




## 5(2) 温泉施設

| 連絡先等   | サービス名 | サービス内容   | 条件等  |
|--|-------|--|--|
| <b>秋田県健康増進<br/>交流センター<br/>「ユフォーレ」</b><br>☎ 884-2111<br> | 入浴料優待 | ①65歳以上<br>入浴料金100円引き<br>(600円→500円(税込))<br>全館利用200円引き<br>(1,200円→1,000円(税込))<br>②毎月14日は温水プール無料開放                                   |  |
| <b>貝の沢温泉</b><br>(秋田市太平)<br>☎ 838-3838<br>定休日<br>毎月第2火曜・水曜  | 湯治プラン | お食事は家庭料理。<br>夕食、朝食付。<br>連泊の場合、昼食は食堂を利用。<br>大浴場、露天風呂に加え、宿泊者専用風呂があります。<br>湯ざめしにくく、関節痛、腰痛、乾燥肌に良いと評判です。<br>源泉100%掛流し温泉。<br>日帰り入浴もできます。 | 1泊2日<br>1名様1室/8,950円<br>(入湯税・消費税込)<br>2名様以上1室 1名様/7,850円<br>(入湯税・消費税込) |
| <b>秋田市雄和ふるさと温泉<br/>「ユアシス」</b><br>☎ 887-2575  | 家族風呂  | 貸切のできる家族風呂は高齢・障がいを抱えた家族に大変重宝されています。  | 1回(55分間) 534円(税込)<br>プラス入浴料 367円(税込・大人)                                |

 は、エイジフレンドリーパートナー登録事業者です。



## 高齢者が元気に楽しく過ごすための12のヒント

元気に生きて楽しく過ごすための12のヒントを、すぐにできることから順番にご紹介します。

### ⑤ 身近な楽しみをもつ

特別な道具や覚悟がなくても、思い立ったらすぐにできる楽しみをもちます。散歩や手芸、クロスワードパズル等「ちょっとした楽しみ」があると心と身体がイキキします。



### ⑥ 自分から声をかける

自分から挨拶をしたり、知人友人に自分の情報を発信したりすることで輪が広がり、楽しみが増えます。また、日頃から挨拶を交わしていると、それが自然な見守りになることもあります。



つづきは39ページへ

1 生活のちょっとした不便がでてきたら  
2 食事の支度に困ったら  
3 日々の買い物に困ったら  
4 ベットのことで心配になったら  
5 リフレッシュしたくなったら  
6 高齢者世帯やひとり暮らしで不安になったら  
7 介護ベッドや介助車を使いたいと思ったら  
8 身の回りの整理が必要になったら  
9 バイオメモリーバンクを困たら  
10 その他