

たった1分で準備完了!!

動く紙面を今すぐ体験!!

ARとはかざすマークの写真を専用のアプリで読み取することで、印刷物に動画や音声などを加えられるシステムの事です。

Step.1
読む前に…
AR再生用無料アプリ **COCOAR2**

無料アプリをダウンロード

左のQRか、アプリストアから「COCOAR2」をダウンロード!

App Store Google play

Step.2
アプリを起動して

スマホをかざす

このマークのあるワク内にカメラを向けると……

紙面が動き出します!!

Let's Try!!
実際にこのワク内をスキャンしてARで動かしてみよう!

index | 今月のテーマ **お風呂** ■ 寒い季節だからこそしっかり温まりませんか?……P1~3 ■ エクササイズ……P2 ■ レシピ/今月のトレンド……P4
■ 健康カレンダー/Healthy Actions……P5 ■ わがまちのスポーツっ子、他……P6 ■ 子育て日和/読者プレゼント、他……P7

寒い季節だからこそ しっかり温まりませんか?

ぐっと寒くなってきましたね。気が付けば今年ももう残すところ2か月となりました。

おでんや鍋など、寒くなると恋しくなるものがたくさんありますが、お風呂もその一つではないでしょうか。冷えた体を温めてくれるお風呂は、手軽だけれども、心強い冬の味方です。

また、疲れやストレスの解消など、体を温めるだけでなく、様々な効果があることもわかっています。

一方で、冬のお風呂はトラブルが多いのも事実です。入浴中の救急搬送の半分以上が、冬に集中しているというデータもあります。(東京都福祉保健局調べ)

今回はお風呂を気持ちよく、効果的に、そして安全に楽しむ方法をお伝えします。



「例えば、この白く濁ったお風呂は、細かい空気がたくさん入っています。シルキーエステと言って、美肌効果があると言われていいます」

さらに入った瞬間に、効き目がありそうな薬湯、露天風呂では外の景色だけでなく、テレビを見ることもできるとか。

このほか、効き目が異なる三種の岩盤浴やいわきでは唯一の本場フィンランド伝統の「ロウリュウサウナ」などがあり、一日中楽しむことができそうですね! 宮野さん、ありがとございました!

寒くなるこの季節だからこそ、いわき健康センターの多種多様なお風呂で休日をご過ごしてみたいかがでしょうか?



「このつば湯は愛知の常滑焼なんです。常滑のものは非常に珍しいんですが、遠赤外線効果にすぐれていて、体の芯まで温まるつば湯なんです」

女性風呂も、随所にこだわりがあります。

総務部で、温泉ソムリエの宮野あゆみさんに館内を案内していただきました。まず紹介されたのがどしりとしたつば湯です。

さて、お風呂と一口にいても、家の風呂から温泉まで、いろいろとありますね。たまにはのんびり足を伸ばしながら広いお風呂につかりたい、そう思った私が今回お邪魔したのは、小浜町にある「いわき健康センター」です。

ここには、多種多様なお風呂があります。まさに、お風呂の百貨店といった感じですよ。

◆ごい、お風呂くー!



MIRAIの動く仕組みを学んで体験!

燃料電池を学ぼう

~水素のミライパワー~

参加無料

かざす

Iwaki **バッテリーパレードフェスタ 2017**

日時: 2017.11.25① 26②
場所: LATOV 6F 産業創造館
対象: いわき市内の小学4~6年生
(各校に申込用紙を配布予定、定員192名)

水から水素を作って発電!
そこからMIRAIの動く仕組みを「実験キット」や「RCカー」を使って学びます。

世界初! 水素で動く MIRAIのRCカーも操縦