



日頃は、川根町温泉をご利用いただきまして、誠にありがとうございます。
秋も深まり、野山も赤や黄色に色づいて参りました。美しく色どられた山を見に紅葉狩りに出かけてはいかがでしょう。そして、お帰りは川根町温泉で汗を流して、ゆっくりおくつろぎくださいませ。

今月号は意見箱の中からお客様のご意見にお答えしたいと思います。



夕食をいただいていた時、ハエが来てこまりました。今まで、ハエがきた事などなかったのに？

A、各ご家庭でも、「今年はちっさなハエが多いわ・・・」という主婦の皆様の声を耳にしますが、今年は、異常なくらい川根町内でもハエが大発生しているそうです。川根町温泉でも食品衛生管理上、特に気を使って駆除を心がけておりますが、それでもやはりハエがきます。そこで、今回『モンスターフライトラップ』という米軍も採用しているハエ採り器を設置いたしました。必ずや威力を発揮してくれるでしょう。



お客様のいろいろなご意見、本当にありがとうございます。

早急に改善できることとできないことがあります。検討を重ね、お客様が川根町温泉で心からくつろいでお休みできますよう努力してまいります。

《ふる里ふれあい祭り開催》

去る11月8日(日)に、川根小学校グラウンドにて『ふる里ふれあい祭り』が開催されました。川根町温泉でも地元農家の里芋を川根温泉の塩で茹でたものや、原木椎茸の炭焼き、飛騨牛の塩焼きを販売しましたが、お客様で大好評！！午前中に完売いたしました。ありがとうございました。



《 島田市生まれの『トランポウオーク』をご存知ですか？ 》

直径86センチ、高さ20センチ、重さ65キログラムのジョグと呼ばれる円形のトランポリンを使用する有酸素運動です。

足の裏全体を使い、ドシドシと足ふみします。

腕は軽く曲げ、脇を閉めてリズムに合わせてなるべく後ろに振ります。



☆どのような効果があるのでしょうか？

○筋力アップ、転倒防止

正しい姿勢を維持しながら膝の上下運動をすることで、足、腰、お腹、背中などの筋肉を使います。

○メタボリック改善

トレーニング心拍数でウォークを続けことで、脂肪が燃焼されます。20分のトランポウオークが1時間の陸上ウォーキングに相当するそうです。

○バランスの向上

不安定なジョグの上でウォークすることで、自然と身体がバランスをとります。

○姿勢の改善

不安定なジョグの上でウォークすることで、正しい姿勢に必要な筋肉が鍛えられます。トランポリンが体重の70～80%を吸収されるので、無理なく正しい姿勢をとることができます。

○腰痛、肩こりの改善

日常生活での姿勢歪みからくる腰痛、腕を後ろに振ることで肩甲骨を動かし解されます。

ウォーキングの前に20～30分のストレッチをしますが、柔らかいボールを使った無酸素運動を行うことでより脂肪を燃焼させることができます。

20～30分のウォーキング後、20～30分のクールダウンを行います。

毎週火曜日に、田代の郷で開催しています。詳しくはフロントまでお問い合わせください。

☆お知らせ☆

大変お待たせいたしました。2010年のカレンダーを、12月7日(月)より配布いたします。今回も、アンケートにお答え頂いたお客様に限らせていただきます。よろしくお願いたします。