

しせつ 施設 伊豆の国市の施設紹介 施設へ行こうよ!



大風呂

市内に点在する多くの公共施設。これらの施設を皆さんにもっと利用していただけるよう、このコーナーでは、市内にある公共施設を順次紹介していきます。

第6回 やすらぎの家

正式名称は「高齢者健康会館」。その名のとおり、高齢者の健全な憩いの場として平成七年に完成しました。六十歳以上の市民ならだたでも無料で利用できます。自身の健康増進に、お友達づくりに、教養の向上にと、利用価値は無量大です。

「温泉」に入ろう

ここを訪れる多くの人たちの目的は「温泉」。伊豆長岡温泉自慢のアルカリ性単純泉使用の大浴場は、なじみの顔でいつもいっぱいです。足湯のある大風呂と小風呂があり、一週間ずつ男湯、女湯が

また一階には、談話室や交流室が、二階には、和室や活動室、集会所があり、自由に使うことができます。皆、思い思いにくつろぎの時間を過ごしています。カラオケセットや電動マッサージ機などもあり、無料で利用できます。

介護予防に

高齢者の健康増進を目的としているやすらぎの家では、介護予防のための体操教室が行われています。月曜、金曜日までの毎日、午後一時～二時まで、「やすらぎの家」体操教室を開催。膝痛、腰痛予防改善体操、大腰筋体操、ストレッチ、



ストレス発散にも効果ありの体操教室

【ご注意】... 館内は飲食持ち込み可。飲酒喫煙は不可。60歳以上の市民であることを証明する健康保険証などを持参のこと。

ミニ講座、口腔体操などの日替わりメニューを、専門の講習を受けた社会福祉協議会の職員が指導します。健康

巡回バスに乗って 月、水、金曜日には、葦山方面、火、木曜日には長岡・江間方面の無料巡回バスを運行しています。時間や停車場など詳しくは、高齢者支援課へお尋ねください。

診断時に医者に勧められた人や八十歳を超える人など、参加者はさまざま。激しい運動はなく、ボールを使ったストレッチなど、自分のペースでできるので、気軽にどなたでもどうぞ。入浴後の柔らかくほぐれた体で挑戦すれば効果倍増。汗をかいた後の入浴もおすすめてです。

*体操教室は、市内その他の会場でも実施中。お問い合わせは、高齢者支援課へ。電話 0558(76)8011

やすらぎの家

住所 古奈 265 2
開館時間 9:00 ~ 17:00
*入浴は 10:00 ~ 16:00
休館 日曜日、祝日、12月27日 ~ 翌年1月5日
駐車場 100台(無料:アクシスカつらぎ第1駐車場をご利用ください)

問合せ やすらぎの家
電話 055 948 5701



第17回

いずのくにの女

このコーナーでは、伊豆の国市内に住む、働くまたは縁のある輝いてる皆さんを紹介していきます。

今回は、長岡温水プール「プールサンゆう」で水泳教室の指導員をしている、(有)伊豆スイムサポートのスタッフ・水口彩子さんを紹介します。(中期水泳教室の募集は6ページ参照)



水口彩子さん(有)伊豆スイムサポート) 趣味は水泳。最近フラダンスにも興味がある。好きな食べ物は果物。好きな言葉は「自由」。

「六歳から十八歳まで、現・(有)伊豆スイムサポート社長の水野隆一郎さんのもとで水泳を習っていました」という彩子さん。社長の水野さんは、以前は、バルセロナオリンピック女子平泳ぎメダルの岩崎恭子さんも指導していた人物。今は、奥さんで指導員の水野かほるさんと共に会社を運営し、長岡温水プール「プールサンゆう」をはじめ、伊豆各地のプールの管理や教室指導にあたりています。

彩子さんに、「プールサンゆう」の印象を聞いてみました。「サンゆうの監視員は、お客様とのコミュニケーションを大切にします。指導員の資格も持っているの、泳ぎ方やウォーキングのコツなどもアドバイスできます。お客様同士の雰囲気もよく、とてもアットホームなプールです。」

後の人がりハビリのために、プールに通って元気になったときや、教室を受講した子の父兄から、子どもの泳ぎが上手くなったという言葉ももらったときなど、「指導や教室でいい結果が生まれた瞬間は、最高の気分ですね。」

将来の目標は、師匠であるかほるさんのような、お客さんを満足させる指導員と言っ彩子さん。「まだまだ勉強中。多くの人と関わって、経験を積みみたいです」と常に前向きです。そんな彩子さんから市民の皆さんに一言。「プールは、心も身体も健康になれます。元気のいいときこそ、ぜひお越しください。友達もいっぱいできるので、引越してきたばかりの人などもお待ちしています。」

今日もまた、温水プールに彩子さんの元気な声が響きま



「子ども水泳教室」で指導をする彩子さん

広報

いずのくに

は毎月2回発行!

広報「いずのくに」は、毎月1日号と15日号を発行しています。1日号は各自治会(区・組)を通じて配布し、15日号(タブロイド版)は新聞折り込みで皆さんにお届けしています。広報紙がお手元に届かない場合は、各支所、公共施設(アクシスカつらぎ、めおと湯の館、図書館など)、農協や郵便局、金融機関などにありますので、ご利用ください。

問合せ 企画財政課 電話 055 948 1413