

ずっと快適、もっとしあわせ

# 軟水生活

NAN-SUI-INTERVIEW  
フィットタ 松山店  
(愛媛県)

Vol.46

NAN-SUI-SPECIAL  
安全に  
入浴を楽しもう

スッキリ  
シャワやか!





JR 松山駅から歩いて10分ほど。大型ショッピングセンター「フジグラン松山」に隣接するスポーツクラブフィッタ (FITTA) 松山店は、お風呂やシャワーに軟水を使用しています。今回は店長の若狭裕喜さんにスポーツクラブフィッタや松山店のこと、軟水器を使用して実感していることなどをうかがいました。

【お話をうかがったのは】  
フィッタ 松山店  
店長 若狭裕喜 さん



## 地域の皆様の笑顔あふれるスポーツジムです 軟水風呂を楽しみに通われている常連さんも多数いらっしゃいますよ

### 地域に暮らす人々の健康づくりを支える —スポーツクラブ「フィッタ」について教えてください。

フィッタは、中国・四国最大級のスポーツクラブです。ジムやスタジオなどを備える総合型の店舗は愛媛県に5店、広島県に6店、高知県に1店。ホットヨガやマシンジム専門店など、小型店舗も展開しています。

地域に暮らす方々の健康をサポートし、豊かな暮らしづくりと活力ある社会づくりに貢献することを目指しています。特徴は、関係会社が経営する大型ショッピングセンターの「フジグラン」や「エミフル」などの周辺にオープンしていること。関係会社と一丸になって地域の暮らしに密着し、生活する方々の健康を支えています。近隣のイベントに参加しての運動指導や、小学校の水泳指導業務の受託もしています。「通いやすさ」「施設の充実さ」などが認められて2024年オリコン顧客満足度®ランキング フィッ

トネスクラブ中国・四国ランキング 第1位に選ばれました。これを励みに地域の皆様により一層喜んでいただけるよう日々エクササイズの指導や施設管理に努めています。

松山店は「フィッタ」の1号店です。1989年に隣の「フジグラン松山」内にオープンしました。2010年に道路を隔てたこの場所に移転。その時から軟水器を導入し、お風呂のお湯などに活用しています。

### —軟水風呂の評判はいかがですか。

私は2008年に入社して松山店に入りました。新・松山店の軟水風呂の反響はとても大きかったですね。「肌がつるつるになる」「肌つやが良くなった」「髪がサラサラになった気がする」「石けんの泡立ちが違う」という会員様の声をたくさんお聞きしました。今も聞きます。運動する時間が作れない日には、お風呂だけ入りに来る会員様もいらっしゃいます。こうした会員様の反応を受け、広島店やライトス



1・2 多彩な最新のマシンを設置 3 広々とした軟水風呂 4・5 2台の大型軟水器。ボイラもミウラ製品が活躍 6 ヨガやピラティス、エアロビクス、格闘技系など楽しく続けられるプログラムを多数用意 7 25m プールでは泳ぐことが苦手な方に向け、水中ウォーキングやアクアビクスプログラムも 8 キッズには水泳・体操・ダンススクールを実施 9 中身が見える共用冷蔵庫



タイル和泉店にも軟水器を設置しています。そちらでの評判も上々です。

### —軟水器の導入で若狭さんが感じたことは。

肌や髪の毛へのプラス作用はもちろん、浴室の床の水はけが良く、ぬめりが付きにくいというのを感じました。湯垢もあまり付かないため掃除もしやすいですね。

### 交流の拠点でもあり続けたい

#### —松山店店長としての意気込みを教えてください。

私は今年から松山店の店長になりました。新入社員として松山店に入り、3年勤めた後に各地の店舗で経験を積み、実に14年ぶりの復帰です。新入り時代の私を知る会員様からは「久しぶり！ 店長さんになって戻ってきたんだね」と声を掛けられました。再会できたこと、覚えてくださっていたことがうれしかったですね。

松山店には長期間通い続けてくださる会員様がたくさんいらっしゃいます。皆様、当店で体を動かし、軟水風呂に浸かり、会員同士で交流したりしながら、思い思いに過ごされています。

松山店はフロントの前に共用冷蔵庫を設置しています。「フジグラン松山」で購入した生鮮食品を保管できるほか、会員様同士での手土産の受け渡しなどに使われています。

健やかに汗を流し、和気あいあいとされている皆様を見ていると、この店がこれからも地域の方々の健康づくりの場所、居心地の良い場所、交流の拠点であり続けられるようにしたい、と強く思います。この思いを原動力に、松山店がさらに盛り上がるよう頑張ります。

### フィッタ松山

愛媛県松山市宮西1-5-10

☎ 0120-240142

<https://www.fitta.jp/matsuyama/>





# 安全に入浴を楽しもう



近年、高齢者の入浴事故を調査した結果、原因の大半が「熱中症」であることが明らかになってきました。お風呂は汗を流し、1日の汚れを落とすだけでなく、さまざまな効果が期待できます。熱中症を予防しながら安全に入浴するポイントを紹介します。

## お風呂のうれしい健康効果

夏は暑いからサッとシャワーだけで済ます方が多いようです。しかし、暑さが体に負担をかける夏だからこそ、湯船に浸かるのはいかがでしょうか。入浴には温熱・浮力・水圧作用があり、体にうれしい多彩な効果をもたらします。

### 温熱作用

#### 効果

疲労回復、快眠、リラックス、神経痛改善、腰痛・肩こり緩和 など

### 浮力作用

#### 効果

リラックス、腰痛の緩和 など

### 水圧作用

#### 効果

足のむくみ解消、疲労回復 など

## お風呂でさらにリラックス 「ライトダウン×入浴」

通常の入浴よりもリラックス効果が期待できると注目の「ライトダウン×入浴」。その方法は、38～40℃くらいのお湯を浴槽に張ったら、あとは照明を消して入浴するだけ。お気に入りの入浴剤を使ったり、キャンドルをともしたり、特別な空間を演出するのもおすすめです。

くつろぎの時間を満喫する際は、居眠りや熱中症の注意も忘れずに。



ちょっと話したい！軟水のこと

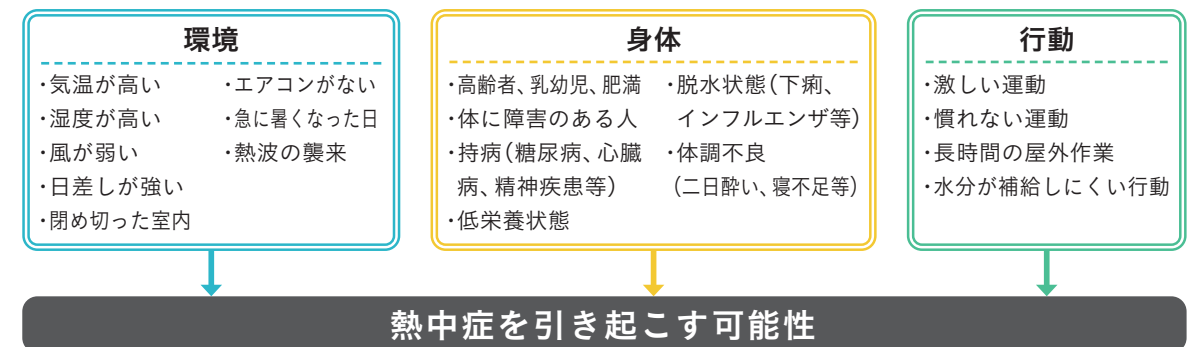
軟水のおかげでお風呂上がりにボディークリームがいなくなりました。

(埼玉県 SSさん)

## お風呂と熱中症の関係

入浴はうれしい効果がある半面、気を付けなければならないこともあります。それが熱中症です。浴室は高湿度で、風が弱いことが多く、熱中症を引き起こしやすい条件がそろっています。高齢者、乳幼児などは特に要注意です。

### 熱中症を引き起こす条件



### 入浴事故を防ぐポイント

- ・湯温を41℃以下にする
- ・浴室に時計を置き、入浴時間は10分以内にする
- ・半身浴やシャワーを取り入れる
- ・入浴後の体温測定を習慣にする
- ・飲酒後に入浴しない
- ・入浴する際は同居者に一声かける

体温が40℃を超えると熱中症の症状が始めます

資料：大阪市「ええことづくめ！お風呂の健康効果とおすすめの入浴法」(<https://www.city.osaka.lg.jp/suido/page/0000488972.html>)、環境省「COOL CHOICE」『Fantastic Night ～あかりを消すと広がる世界～』第2回「地球にも、体にも優しい「ライトダウン×入浴」のススメ」(<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/topics/20160628-01.html>)、環境省『熱中症 環境保健マニュアル2022』、日本医師会『健康ぶらざ』No.549「入浴中の事故ーヒートショックと入浴熱中症」

## 軟水専用入浴剤「潤肌美人」 リニューアル新発売

カルシウム・マグネシウムを含まない、入浴剤「潤肌美人」がパッケージ・中身(香り/湯色)ともにリニューアル！  
軟水のやわらかい肌あたりはそのままに、まるで温泉のようなツルツル感をお楽しみいただけます。  
1個単位でのご注文が可能で、ご契約中のお客様限定のまとめ買い割引(お好きな組み合わせで30個以上ご注文の場合)もごさいます。ぜひお試しください😊

### 通年商品



### 夏季限定(5～10月)



マリンフラワー/クリアブルー ※COOLタイプ

### 冬季限定(10～5月)



金木犀/にぎり(白)

ちょっと話したい！軟水のこと

毎日、温泉気分です。お風呂の時間が楽しい~~~~♡

(福岡県 かおかおさん)



# ナンスイカ 劇場

その21 ビルド・ユア・ボディ

## ナンスイカのお友達大募集！

不思議なフシギなナンスイカ。みなさまからナンスイカのお友達(イラスト)を大募集中です。はがきにご記入の上、お友達候補は随時『軟水生活』や公式SNSで紹介いたします。その中から「ナンスイカ劇場」に登場する場合もあります。

## ナンスイカ図鑑

No.021  
ナンスイカエル



「ナンスイカエル」は埼玉県りえんさんの作品をもとにしています。ご応募ありがとうございます！※今後ナンスイカ劇場に登場予定



著作権の取り扱い:お送りいただいた作品にかかる一切の権利は三浦工業に帰属し、作者は作品に関して著作権・著作者人格権を行使しないものとします。

## ミウラのあんなことこんなこと

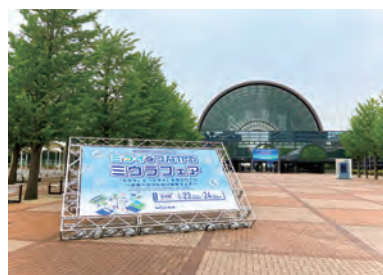
### 「ミライとつながるミウラフェア」がスタート！

2019年以来、5年ぶりのミウラフェアを全国5会場で開催します。テーマは「ミライとつながる」。今年設立65周年を迎えたミウラの「ミライを見据えた取り組み」が体感できる内容となっています。

写真は5月23・24日に実施した関西会場の軟水生活ブースです。関東・中部・東北・九州会場での開催模様はVol.48で一挙にご紹介します。

### 開催日・場所

|                   |                  |                  |
|-------------------|------------------|------------------|
| 関西会場<br>5月23・24日  | 関東会場<br>7月11・12日 | 中部会場<br>9月26～28日 |
| 東北会場<br>10月10・11日 | 九州会場<br>11月7～9日  |                  |



関西会場はインテックス大阪（5号館）で開催



軟水を体験できる「硬度0(ゼロ)の快適軟水生活ブース」



ぬいぐるみを使った軟水洗濯の比較コーナー

### ぬりえ 紹介コーナー (vol.44より)



(滋賀県 まつつん さん)



(神奈川県 ミツ さん)



(徳島県 ナンスイあわちゃん さん)

## 第9回 ゴールドあい 水泳教室

オリンピック金メダリスト  
柴田亜衣さんが  
水泳の悩みを  
解決!!!



**Q** 60歳を超えると急に体力が無いことに気が付いてしまいました。運動不足解消のためにこれといって思いつきませんでしたが、プールの中でのウォーキングはずっと前からやってみたいと思っています。(神奈川県 キーチャンヨリ さん)



柴田 亜衣(しば あい)

福岡県生まれ。鹿屋体育大学卒。アテネ五輪の800m自由形で、日本人女子自由形選手として初となる金メダルを獲得。北京五輪後に引退し、現在は講演会やイベントなどで幅広くスポーツの振興・普及活動に携わっている。

**A** すごく良いと思います！ぜひ水中ウォーキングを始めてみてください！陸上で行うスポーツよりも関節への負荷も低いため、ケガも無く安全に、運動に対する最初の一步を踏み出せると思います。大学で行っていた腰痛教室で水中ウォーキングをやっていただいたら、症状が軽くなったという実証もあります。慣れてきたらビート板を持って歩くとか、上半身を大きくひねりながら歩くとか、負荷を高めて運動効果を上げることもできます。でも、いきなりハードなことから始めても長くは続けられないと思うので、最初は水の中の気持ち良さを楽しんでください。「ちょっと水に入ってリフレッシュに行こう」くらいの気持ちで始めてみてくださいね。

あなたの水泳の悩み大募集！ 今回の「ゴールドあい水泳教室」はVol.49の掲載予定。あなたの水泳のお悩みを柴田亜衣さんが回答します！

## プレゼント 軟水クロスワード

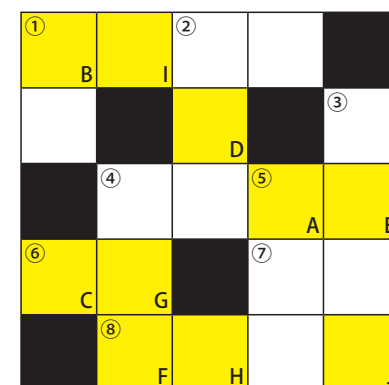
クロスワードパズルを解いて、A～Jに当てはまる文字をアルファベット順に並べると、ある言葉が出てきます。答えをはがきに書いて送ってください。正解者には抽選でプレゼントが当たります。ぜひご応募を！

### よこのかぎ

- ① 負うべき義務や任務。連帯●●●●、任命●●●●。
- ④ 首と頭の境目に生える髪の毛のこと。
- ⑥ 栃木県の地名。●●塩原、●●高原。
- ⑦ ●●スミ、●●刺し、スルメ●●。
- ⑧ フグを使った鍋料理。

### たてのかぎ

- ① 夏に鳴く虫は？
- ② 海水から塩分を除去した添加物。豆腐などに使われる。
- ③ 北海道の地名。●●●●鍋、●●●●湾。
- ④ ●●●●ティシャン、●●●●サロン。
- ⑤ 名古屋市は何県？



ヒント 運動&軟水風呂で...



正解者の中から10名様にリニューアル新発売の「潤肌美人」7種類×各2個(計14個)をプレゼント



締め切りは  
2024年10月31日(木)  
消印有効。

前号Vol.45の答え

くつろぎのひととき



### ぬりえ 紹介コーナー (vol.44より)



(岡山県 マーキュリー さん)



(群馬県 とおんパパ さん)



(神奈川県 H.I さん)



掲載しきれなかったおたよりは公式ホームページ、  
公式SNS、その他の販促物でもご紹介していく予定です。  
ぜひチェックしてください！（見出しは編集室で作成しています）

● いつもと違う、もしかして……

先月、なんとなくお風呂に入るとチクチクするのを感じ「もしや」と思ったら軟太郎の  
コンセントが抜けていました。庭の手入れをした時に引っ掛けたいです。軟水  
のありがたみが身にしました。

石川県 S.S さん

● 家族、愛犬、みんな笑顔

軟水器を取り付けて2カ月余りがたちました。今年は手荒れ肌荒れもなく、す  
べすべ肌に。家族、愛犬も喜んでます。シャボン玉石けんも試してみたいと思っ  
ています。出会えてうれしい限りです。

兵庫県 T.K さん

ニキビがね だんだん消えて プリンセス♡  
埼玉県 はなさん

旅に出て 初めてわかる 軟水よ  
京都府 キヨちゃんさん

教えない 隠し味は 軟水よ♡  
埼玉県 お料理大好きさん



茨城県  
しーちゃん さん



兵庫県  
てったママ さん



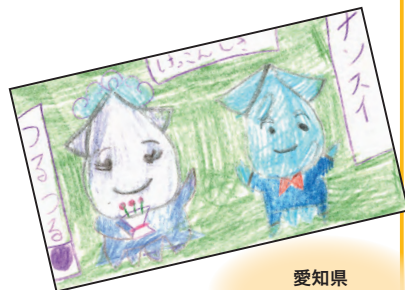
山口県  
くるこつぐかか さん



山口県  
すももももも♡ さん



東京都  
たつくん さん



愛知県  
ぐでりん さん

『軟水生活』では、本誌やお使いの商品へのご意見、ご感想、ご質問、イラストやペットの写真などを  
募集しています。P5に付属のはがきをご利用いただくか、下記のFAX、メールに寄せてください。

FAX：089-960-4319 メール：nansui\_life@miuraz.co.jp



サンキュー ヒフヨウゴ

0120-39-1245

【受付時間】平日9:00～12:00 13:00～17:00  
時間外は留守番電話にて承っております。

三浦工業株式会社

〒799-2696 愛媛県松山市堀江町7番地

<https://www.miuraz.co.jp/>



公式ホームページ

<https://www.nansui.jp>

公式 Facebook ページ

<https://www.facebook.com/nansuiseikatsu/>

公式 Instagram アカウント

@miura\_nansui.seikatsu\_official

公式 X アカウント

@miura\_nansui