

寿湯だより5月号



発行日 令和2年5月1日

NO. 164

作成者 リョーゾー

住所 東京都台東区東上野5-4-17
銀座線稲荷町駅徒歩2分 JR 線上野駅徒歩10分
電話 03-3844-8886
HPアドレス <http://www7.plala.or.jp/iiyudana/>

料金 大人470円 小学生180円 幼児80円
サウナ プラス200円 タオルセット70円
リンスインシャンプー・ボディソープ無料
営業時間 11:00~深夜1:30 (最終受付1:05)
定休日 第3木曜日 (祝日の場合前日水曜)

《開店時間、短縮のお知らせ》
4月20日(月)から
11:00~
24:30まで
[24:05最終受付]
*数々の、短縮させていただきます。 寿湯

新型コロナウイルス対策

感染拡大防止のため当店では
サウナの利用を中止しております

再開時期は未定です。
再開日が決まりましたら速
お知らせいたします。



感染拡大防止にご協力をお願いいたします。 全国浴場組合

暫くの間、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、閉店時間を24:30(最終受付24:05)までと短縮させていただきます。開店時間は変わらず11時です。また東京浴場組合からの指示によりサウナのご利用を中止しております。大変申し訳ございませんが、何卒ご了承くださいますようお願いいたします。通常営業再開・サウナ営業再開は寿湯店頭店内・ホームページ・SNSよりお知らせいたします。

店主からのひとこと

『スペイン風邪から学ぶこと①』

1918-1920年に世界各国で極めて多くの死者を出したインフルエンザによるパンデミック(世界的大流行)、「スペイン風邪(俗称)」。1918-1920年に世界中で5億人が感染したとされ、世界の約3分の1から6分の1(第一次世界大戦中の為、曖昧)の人々が感染したことになります。そしてスペイン風邪が原因で亡くなった方は、2000万~5000万人にのぼるとされる史上最悪のパンデミック。その伝染スピードは速く脅威的であり、当時はスペイン風邪に効く特効薬がありませんでした。そのため感染防止が最大の対策となり、人々はマスクをし社会的距離を保ち、学校・劇場・企業までもが閉鎖されることになったそうです。その対策法は現在の新型コロナウイルスとほとんど変わりません。感染力が強く目に見えないウイルスに対抗するため、いまできる一番の対応策と言えるでしょう。ウイルスに感染しないために、感染させないためにできる行動です。いま言われている「3密」。

1.密閉空間(換気の悪い密閉空間である)、2.密集場所(多くの人々が密集している)、3.密接場面(互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる)。日頃の7

薬湯の予定

5月

1	金	桃花小町の湯	16	土	カーネーション
2	土	ひのきオイル	17	日	桃花小町の湯
3	日	ジャスミン	18	月	ブルーベリー
4	月	健美泉	19	火	桃の葉エキス
5	火	菖蒲湯	20	水	サツマイモの湯
6	水	カーネーション	21	木	定休日
7	木	みかん	22	金	ジャスミン
8	金	実母散	23	土	実母散
9	土	桃の葉エキス	24	日	生葉・緑茶
10	日	カーネーション	25	月	みかん
11	月	紫紺	26	火	ひのきオイル
12	火	ふくじゅこう	27	水	ブルーベリー
13	水	生葉・緑茶	28	木	カーネーション
14	木	サツマイモの湯	29	金	健美泉
15	金	森林浴	30	土	ふくじゅこう
			31	日	森林浴

*上記は実母散、健美泉、緑茶を除き全て入浴剤を使用します。

★日曜祝日お風呂の日・露天風呂★

3(日), 17(日) 期間限定入浴剤 「ミントのすっきり湯」

4(月) 10(日) 31(日) 期間限定入浴剤 「スイカ果汁」

6(水), 24(日) 期間限定入浴剤 「ココナッツオイル配合」

26(火) 天然湯の花 「鳴子温泉」

→生活の中で3つの「密」が重ならない工夫をしたいですね。

『自宅で有酸素運動&ストレッチ』

外出自粛中の現在、運動不足や自宅でのテレワークによる肩こり・頭痛などに襲われていませんか!?そこで自宅でできる有酸素運動&ストレッチをご紹介します。脂肪燃焼効果のあるスクワット・もも上げ(ニーアップ)・踏み台昇降! タオルを使ってストレッチ。タオルを持ち、肩幅より少し広めに足を広げて立ち手を上にあげてお腹を伸ばす。手をあげた状態で左右に倒し脇腹を伸ばすストレッチ。室内でも有酸素運動やストレッチはできるのでTRYしてみてくださいね。リョーゾーも毎日、トレーニング・ストレッチ・お酒を欠かしていませんよ!アレっ1つ余計ですか!?お酒は控えめに~(^^)/

7月予定「生・ヨモギ風呂」! 「セント☆セントリー」グッツ、地方銭湯紹介本「旅先銭湯」販売中