

# 幸の国健康館「ゆ〜かむ」通信

〒861-0604 熊本県山鹿市鹿北町椎持5-2

健康館 TEL: 0968 (42) 5100 FAX: 0968 (42) 5088  
里山料理「山桜」 TEL: 0968 (32) 4588 ERL: <http://www.youcome.jp>

## 《ゆ〜かむで鹿北中学校3年生選択体育》

体験をされた感想文から一部文章を抜粋しました。

■ストレッチの正しい方法を指導して下さり、部活動の時にとても役立ちました。ジムではいろいろな筋肉を鍛えたり自分の体力を計ったりして、自分の課題が良く分かりました。1回目より2回目の記録が伸びていた時はとてもうれしかったです。

■僕はあまり運動が出来る方ではなく、走ったら息切れをしてしまっていました。それに運動はあまり好きではなく、団体競技をしても、いつもチームの足を引っ張っていました。ゆ〜かむに来た時もあまり乗り気はしませんでした。

でもゆ〜かむの運動は楽しく活動することができました。プールではただ泳ぐのではなく、リレーをしたり、ボール拾いをしたりしてとても楽しかったです。

■他の学校では体験できないようなことが体験できました。鹿北はこんな素晴らしい施設があるので、これからも利用していきたいと思います。

■約半年間だったけど運動をすることの楽しさや大切を学び、自分も成長することができました。このような事を感じることができたのも「ゆ〜かむ」のおかげです。今、私は「ゆ〜かむ」といういい施設が自分の地域にあることが幸せだなあ〜と思っています。

■自分の身体を強くするためには、絶対に自分に負けずにどんどんチャレンジをしていくことが大切だし、きつい時こそ友達と声をかけ合うことが大切だと思いました。また、トレーナーの方も優しく教えて下さり、とても楽しく、充実した時間を過ごすことができました。これからも体を動かしていきたいです。今回、ゆ〜かむで学んだことを活かして、体力アップをしたいです。

■スタジオでは片足立ちなどで体のゆがみがあることを知り、ストレッチやウォーキングなどで、体の柔らかさや体幹を養うことができたと思います。プールでは、想像と違って激しい運動はあまりありませんでしたが、プールの中を歩くだけでも「効いてるな〜」と感じることがあり、とても良い体験ができました。



## 《ゆ〜かむの出来事写真》

◆9月16日(金) お月さまこんばんはコンサートを開催しました。



安田さん、小路永さん親子の演奏



鹿本農業高校郷土芸能伝承部



お抹茶とお団子

◆10月~11月「ゆ〜かむ弁当」出店しました！



【熊本グルメフェアに参加】

(グランメッセくもと)



玉三郎公演  
限定弁当  
絶品！



「くまモン」にも会えました

◆【しめ縄作り講習会】



自作のしめ縄でお正月！



福岡市役所「ふれあい広場」にて

【山鹿フェア in2011 に参加】



かほくまつり、1日目は大雨で大変

### お知らせ

- 2月1日(水)10時~16時  
「ゆ〜かむカラオケ発表会」参加費 2000円  
(バイクング・入浴券参加賞付き)
- 2月3日(金)恵方巻き 1本 350円で販売
- 2月4日(土)一日ネイルサロン 10時~  
500円~3500円の格安でご提供！
- 「絵手紙教室」開催中  
・毎週第3火曜日 10時~12時  
・参加費 500円
- 4月1日(日)岳間ぐるっとウォーク開催  
※4月から介護予防教室を開校予定！  
送迎、食事、風呂付き 1500円

### 「♪春よ来い、早〜く来い♪……」

私は北陸地方の福井県、雪国に生まれました。約3ヶ月の雪の中での生活。雪は最低でも1m、豪雪になれば3mにもなる。九州の方には想像ができないことでしょう「あぎゃん寒かそこには住めんばい」と思うられるでしょう。でも、春になって地面が見え始め、ふきのとうやネコヤナギが芽を出すときの嬉しさは何とも言えなかった。永い間じっと我慢していたから味わえた喜びかもしれない。東北地方の被災された方々にも心の春がやってくることを願わずにはられない。  
陶山館長のひとりごと

「イルミネーションで利用者に喜んで頂けますように...」



ゆ〜かむでは、お客様や会員様にどうやったら喜んでいただけるのかを日々考えています。その一つに冬のイルミネーションがあります。今年は、ゆ〜かむの施設も光っています。来年は、愛を語れる場所を作りたいと思っています。3年間の間に、ゆ〜かむ職員が3組もゴールインしました！愛を育む場所として、デートスポットになったらいいな〜

### 〈今年もプロ野球選手がゆ〜かむで自主トレしてました〜〉

1月7日から自主トレに来られています。西武ライオンズからソフトバンクホークスに移籍された帆足幸投手を始め、西武ライオンズの野上亮磨投手、星野智樹投手、昨年も来られていた岡本篤志投手の4選手です。



(左から野上、帆足、星野、岡本)

今年は、1月22日にサイン会を開催したところ、沢山のみなさんに来て頂き、健康館のロビーに入り切れなほどの来館者でした。九州は何と言ってもソフトバンクですね〜。今年の4選手の活躍に期待します。



### 《職員紹介》 石貫 好弘 (いしぬき よしひろ)

こんにちは、フロントの石貫です。今回はゆ〜かむの沿革についてお話したいと思います。ゆ〜かむはふるさと創生資金を利用し、鹿北町ゆれあいセンター隣に建設されました。

- 平成6年 温泉調査 484万円 ■平成7年 温泉精査 162万円
- 平成8年 温泉掘削 8,312万円(掘削先端が折れた為失敗)
- 平成9年 再度温泉掘削 4,410万円 ■平成10年 用地取得
- 平成11年 トレーニング施設完成1億8,779万円
- 平成12年 温泉・プール施設完成 4億8,496万円
- 平成13年 4月17日オープン
- 平成14年 8月 来館者 14,288人
- 平成16年 交流センター(現在レストラン)完成 8,613万円

合併して山鹿市となった現在も多額の血税を使わせて頂いております。大自然に触れながら健康づくりや憩いの場として、より多くの方々に利用して頂きたいです。館内をぴかぴかにしてお待ちしていま〜す。

