



明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、お健やかに新しい年をお迎えの事とお慶び申し上げます。

2018年も、クアハウスかけゆに訪れて下さるすべてのお客様が快適にお過ごし頂けますよう職員一同、一丸となって努めて参りたいと思います。本年も、よろしくお願い致します。



## 新春イベントのお知らせ



### ★お正月三が日

1日・2日・3日は **各日先着50名様に干支飴のプレゼント**

### ★お餅と豚汁の振る舞い

1月1日(月)元日 午前11時～12時まで **本館ロビーにて**  
**無くなり次第終了**

### ★1月1日(月)～1月31日(水)

**水泳用品(水着・スイムキャップ・ゴーグルなど)**

**10%引き特別セール開催**

**☆☆☆是非ご利用下さいませ☆☆☆**

### 朝の体操 健康広場(交流センター)のお休みについて

今月は**1(月)・2(火)・9(火)・16(火)・23(火)・30(火)**朝の体操がお休みとなります。ご了承ください。

### 当館の年末年始の営業について

年末年始も休まず営業致します。なお**各種健康プログラムは**  
**1/1(月)の午前中はお休みを頂き、午後からは通常通り行います。**

## 体を温める食べ物で代謝が上がる！ やせやすく病気にならない体作り！

体を作るのは食べ物です。冬だからこそ、積極的に体温を上げる食材をとりましょう。

### 水分代謝を促進する食材をとりましょう

新陳代謝に水分は欠かせませんが、水分の取り過ぎは体を冷やして内臓の働きも鈍くします。里芋、焼き芋、きな粉といった食材は、利尿作用を高めて、塩分と水分の排出を促進します。



### ショウガで発汗・血行を促進して冷え予防

ショウガには発汗・血行を促進して、交感神経の働きをアップさせる作用があります。「ジンゲロール」という抗酸化作用のある成分が含まれています。主にショウガの皮にジンゲロールは多く含まれているので、皮ごとすりおろして食べましょう。



### 土の中に育つ野菜が体を温める

大根、人参、かぼちゃ、ごぼう、玉ねぎなど土地の中で育つ野菜には、体を温めて新陳代謝を促進する作用があります。煮物やおでん、味噌汁といったように形を崩さないで調理するほうが栄養価を逃さず代謝にも効果的です。



いいね！

←クアハウスかけゆのフェイスブック  
始めました。ご覧ください。



上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ  
TEL 0268-44-2131  
URL <http://www2.marukotv.jp/~kurhaus/>  
休館日 第2・4火曜日 1/9(火)・23(火)