

串間温泉いこいの里

〒888-0008 串間市大字本城987
TEL 0987-75-2000 FAX 0987-75-2280
営業時間：午前10時～午後10時
定休日：毎月第3水曜日

「蟹々三昧」いよいよ開始!

【カニ食べ放題プラン】

- ◎期間= 3月6日(土)～28日(日)、毎週土日祝日開催
- ◎内容= ポイル・焼き・しゃぶしゃぶ・サラダ・ご飯・みそ汁・フルーツ付
- ※カニはもちろんタラバガニを使用
- ◎料金(税込み)
 - ・大人(中学生以上)
 - 男性 3,500円
 - 女性 2,900円
 - ・小学生 2,000円
- ※幼児無料
- ◎利用時間=70分
- ※特典=生ビール1杯98円でご提供



イベントのお知らせ

風呂の日イベント開催中

毎月第3日曜日は「風呂の日」。入浴利用者全員に次回以降利用できる100円割引券を進呈、レストランもお一人様100円割引でご利用できます。さらに入浴者を対象に、季節に応じた特別商品をはじめ無料入浴券や割引券があたる抽選会を開催しています。もちろんポイント2倍サービスも実施中です。また「風呂の日」は女湯のみ「バラ風呂」を実施。さわやかな香りが好評です。ぜひお試しください。

第1回雛山まつり開催

2月28日から3月14日まで、第1回雛山まつりを開催しています。串間温泉いこいの里をメインに本城地区と協力して由緒ある建物数カ所に展示しています。本城「雛山まつりスタンプラリー」をご堪能ください(賞品多数準備しています)。

今月の表紙

鬼塚貞秋・サツキさん ご夫妻 ONITSUKA sadaaki,satsuki



福島地区・泉町で畳製造業を営む鬼塚貞秋さん(73歳)、サツキさん(72歳)ご夫妻は今年で結婚50周年。結婚当時着ることがなかったドレスを「いつかは着てみたい」と思っていたサツキさん。今回「ハッピー串間つながり隊」の催しでその願いが実現しました。一緒にドレスアップした貞秋さんも「最初は恥ずかしかったけど、もう一回嫁さんもらったようでハッピー」とご満悦。ドレスアップしたお互いを見つめ合いながら「一日でも長く一緒に仕事を頑張りたい」と話すお二人でした。

FROM EDITOR'S

コヒー好きで“ものぐさ”な私、先日“パーコレータ”なる器具を入手した。もとより味の良し悪しは気にしない(分からない?)ため、重宝している。寝る前に飲む機会も増えたのに、すぐ眠れるのは気分が落ち着くからか?(ト)

不覚にも右手首を負傷。日常生活はもちろん、取材でのメモや写真撮影にも大苦戦。家庭や職場で多くの人に迷惑をかけてしまっている。皆さん申し訳ありません。もう少しで完治すると思いますので、今しばらくご勘弁ください(カ)

JR東海硬式野球部が行った少年野球教室。選手たちの模範練習を見てまず思ったことは「いい肩してるなー」。今シーズンに向けて我が市役所野球部も鍛えなおさねば。肩を壊した者ばかりの内野陣には酷な話だが…何事も気合だ(ウ)

PRESENTS



お便りをくださったかたから抽選で、「釜めし」と「豆乳鍋」セットのお食事券を25名様にプレゼント。
応募締切は3月31日(水)当日消印有効です。

POST CARD



お手数ですが50円切手をお貼りください

◎ご氏名
フリガナ

年齢 / 歳 性別 / 男・女

◎ペンネームまたはイニシャル

※記入がない場合、実名で記載させていただきます。

◎ご住所 □□□□□□□□

串間市役所総合政策課
情報政策係 行

(No.858/2010.3)

電話 () -

◎抽選で25名様にプレゼント致します。
串間温泉いこいの里 お食事券

個

々に合った運動メニューを指導する健康運動指導士として運動指導に携わって26年。わたしの仕事は、皆さんの健康増進のために安全で効果的な運動のプログラムの作成や指導を行うことです。

「元気で長生きしたい」「太くなりたくない」はわたしの永遠のテーマ。健康づくりの基本はバランスのとれた食事、適度な運動なのですが、運動習慣のある人は全人口の3割と言われています。

メタボの怖さは皆さんご存じですよね。広報くしまの一面を借りて簡単にらくらく運動をご紹介しますと思います。

(1) スロージョギング

歩くぐらいの早さでゆっくり走ります。5分ほどで歩く。これを繰り返して、30分を目安にやってみましょう。ポイントはひじをしっかりと引くこと(肩甲骨の動き)。足の裏をしっかりと地面につけること(重心の安定)。イチ、二、と声を出すこと(有酸素運動は心肺機能を改善し毛細血管が発達、血行が良くなり体脂肪の燃焼、持久力向上につながります)。

スロージョギングを続けて8キログラム体重減、血糖値・血圧が下がりましたが、継続することができれば運動というだけでなく、継続することができればフルマラソンに挑戦することも可能なのです。

「継続は力」。この継続の秘訣をお教えします。頑張っている自分をうんとしっかりと褒めるのです。褒めてのびます。

(2) フラダンス

宮崎でも世界大会が開催されるほどメジャーになったフラダンス。フラダンスは五感が働くのです。

元気がよかなあ

皆さんは最近五感がプルプルしたことはありませんか? ウクレレの音色に合わせて南国を夢見、優雅にゆつくりと、自分の動きなんてどうでもいいのです。ムーニーを着てレイをかけて踊るあなたは美しいと想像できませんか? 身も心もヘルスアップするのです。

現在、わたしは健康で豊かな社会実現のため、運動・栄養・心をトータルにとらえた健康づくりに取り組む「NPO法人くしま健康倶楽部」の代表としての活動も行っています。平成21年のいきがいづくりおしゃれ講座では、エアロビクス、フラダンス、ヘルシークッキング、陶芸などを行いました。

日常のことをチャットこだわっておしゃれにやってみたのですが、大好評でした。今年もいきがいづくりおしゃれ講座や生活習慣病予防講座など開催する予定です。

串間は自然がいっぱいで人間もよか! 元気でやらんと損するばかり。そのために必要なバランスのとれた食事や適度な運動も、自分に合ったメニューで楽しく取り組めば、簡単に続けることができるはず。

自分に合った運動やいきがいは実際に体験した本人にしか分かりません。自然いっぱい串間で元気に楽しく長生きするため、とにかくいろいろなことに挑戦してみることを皆さんにお勧めします。



Profile

かこいあiko (66歳) 1950年3月4日生、福島地区・小路出身。健康運動指導士(個々に合った運動メニューを指導)。介護予防運動指導員(東京都老人総合研究所)。NPO法人くしま健康倶楽部代表。現在健康づくり出前講座開催中。興味のある方はご連絡ください。Eメールは「は」は「一歩」。



昨年実施したいきがいづくりおしゃれ講座「フラダンス」。

随想 ◎ 梶井 愛子

