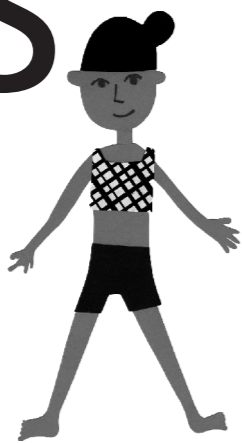


SENTO DIETS

バレンタイン目前！
いつでもどこでも330円の銭湯で
簡単ダイエットに挑戦しませんか？

-1kg



銭湯のススメ 第三回

湯船にドボン、その前に

銭湯に行く前の食べ過ぎは注意。炭水化物は少なめに、栄養はしっかりとしましょう。これ、すべての基本です。入浴前と入浴後には水分補給を忘れず。水分補給は湯船にドボンの十五分前が理想的。ガブ飲みは血圧が上がる原因になるので「コップ一杯程度の水」で十分です。

ドボンの手順

浴室に入ったなら、ぬるめのシャワーで体を慣らし、浴槽のお湯を足からユックリとかけていきましょう。さてさて、いざ入浴。お腹から胸の辺りまでユックリつかって一度ストップし、静かに肩まで体を沈めます。お湯の温度は三七度〜三九度が適温。ユックリつかって体を温めることで、副交感神経を刺激します。ただし、長湯は禁物。額からじんわり汗が出てきたら、ばつと上がりましょう。ちなみに、ちよつと熱めのお湯なら、三分入浴↓五分休憩↓三分入浴↓五分休憩↓三分入浴がベストです。ほとんどの銭湯には「ぬる湯」と「あつ湯」があるので、その日の気分や体調によって入浴方法を変えてみると良いでしょう。

湯船でエクササイズ

軽く目を閉じ、ユックリと眉だけ持ち上げて五秒間キープ×3回。これでまぶたスッキリ。頬の上部をまぶたに引き寄せるように引き上げ五秒間キープ×3回。これで頬がスッキリ。

湯～モア新聞

発行日：2008年2月14日
発行人：湯～モア会議
高知市市民活動サポートセンター内
TEL.088-820-1540

冬号



援連ア議 湯～モア 銭勝湯会
yumore.seesaa.net/



体を洗うついでに

体が温まったら、体を洗います。タオルを使わず、手で石鹸やボディソープをよく泡立てて、関節付近を体の末端側から中心側に向かって、両手でリンパを押し出すイメージです。ついでにシャワーでお腹など気になる部分に水と湯を交互に三秒ずつ当てる×五回。心臓から遠い部分でどうぞ。

風呂場を出る前に...

浴室から出る前に膝から下に冷水をかけると、血圧が安定し全身の温かさを逃がしません。風呂上がりには水分補給を忘れずに。

| | | | | | | | | | | |
|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 愛宕湯 | 潮湯 | 角湯 | 清水湯 | 城下湯 | 高砂湯 | 司湯 | 土佐温泉 | 中水道湯 | 百石湯 | 鷺尾温泉 |
| 愛宕町 八二四・八三〇二 | 潮新町 八三一・二二八三 | 塩屋崎町 八三二・六三〇五 | 桜馬場 八七三・〇〇五〇 | 小津町 八七二・七六五二 | 新本町 八七五・〇六二一 | 中宝永町 八八三・六三〇六 | 百石町 八三二・六六五四 | 中水道 八七五・二三〇五 | 百石町 八三一・七〇九七 | 竹島町 八三二・六八二七 |

銭湯川柳

さく：みちる+あんな



川柳募集中！ 各銭湯備え付けの「湯～モア手帳」に銭湯にまつわる川柳を書いてネ！

銭湯の気持ちの良さに
ただうっとり

大勢で
湯船につかる楽しさよ
これぞ裸のおつき合い

中水道湯にて

高砂湯にて

湯とりの湯
いつまでも続けて下さい

中水道湯にて

徒歩へんろ
いやしの道は
お風呂屋から

中水道湯にて

湯～モア手帳

高知市内の銭湯十一ヶ所に備え付けてある「湯～モア手帳」に寄せられたコメントをご紹介します！



Happy New Year!
いつもいいお風呂で幸せ。子供と一緒にお風呂につかれ、なお幸せ！ いつまで一緒に入ってくれるかしら？／鷺尾温泉にて

銭湯派
月に一度位のペースで利用させてもらってます。某スーパー銭湯ほど人も多くなく、ゆったりとお湯に入れるので、私は町の銭湯派です。彼氏といつも来るのですが、少し早めに出て待つのもなんだかいい気分。これからも頑張ってください！／高砂湯にて

心も体も温まる
全然知らないお風呂屋でなく自分所の親戚のお風呂の様な気持ちで入っています。家から近いのが内風呂の感じて何より有難い事と、帰りに気を付けてねと声をかけてくれるのも心温まる一歩です／角湯にて

湯に包まれて
やっぱり銭湯のお湯ってちがう。体の芯まで、じーんわり温まります。外の寒さも忘れてしまおう！熱すぎない、ほどよいお湯がホクッと全身を包んでくれる／清水湯にて

大好き
6回目の角湯。この雰囲気、大好きだなあ。家のお風呂にあきたら、また来ます！／高知工業の16才

足湯の日々



温泉ぼうやのつぶやき

まあ〜まこと寒い季節になってきたちや...我がふるさと「馬路」でも、1月に入って、雪が降ったそなた...

これは寒い時期は、温泉・銭湯・足湯も人気！...けんど世間のおなごはどらも、寒さ対策よりもダイエツトをせんといかんらしい...うちの従業員も、バレンタインまでに...いやかまして...

そこで、足湯のダイエツト効果について、ちゅくと教えちよつちやあ。

足つちゅんは、心臓から最も遠いとこるやから、血液循環量が減少しやすい場所ながよ。とくにおなごは「冷感性」のものが多いから、そのことは身をもつて実感しちゅつと思う。でも、この足湯には、下半身の血液循環を改善する効果があるがよ。やき、体全体の血液循環が良くなって、新陳代謝がアップしたり、今はやりのデトックス効果も期待できるつちゅつ事よ。ダイエツトにはそんなに効果はなくても、まちの駅の足湯は馬路の温泉水を使いゆっき、お肌もすっすべになることは間違いない！やき、バレンタインまで焦つちゅつおなごは、まちの駅に足湯しにこつてあつて。

★まちの駅は、大橋通り商店街内にあります。

週に一度は銭湯へ！
銭湯入浴料金
330円

大人 130円
中人 60円
小人 60円



銭湯はただのトイレ

使いやすくして親しみやすい銭湯を！

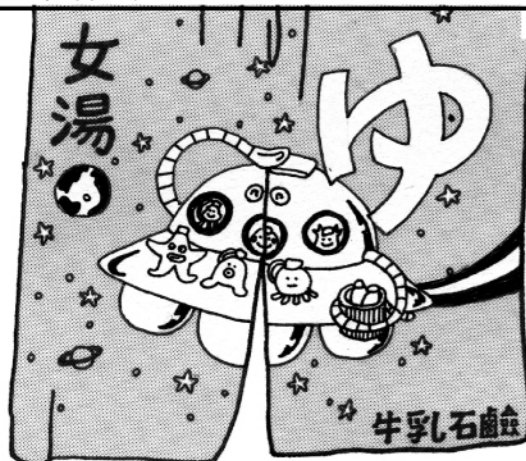
福祉住環境ネットワークこちち 笹岡和泉

バリアフリー改修の提案をしているNPO福祉住環境ネットワークこちちがアドバイザー役となり、「高知市公衆浴場バリアフリー整備事業」を活用した銭湯のバリアフリー改修のお手伝いをしていきます。今まで銭湯に行く機会がなかった方が来やすくなるように、常連さんにも便利になるように...

最初に改修したのが中水道湯さん。洗いの床タイルが滑りやすかつたので、滑りにくいタイルに変えました。タイルの色は奥さんの好きな青で統一し、天井から床まで爽やかな印象になりました。続いて改修をした城下湯さんでも、床タイルがガラス戸を取り替えたり、トイレを洋式に変更。お客さんから「トイレが楽になった。いつもここを使おうかしら」と喜んでくれたとのこと。今年も数箇所、新たに改修を予定している銭湯があります。ぜひ一度、新しく使いやすくなった銭湯も訪れてみてください。

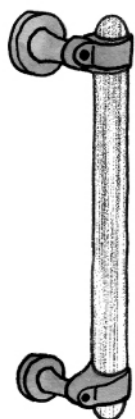
城下湯のトイレはウォッシュレット！

次号は四月二十六日発行です。



常連語録

ちょ～気持ちいいです。こんなレトロなトコは少ないので、とても貴重な銭湯デス。それにとても清潔で、ゆっくりできます!!! これからもどんどん来たいと思います。がんばって下さい!! (聖)

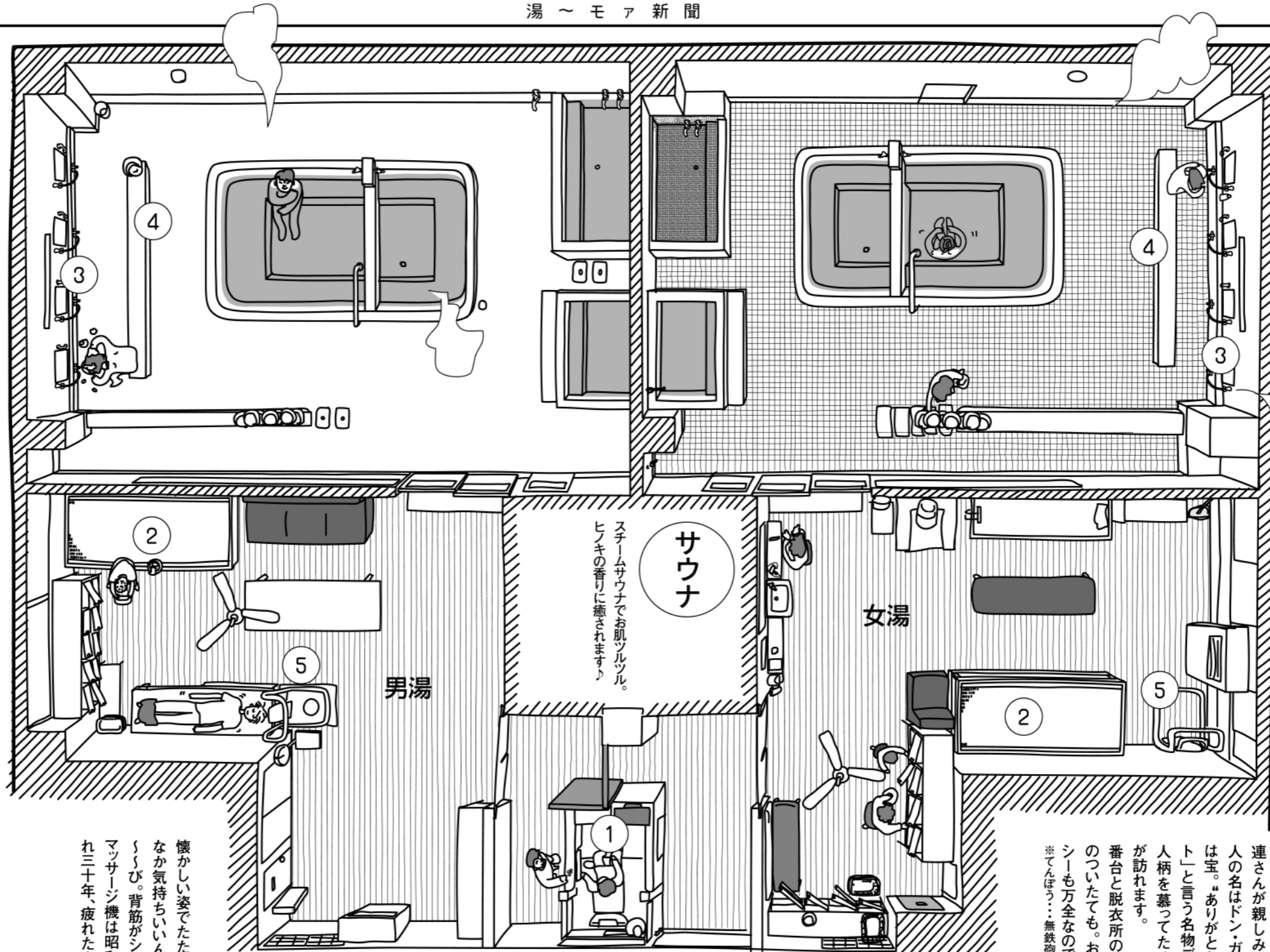
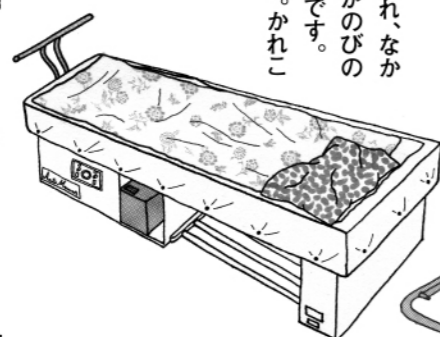


レトロな感じと清潔感が気に入ってます。人も多くないサウナも木の匂いがして、高温だし、私は大好きです。これからも娘と2人、月1～2回のペースで利用させていただきます。がんばって下さいね! (43歳の母)

周辺MAP

高知市新本町2-7-15
TEL 088-875-0621
営業/13:30～22:30
火曜定休 P10台

- A. ハーモニカ横丁
小さな居酒屋が集まる横丁。銭湯の後に一杯どうぞ!
- B. 喫茶店
太陽の光が降り注ぐ店内は、お洒落な雰囲気。
- C. 焼肉店
昭和38年創業の元祖韓国焼肉家庭料理専門店。
- D. 食堂
だしの香りが漂ってきそうな食堂。



癒し系ツール超充実銭湯 高砂湯

高知の銭湯図鑑ーその参

1 ドン・ガバチヨと奥さん物語

「田んぼ売って風呂買ってきたぞ。」
この一言で始まった、ご主人と奥さんの奇想天外★銭湯経営。てんぼうなことが好きというながら笑うご主人と、それを陰で支える奥さん。常連さんが親しみをこめて呼ぶご主人の名はドン・ガバチヨ。「お客さんは宝。ありがとう」が商売のポイント」と言う名物ご夫婦のもとには、人柄を慕ってたくさんのお客さんが訪れます。
番台と脱衣所の間には立派な木製のついたても。お客さんのプライバシーも万全なのです。
※てんぼう…無鉄砲

2 畳椅子

脱衣場の畳イスはみんなの憩いの場。広くて座りやすいし、気持ちいい。夏場は「ロン」と大の字なんて極楽ですよ!

3 カラン

誰でも使いやすいカランとシャワーで初心者も安心!

4 長イース

洗い場には、珍しい取り付け式の長イース風の腰かけが。ゆったり座れて、ゆったり洗えます。

5 癒し道具

懐かしい姿でたまたまむらさがり健康機。これ、なかなか気持ちいいんです。ぶらさがると全身がのびのび。背筋がシャンとする、グッドアイテムです。
マッサージ機は昭和53年からここにいる古株。かれこれ三十年、疲れた人たちをほくしています。

