

セルフケア受講生募集

お楽しみ面

まちの保健室開催

川根温泉で島田市民を対象とした健康づくり体験を行います。温泉入浴による血行促進と**自分で出来る**足裏マッサージによる相乗効果で、健康な体づくりを指導いたします。

◆日程:平成22年3月9日(火)、10日(水)

◆時間:午前の部(10:00~11:45)

午後の部(14:00~15:45)

◆場所:川根温泉2階大広間(川霧)

◆料金:体験料500円(入浴料・指導料込)

※当日現金払いで、フロントで領収いたします。また、回数券や各種利用券でのお支払いはできません。

◆定員:1回の体験教室で20名定員(合計80名まで)

※より多くの島田市民にご利用いただくため、同じ方の利用はできません。

■受付:2月15日(月)午前9時から川根温泉フロント、またはお電話にて受け付けます。



2月10日(水)13:30~16:00に、血圧測定や健康相談ができる『まちの保健室』を川根温泉フロント前ロビーで開催します。料金は無料、予約不要。どんな些細なことでも、自分の健康について気になっていることであれば、遠慮なく相談ください。島田市民病院の看護師さんが親切にアドバイスしてくれます。



まちかどウォーク

2月14日(日)に川根町の観光名所を巡る『まちかどウォーク』が開催されます。川根町の見所を再発見!

すてきなポイントをご紹介します。

川根梅園の梅も見頃でしょうね。



富士山の日 は割引

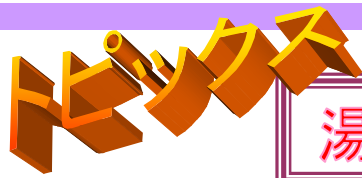
2月23日(火)は、『富士山の日』です。

静岡県内の各施設で特典があるのですが、川根温泉では入浴料割引を行いません。

●大人:100円引き

●小学生:50円引き

(回数券や各種割引券との併用はできません。券売機ご利用のお客様対象)



寒い冬に増加する

湯あたりを防ぐポイント

寒い冬、お風呂で肩までゆったりつかりたいという人が多いですね。しかし、この寒い冬こそお風呂での事故が多くなっています。

寒い脱衣所で服を脱ぐと血管が収縮して血圧が急に上がります。熱い湯船につかった時にも血圧が上がりますが、しばらくするとリラックスし、血流が増加し、血圧は下がっていきます。この血圧変動が心臓発作や意識障害を起こす要因のひとつと考えられています。

脱衣所を暖め、かけ湯や半身浴で徐々に体を湯に慣らしていくことがおすすめです。急に立ち上がると血圧が急激に下がるので、なるべくゆっくり出るようにしましょう。

食後は、体がリラックスして血圧が下がります。食事から1時間以上はあけるようにしましょう。特に、飲酒後の入浴は、血圧が急上昇したりするので、絶対避けましょう。

ポイント

- ・脱衣所を暖める。
- ・掛け湯で体を慣らす。
- ・食後1時間はあける。
- ・飲酒しての入浴は避ける。
- ・浴槽からあがる時はゆっくり出る。



温泉小町図鑑



温泉小町No. 1:古布遊さん
お住まい:島田市川根町在住
川根温泉暦:11年

Q. 川根温泉の良いところは?

A. 川根温泉が好きで川根に移り住みました。温泉には毎日きていますが、腰や膝の痛いのが治りました。出てからもいつまでも体がホカホカしています。温泉で目を洗って涙も出なくなりました。お食事もお安くとても美味しいです。塩もとても美味しく、おむすびにして食べるとよくわかります。

Q. 川根温泉に一言!

A. 接客業だから、笑顔で「いらっしゃいませ」と言われると嬉しく思います。心がけてくださいね。

温泉クイズ



川根温泉を掘削した掘削ドリル先端部のビットと呼ばれる部分は、とても硬くて重いタングステンという素材が使われています。このタングステンの別名には、動物の名前がついています。さて、どんな動物でしょうか?

①ゾウ ②オオカミ ③ライオン

温泉フロントに用意してある応募用紙にてご応募ください。正解者の中から抽選で入浴券を5名様にプレゼントいたします。

編集後記

2月号に掲載された温泉小町図鑑と温泉クイズは読者参加型コーナーです。掲載者や正解者には入浴券をプレゼント! 当選者には発送をもってかえさせていただきます。どしどしご応募くださいませ。

休館日のお知らせ

3月2日(火)第一火曜日
4月6日(火)第一火曜日

発行元

川根温泉 新聞編集部
〒428-0101
島田市川根町笹間渡220
TEL:0547-53-4330