

# すいむタイムス

第三十四号  
平成二十九年七月発行

あやべ健康プラザ  
株式会社 水夢  
〒623-0011  
綾部市青野町西馬場下27-2  
電話(0773)40-1788  
<http://ayabe-suimu.com>

## 会員数が創業以来 最多の1,607名に

株式会社 水夢  
取締役会長 小室 幹雄

平成28年度決算が終了しました。期末会員数が創業以来最高の1,607名になりました。1年間の入会者485名、退会者389名で96名の増加です。日頃お願いしております会員様の紹介により入会者が63名と多数に上り会員増加に大きく貢献して頂きました。結果、売り上げ1億2千5百万円、経常利益673万円、税引後純利益520万円と増収増益決算となりました。改めて日ごろのご利用に対し御礼申し上げます。

現在あやべ健康プラザでは、生後9ヶ月の乳幼児から92歳の高齢者まで年間延べ10万人を超える皆様にご利用いただいております。利用者のニーズに合わせるため、スタッフのスキルアップに努めるとともに、トレーニング器具やスタジオプログラム、ベビースイミングの充実、さらにスイミングスクールに選手コースを開設する等々に取り組む、経営理念である「健康長寿の街づくり」と青少年の健全な心身の発育、スポーツの楽しさを提供す

## 『水夢と光』

藤林 健汰 様

私は2年前に綾部市に転勤で引っ越してきました。最初は、最初の半年は日中は仕事をして夜はゆっくりするといふ同じ生活リズムが続いていました。

「を達成するためスタッフ一同精進してまいります。今後ともご支援ご協力を宜しくお願ひ申し上げます。

した。綾部市には知り合ひもおらず寂しい日々も続き段々と体もなまりはじめてストレスも溜まり出した所でタイミング良くあやべ健康プラザと出会いました。

きっかけは仕事の営業先でジムに行つて汗を流しているという話を聞いたので、私もその夜にすぐ駆け付けました。体験から始め、最初は気分転換で通つていた所もあつたのですが、いつの間にか筋力と体力もついてきて気持ちの変化やモチベーションも上がってきています。あやべ健康プラザに通い出して、もうすぐ2年が経つ

## 『ひとときの出会い』

K N 様

気がついたら後期高齢者になつていた自分。過去を振り返れば運動をする事が嫌いになつたのか、家業の仕事の都合上夜しか自由の時間が無

く、それでも福知山スイミングスクールに週一回夜道を走り何年か通いました。そしてあやべ健康プラザができるのを心待ちにして1回生として入会、夜のスクールに励みました。ところが間もなく自分の病気で退会、その後何とか体を動かす程度の事は続けて来まし

た。その内家業を若夫婦と交代してやつと昼間も自由時間が出来ていたところ、孫娘が幼児の頃からスイミング、体操とプラザで体を鍛えて頂き、お陰様で成長することができました。そして中学校に入学する期に退会する事になり孫娘の紹介で再度プラザとの御縁が出来入会する事と致しました。前回退会してから十何年ものブランク、その間には心臓も弱くなりとても前の様に泳げません。しかし昼間の時間を有効に活用して、筋トレ・ストレッチ・スタジオ等を、お陰様でコーチ・先生・皆様の御指導の元、楽しみ乍らのひとときを過ごして行きます。この先は兎に角プラザに行ける体でいられる事を願ひつつ、歳相応に力まず自分なりの楽しみ方で体の続く限り続けたいと思つております。

## 『無題』

匿名希望

水夢会員になつてこの七月で六年目になります。会社を定年退職して健康維持のため入会しました。手こ

## 『私の人生』

匿名希望

水夢に入つて一年近くになりました。もともと体を動かすのは好きでした。が13年前に難病になりその後

ました。この数年前から片腕に痛みを感じ続けていました。病院で肩腱板不全断裂の診断でした。原因はスポーツトラブル等仕事での肩腕の使いすぎ老化現象です。漠然としましたが注射等治療でしばらく休み、痛みが軽くなってトレーニングを再開しましたが（今から思うと自己判断ではいけない）トレーニングを無茶苦茶やっていたので治療を続けながら八月も過ぎて悶々としていた頃スタッフの方が進めて下さったのが筋コンデインエスのトレーニングでした。衣川トレーナーには回復までには最低3ヶ月掛かると言われ、毎週一回を一三回続けた成果がその通り今では肩腕の痛みも軽くなり姿勢も良く成つて曲がった腕も戻りかけ施術後の返しの痛みにも耐え楽になつて来ました。次回頃にはほとんど回復してると思いますが、今後共、気長くあせらず自分に合ったトレーニングを衣川トレーナー、スタッフのみなさまにアドバイスをいただいきながら続けて行こうと思ひます。

## 『車窓からの眺め...そして今』

T K 様

私は隣町の市民です。JRの特急は綾部駅で連結作業があり停車時間が長く、そんな時いつも列車で窓から、健康プラザでトレーニングされてるのかしら...?

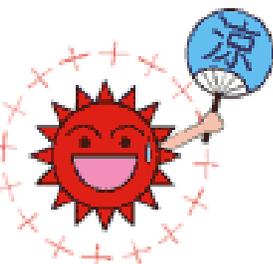
今、私は健康プラザのトレーニング室から（生懸命歩きながら）JR列車やあやバス等々活気のある綾部の町を眺めています。十二年間の両親の介護生活を卒業した直後本調

## 『プール』

いのうえ

わたしは6月からはじめました。おねいちゃんといっしょです。すいはいはたのしいです。

がんばつておよげようになりたいです。



不良になり、医師から「十年遅れの更年期障害」と言われました。血流が悪く適度の運動やストレスを溜めない事を助言され、ヨガ等が良いと進められました。その時私の頭に浮かんだのが、車窓からの光景！

五月から綾部在住の娘と連絡を取り合いながら一緒に通つています。朝は重い体ですがスタッフの皆様の親切な対応や無理のないメニューでいい汗をかき、帰りには体も心もスッキリの毎日です。まだ体験してないマシンや教室の方が多く、今後が楽しみです。「ここに来られる事が幸せ」の会員さんの声を聞き同感です。いろいろお世話になります。