はやや低めの温度のお風呂に長めに入りましょう。じっくり身体を温める事によって交感神経の働きが高められ、血管が広がり、筋肉がリラックスして、血液が全身にスムーズに巡るようになり、冷え性を解消します。

しみずちゃんとしみず博士のQ&A 「しみずの湯のサウナについて話すよ」



博士最近夢中になってることがあるみたいね



そうなんじゃ、サウナが最高に気持ちよくてのう



気持ちいいの？なんだか暑い中にいるの苦しい感じがするんだけど



わしもそう思っていたのじゃがしみずの湯の支配人に進められたのう、今じゃ虜になってしまったわい



なにがそんなに魅力的なの？



ととのう？



サウナーを魅了してやまないととのう瞬間



どんな瞬間なの？気になる



今回は博士からサウナの魅力や‘ととのう’の正体を皆さんに伝えて欲しい
ということで実体験を交えながら伝えていきたいと思います！

僕がサウナにはまったく博士と同じしみずの湯支配人の影響でした。

当時はサウナの知識もなく、汗が出るから瘦せるっしょ！と思いつながらなんとなくサウナを楽しんでいました。そんなある日支配人より、サ道（サウナ道）という漫画を渡されました。正直あまり（かなり）興味がなかったので、軽く（適当に）読んで返そうと思っていたが、職場にサ道表紙＆マナー手順特大ポスターが届き、これはマジではまってるやつやんと思い慌てて漫画を読み、ととのうの正体、そしてサウナの魅力が明らかになりました…

それではととのうの正体から。それは。。。。

サウナ→水風呂→休憩（3セット程）を繰り返すことごとて訪れる、リラックスの極限状態で多幸感を覚え快楽を得られるというのです。

そんなばかな、サウナとは暑い中で忍耐力を競い合う男のプライドをかけた死闘の場所ではなかったのか。。。僕は軽いカルチャーショックを受けたのを今でも覚えています。こうして僕の意識は少しずつ変わり始めました。始めた当初は修行のように入っていた水風呂も今では羽衣を感じる大切な場所に。一度も使ったことのなかった外のベンチも今では体と心を休める憩いの場に。お風呂上りに飲むオロボがビールを脅かす存在に。そしてなにより心が満たされるあの感覚。。。サウナライフは欠かせないものになりました。

皆様にもぜひ味わっていただきたいあの感覚、しみずの湯で味わって下さい。

初めての方には注意点や入り方のアドバイスもさせていただきます！次回号ではサウナの魅力をさらに深堀していきたいと思います。

次号に続く