



クアハウスかけゆだより



H29年 11月号 (第96号)

朝晩の冷え込みが強くなり、暖房を使う方が多くなってきたシーズンと思います。新蕎麦や新米にかけておいしいとろろ飯、熱々のおでん、温かなお鍋と秋の味覚がおいしい季節です。しかし、気温の差が激しい時期でもあります。皆様風邪をひかないように、注意しましょう。



お知らせ

・玄関前にある「湯福の里」足湯は
11月13日(月)をもって冬季閉鎖を

させていただきます。なお再開は来年3月下旬ころを予定しています。



・11月13日(月)クアハウスかけゆの温泉プールは、水抜き清掃の為、17:00をもって終了させていただきます。尚、他の施設は通常どおり営業します。



・朝の体操 健康広場は、11月1日(水)より文殊堂境内から鹿教湯温泉交流センターへ、場所を移動して行います。クアハウスかけゆのトレーナーと楽しく体を動かしましょう。尚、11月4日(日)はウォーキングフェスタの為、お休みします。

飲泉の効能

クアハウスかけゆには、飲める温泉のコーナーがあります。透明で無味無臭の単純泉はミネラルが適当に含まれています。したがって、食事療法のひとつとして温泉を飲むことで、体の器官、組織、細胞を活性化させ、次にあげるような症状にその効用が期待されます。



・効用が期待されるもの

動脈硬化症、慢性胃炎、痔、便秘、肥満

・ある程度効用が期待されるもの

胆石、胆のう炎、慢性肝炎、痛風、糖尿病、じんま疹

・飲んではいけない方

下痢をしている方、腎臓、心臓疾患によるむくみのある方

飲み方

第一日目 朝食前に100cc(0.5合) 尚、翌朝までに下痢をしたら、すぐに飲むのをやめましょう。

第二日目 朝食前に200cc
湯あたりがないことを確かめましょう。

第三日目 朝食前に200cc

第四日目 朝、夕2回 200ccずつ10分から20分位時間をかけて
ゆっくり飲みましょう。



上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ 0268-44-2131

営業時間 10:00~20:00(最終受付19:15)

11月の休館日 11/14(火)・11/28(火) 第2・4火曜日