

関平だより

平成 22 年 1 月号

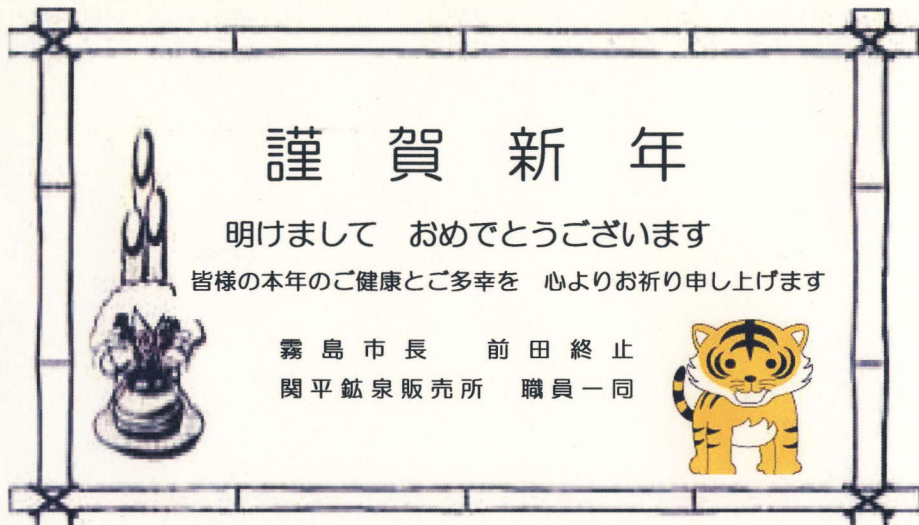


発行 霧島市営 関平鉱泉販売所

0120-235-524

定休日は第1及び第3火曜日

1月の定休日は5日(火)と19日(火)です。



霧島の歳時記

2010年の幕開け、今年も『霧島神宮』で初詣！！



霧島神宮

「正月」霧島を代表するものといえば「霧島神宮」です。絢爛たる朱塗りの本殿が見事な霧島神宮では1月1日に歳旦祭、1月3日に元始祭(げんしさい)が執行され、三が日で県内外から約35万人もの参拝客が訪れ賑わいます。ご利益は豊作と家内安全と言われております。今年も多くの方が一年の無事と平安をお祈りされたことでしょう。

ご報告 1

県道50号沿い(牧園中学校入口近く)に看板を設置！！

関平鉱泉所をもっと多くの方に知っていただくこと、案内標識にも努力しております。去年8月に設置した国道223号沿いの看板につづき、県道50号牧園中学校入口近くに関平温泉・鉱泉所の看板を設置しました。縦3.2メートル横5メートルと、とっても大きな看板で見易くなっております。通られる時は、きっと目につくと思います。



道路向かい側から見た看板。

大きくてとってもカラフル 良く目立ちます！！

試飲コーナー

ドライブの休憩に『関平鉱泉水』を飲んで一休み！！



▲ 関平鉱泉試飲室 テーブルも完備、鉱泉水を飲みながらゆっくり休憩できます♪

一休み♪ 鉱泉水を飲んで

鉱泉水をお買い求めの際や、霧島にドライブにいられた時には、ぜひお立ち寄りください。

新聞も配置してあります。(南日本新聞・日本経済新聞)



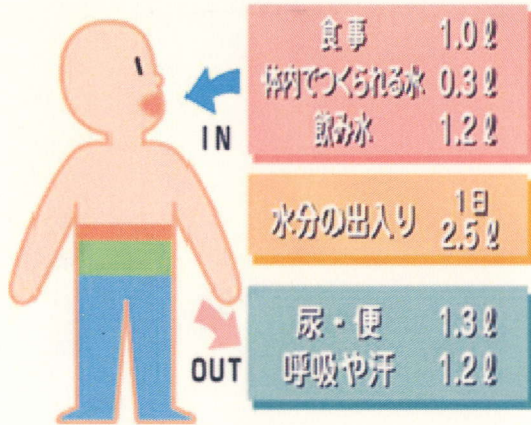
試飲コーナーには、関平のパフレットの他、霧島イベントカレンダー・広報キリシマ・観光ガイドマップ・宿泊施設等のパンフレットも取り揃えております。

霧島へのお越しの際は、ぜひお立ち寄りください！

どんな効果があるの？目覚めの一杯・寝る前の一杯！

■ 朝起きたとき、どうして喉が渴いているの？

朝起きた時に喉がカラカラに乾いていること、ありますよね。



人間は寝ている間に、特に暑くなくても、コップ1杯程度（約200～300ml）の汗をかかれています。また、起き抜けにはトイレにも行きます。そのため、朝一番は体が最も乾燥している状態にあります。だから、朝起きると体が水分を欲していて喉が渴いているのです。

（出典：環境省熱中症環境保健マニュアル（2009）より）

■ 体内の水分が減るとどうなるの？

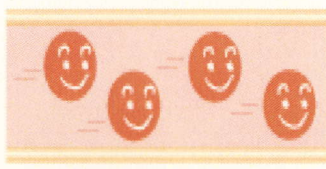
体内の水分が減る、つまりは体が脱水状態になっているわけです。

水分が不足していると



血管が詰まりやすくなる

水分が足りていると



血管が詰まりにくい

- ・熱中症
- ・脳梗塞
- ・心筋梗塞

など様々な健康障害のリスク要因となります。

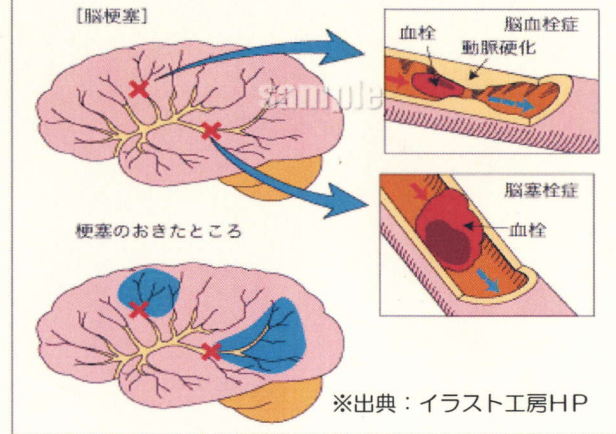
血中の水分が不足してしまうと血液の流れが滞り、さまざまな病気の引き金になることもしばしば。朝起きてすぐに、たったコップ一杯の水を飲むことで、血液の流れがスムーズになり、これらの血管障害のリスクを軽減できるのです。

■ 中高年で多発する脳梗塞・心筋梗塞

なども水分摂取量の不足が大きなリスク要因のひとつとなっています。これら脱水による健康障害や重大な事故などの予防には、こまめな水分補給が効果的です。

（厚生労働省HPより）

脳梗塞イメージ図



■ 他にどんな効果があるの？

起き抜けに水を飲むことで、胃腸を活発にしてくれる副交感神経を刺激し、胃腸を目覚めさせます。それにより、腸のぜん動運動（食べ物を腸に送る動き）を促進させ、便意を起こしてくれるので、便秘解消にも効果的です。ということは、美容にも良いということです。朝ご飯は食欲がなくて・・・という人にもオススメです。胃をちゃんと起こしてくれるので、朝から食欲が湧いてきます。また、食事のときの一杯のお水は消化をたすけてくれます。

「健康のため水を飲もう推進委員会」
「キャッチコピー」
（後援：厚生労働省）

- しっかり水分、元気な毎日！！
- 水分補給は 早めに こまめに！！
- 自ら健康に、水から健康に！

編集者のひとりごと

※入浴の前後・運動時のこまめな水分補給もお忘れなく！！

新年明けましておめでとうございます。旧年中は格別のご愛顧を賜り、誠にありがとうございました。おかげさまで昭和52年に牧園町営として“関平鉱泉水”の販売を開始して以来、33年目を迎えることができました。一企業の努力だけではカバーしきれない世界的な流れの中であって、あらゆる業種の企業が非常に厳しい状況に直面しています。私たち職員一同も、「お客様に喜んで頂く」という基本に立ちかえって、地道に、ひとつずつ、目の前のできることから取り組んで参りたいと存じます。本年も、より一層のご愛顧を賜りますよう、職員一同心よりお願い申し上げます。