



# クアハウスかけゆたより



R2年11月(第130号)

今年は、すっきりと秋晴れの日が少なく、朝夕になると気温が急激に冷え込み、寒い秋となりました。皆様はもうすでに、こたつを出されていることでしょうか。おでんや鍋物がおいしい季節です。からだをあたため、体力をつけて、マスク、うがい、手洗いをしっかりして、健康管理に気をつけましょう。

## 《プール清掃のお知らせ》



11月9日(月)に、プールの温泉入れ替え清掃をします。プールの営業は午後5:00にて終了します。なお、温泉施設、休憩室、トレーニングルームは通常通り午後8:00まで営業します。



## 臨時休館のお知らせ

11月18日(水)は源泉中継所移転工事により、温泉が配給されない為臨時休館させていただきます。ご不便、ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いします。

## 椅子に座ってストレッチ



肩がだるくて重く感じたり、酷いときは痛みを感じたことはありませんか。肩甲骨の周りをほぐすというと、マッサージを思い浮かべるとと思います。マッサージで揉み解してあげるのも良いのですが、一人では大変です。そんなときは簡単なストレッチで筋肉をほぐし、血行を促してあげると肩がすっきりして気持ちよくなります。

- ①息を吸いながら肩をグーッと上に持ち上げましょう。
  - ②息を吐きながら肩をストンと下ろしましょう。
  - ③息を吸いながら肩甲骨を寄せるように肩を後ろに引きましょう。
  - ④息を吐きながら肩甲骨を離すように背中を丸めましょう。
- そして、肩の上げ下げと肩甲骨を寄せる内転を各5回ほど行いましょう。これだけで肩こりの改善になるといわれています。

担当 西村

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19:00)  
 11月の休館日 11/10(火)・11/18(水)・11/24(火)