第26回
2017年11月
発行

～磐梯熱海温泉　ホテル華の湯に泊まる～

三春駒発祥の地　デコ屋敷と
奥州関門の名城　白河小峰城散策

ゆう遊友の会旅行

旅のしおり

ご挨拶

ゆう遊友の会会長　沖山　芳郎

今年もゆう遊友の会旅行への参加、誠にありがとうございます。
ゆう遊旅行もお陰様で今年で２６回目を数えることができ、ひとえに郵便局ファンの皆様のお支えがあってこそと心より感謝申し上げます。
今年の旅は、磐梯熱海温泉ホテル華の湯に泊まる～三春駒発祥の地　デコ屋敷と奥州関門の名城白河小峰城散策～です。
ホテル華の湯は天然温泉１００％で湯量豊富なお風呂と旬の食材をご堪能いただければと思います。
今回も、皆様の楽しいひとときを、お過ごしください。

同行の局長も全力で皆様をお迎えをしてくれるはずです。
どうぞ存分にお楽しみくださいますようお願い申し上げます。

行程表

	行　程	食 事
1日目	横浜市内各地 ==〈東北自動車道/休憩2回予定〉==お菓子の城那須ハートランド(昼食) == 8:00　12:10~13:00 == 小峰城(散策) == 河京ラーメン(お買い物) == ホテル華の湯【磐梯熱海温泉】 13:30~14:15　15:25~16:00　16:30	朝：× 昼：○ 夕：○
2日目	ホテル華の湯 == デコ屋敷(散策) == 柏屋(お買い物) == 8:30　9:10~9:50　11:00~11:30 == いわき･ら･ら･みゅう(昼食/お買い物)==〈常磐自動車道/休憩2回予定〉== 横浜市内 12:10~13:25　18:00頃	朝：○ 昼：○ 夕：×

ホテル華の湯

「プロが選ぶ日本の旅館 総合１００選に」入選したお宿です。
30種類の自慢のお風呂ごゆっくりとお寛ぎください。
また入りたくなる風情ある「湯」、
また食べたくなる美味しい「料理」、
また来たくなる心地よい「おもてなし」、
下見した局長全員が推薦するお宿です。

横浜中山郵便局長　岩佐大樹

ぽすくま
©JAPAN POST Co., Ltd.

河京ラーメン

郵便局ファンの皆さんはもうご存知！郵便局のカタログ商品でおなじみ喜多方ラーメンの「河京」。試食も楽しめて大満足！

横浜北寺尾三郵便局長　仲山俊幸

デコ屋敷

皆さん「年賀はがき」はもうお買い求めいただけましたか？年賀切手に採用された「三春駒」で有名な場所です。
物産館や工房が建ち並ぶエリア。郷土玩具の奥深さを体感できます。

横浜川和町郵便局長　落合良明

小峰城

結城親朝が城を構えたのがはじまりで、市のシンボルとして親しまれているそうです。平成22年に国指定史跡となりました。

横浜藤が丘郵便局長　尾澤祐香

柏屋いわき湯本店

日本三大まんじゅうの「柏屋薄皮饅頭」はお土産品にぴったり。皆さんは粒あん派？それともこしあん派？？

神奈川白幡郵便局長　中澤慎輔

お菓子の城那須ハートランド

全国菓子大博覧会で「橘花褒光章」を受賞した「御用邸の月」がオススメ！
チーズ好き必見！『しっとり+ふわっ』の「CHEESE CAKE 那須に恋して…。」。
オーブンで軽く温めるとより美味しくなるそうです

横浜六角橋北郵便局長　森輝彦

ららみゅう

お土産物が沢山！旅の最後のお買いもの、お買い忘れの無い様に！！

新田郵便局長　鈴木憲司

局長の一押し

究極の全身運動！ラジオ体操

ラジオ体操は、国民の体力向上及び健康の保持・促進を図ることを目的に簡易保険が昭和３年に制定、「国民保健体操」の名称で始められ、「ラジオ体操」として全国に定着してきました。昨今では「ご当地バージョン」まで登場！楽しく健康増進が進行中です。

意外と知られていないラジオ体操の効果

○有酸素運動として大変優れた効果！意外な事に消費カロリーは速いペースのウォーキングとほぼ同じ。普通のスピードで行うサイクリングや平均的な歩行、野球の野手より消費カロリーは高い

1	テレビや読書
2	電車の中で立っている
3.5	庭仕事・野球の野手
4	ハイキング・早足
4.5	ラジオ体操
6	階段昇降・卓球
9	水泳・高強度の長距離走

○全身の４００種類以上の筋肉を刺激！
○全身偏りなくどの部分の筋肉にもアプローチするところがラジオ体操の見事な部分で、古くからある運動ながらよく考えられた科学的な体操
○体を後ろにそらすと、間脳を刺激し記憶力が活発化。痔にも効果あり！
○両手いっぱいに広げて上体を開く運動は、頭脳を覚醒させ気持ちを落ち着かせる。頭痛にも効果的！
○ラジオ体操第一・第二ともに時間にして３分15 秒程度。短い時間にまとめられていますが、それぞれ 13 種類ものエクササイズで構成されている「究極の全身運動」

いかがでしょうか？こんなにもたくさんの効果があるラジオ体操！ぜひ、ご一緒に楽しく健康増進！Let’s　Try

～郵便局からのおしらせ～

おいしさと健康
Glico

POCKY
ダブル