

湯宿温泉・健康だより

発行元:湯宿温泉健康委員会
事務所:そうごう薬局 新治店
定休日:日曜日・祝祭日
TEL:0278-20-6121 FAX:0278-64-2182

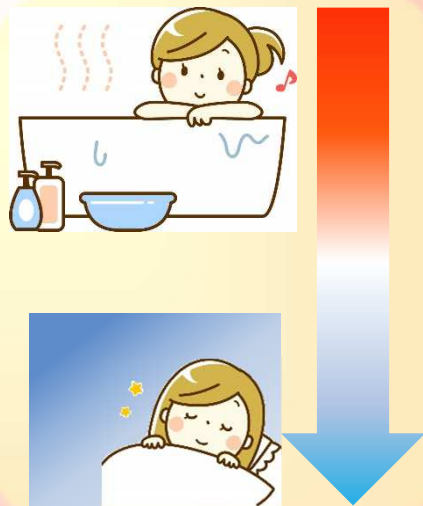
2021年 11月

ゆじゆく金田屋熊五郎だより

<湯宿温泉 新・湯治のすすめ> ～睡眠と温泉のいい関係とは～

温泉ソムリエ家元の遠間和広さんのブログによりますと、より科学的でより良質な睡眠を得られる方法があります。ひとつは寝る前に37～39℃のぬるい湯にゆったり浸かること。副交感神経が刺激され、リラックスできます。

この作用の科学的なメカニズムは、温泉にゆっくり浸かると、体の深部までが温まります。そのあと布団に入るとゆっくり体温が下がってきて、その時深い睡眠に誘われるというわけです。冬山で体温が下がって眠くなるのと同じメカニズムのようです。



ゆじゆく金田屋 TEL:64-0606

太陽館・若女将のつぶやき

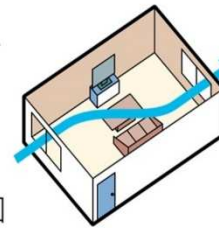
寒い季節になりますが換気を意識しましょう

寒くなってくると窓を開けたら冷たい空気が入る為、換気がおろそかになる傾向があります。今期もコロナ禍にお

ける家庭内感染への対策が叫ばれており、より一層換気の高まっています。

冬場の効果的な換気の方法

- 換気扇を回す、換気口を開けるなど機械設備を活用
- 暖房で室内を暖めた後、暖房を入れたまま窓を開ける
- 開ける窓は対角線上にある2カ所
- 寒い場合は、30分に1回3、4分程度を目安に



(ダイキン工業ホームページなどを参考に作成)

太陽館
TEL:64-0211

湯宿温泉接骨院からのお知らせ

トコヤホンダさんとのコラボレーション企画
買い物送迎モニター運行 開催のお知らせ!

福祉タクシーで買い物送迎の有料モニター試験をします。

日時
令和3年11月10日(水) 朝10:30分出発
集合場所 トコヤホンダさん むかい駐車場
行先 ベイシア 月夜野店
定員 6名 要予約
予約手数料 300円
トコヤホンダさんへ 予約

湯宿温泉接骨院
TEL.0278-50-9022

ゆじゅく茶やのお知らせ



今年3月末で閉館の「ゆじゅく茶や」ではそうごう薬局主催の「健康フェア」を11月27日(土)午後特別開館します。コロナ感染予防に努め茶やにお気軽にお出かけください。

ゆじゅく茶や 店長

たくみの“とりぴあ”

『福祉タクシーでお買い物』 行きませんか？

「買い物行きたいが免許がない」など、買い物困難者の方を対象に、送迎のお手伝いをいたします。

まずは、下記の通り**1日6名限定**でお買い物に行きます。

ご希望の方は、必ず、**事前に電話予約をして、300円を用意して**ご参加ください。

- と き 令和3年11月10日(水)
朝10:30 出発
- 集合場所 「トコヤホンダ」道反対 駐車場
- 行 先 ベイシア 月夜野店
- 定 員 6名 要予約
- 料 金 300円
- 申込み先 **トコヤホンダ**
☎0278-64-0157



※予約していない方は当日いらしても参加できません

片野歯科医院からのお知らせ

再度、感染防止を確認してください！

1. **マスク**の着用。
2. **手を洗う**こと。
3. **密**にならない。
4. **うがい・歯みがき**。

肺炎予防は、お口の中を良い状態に保つ事が重要！
みなかみ町では、「**歯周病検診**」が開催中です。

対象者：40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳

期間：7月1日～12月末日

新型コロナウイルス「**正しく恐れて**」

片野歯科医院 TEL 64-0413

そうごう薬局からのお知らせ

～健康フェア開催のお知らせ～

今回の健康フェアでは、以前好評だった体組成計を使用した測定会を開催したいと思います！

筋肉は脂肪より重いため、体重を測るだけでは不十分...これを機に、体のバランスを見直して見てはいかがでしょうか？



開催日時：11/27(土) 14:00-16:00

場所：ゆじゅく茶や

★完全予約制★

そうごう薬局 TEL : 0278-20-6121