

INSTRUCTOR インストラクター



きのした つとむ
木下 力 さん
温水プール「ぶるも」
インストラクター

「もう一回行きたいな」と思わせる施設づくりを目指します！

一度足を運んでください

ま ず、たくさんの人に有効に利用してもらいたいというのが一番の気持ちです。

この温水プール「ぶるも」には、泳げる人にはもちろんですが、泳げない人、水が苦手な人、障害者などにも安心して利用できる設備が用意されています。

例えば、水流を流して水の抵抗を使ったアクアトレーナーには、歩行器がついていますのでリハビリや高齢者の方も安心して利用ができます。

一般プールでは、コース上に波を発生させ、その時にできた水泡を体に当てることで体の循環（血液循環など）を良くすることもできます。

取り付け式のスロープやプールサイドにはリフトも用意されていますので障害者の方も不

由なくプールの中に入れます。

また、プールの設備だけではなく、エアロビクスなどができるスタジオルーム、そして様々な器具を取り揃えたトレーニングルームも完備しています。

これから各種プール教室やプール以外の教室も幅広い世代の方を対象に行います。皆さんぜひ一度足を運んで新しい体験をしてください。

こ の温水プール「ぶるも」をこれから利用していく中でいろいろなお悩みや要望が皆さんに出てくると思います。

今の施設で満足せず、より利用しやすい施設へという思いを私たちは持っています。

皆さんと私たちが、「もう一回行きたいな」と思えるような施設にしていきたいです。

聞いてみたよ！

てもらう人のそれぞれの胸の内を語る

PROVIDER プロバイダー



はたなか みつお
畑中 光雄 さん
十字街西地区市街地
再開発組合理事長

留萌市活性化の起爆剤として期待

皆さんの熱意で夢が実現

温 水プール「ぶるも」は十字街地区の再開発事業として建設され、市が買い取り、運営します。

この再開発事業は、仕組みが複雑で戸惑いもありましたが、関係者全員の努力で何とか事業を完了できました。

私も永年お世話になっていた留萌市のために多少恩返しが出来たかなと思っております。

この再開発事業の目玉はなんといっても温水プールです。何度か大きな困難にもぶつかりましたが「ぜひ温水プールを」という市長や市民の熱意の後押しで乗り切ってきました。

昔 十字街地区の活性化へ…の十字街地区は、留萌の中心でした。

その後、市街地の移動、国道231号の拡幅をきっかけに再開発の動きと、温水プール実現という課題とが重なり合いました。

今後は、この再開発ビルが十字街地区のシンボル、国道231号からの玄関口として、集客の機能が期待されています。

その活性化の力基は、プールへの入り込みだと思っています。市民がプールで泳ぎ、おいしいものを食べたり飲んだり、買物をしたりといつ「いわは」楽しみながらの健康づくりの場になれば最高です。

市 民の皆さんには、どんどん利用して欲しいですね。留萌以外からも利用者が来るように口コミで宣伝して欲しい。

この十字街西ビルと温水プールが、十字街地区のみならず、留萌市全体の活性化への起爆剤になることを期待しています。



インストラクターの木下さんから「ぶるも」利用者の皆さんへ

ワンポイントアドバイス

プールに行く前に…

▼まず、その日の自分の体調を考慮絶対に無理をしないこと。

「今日はプール教室だから」といってプールに入ろうとする人がいますが、急な病気を引き起こす原因になるので無理はやめましょう。「無理をしない勇氣」も必要です。

▼食後すぐに泳ぐのは体によくありません。

少なくとも2時間くらいたってから泳ぎましょう。

プールに入る前に

▼頭からシャワーを浴びて冷たい水に体を慣らしましょう。

そして、最低5分間は準備運動をして体を動かしてからプールに入るようにしましょう。

何もせずに急に水の中に入ると体に負担がかかり、危険です。



プールに入ったら

▼最初は、いきなり飛び込まないで足から手・体と徐々に水に入りましょう。

▼ぶるもでは、健康管理のため、50分泳いだら10分間休憩をもうけています。休憩時には、ジャグジーや採暖室などで冷えた体を暖めるといいですよ。

プールから上がった

▼プールに入る直前と出たあとの10〜15分間は、大変危険な時間帯と言われています。

泳いでいる最中の急な発作は防げませんが、この時間帯の危険は、自らが気をつけることである程度防ぐことができます。

ジャグジーや採暖室などで十分に休憩をとり、体調は自分で管理しましょう。



このひとたちに

温水プール「ぶるも」を利用する人・利用し

USER ユーザー



ごうしゅう いく こ
江州 郁子 さん
レディース
カップクラブ会長

市民みんなから愛されるプールになって欲しい

念願が叶いました！

温 水プールは、私たちを熱望されていたので本当に嬉しいです。

私たちは今まで、見晴町プールを利用していましたが、6月から9月までと期間が限られていました。それでシーズンオフは、卓球やフオークダンスで体力作りをしていました。

でも、これからは1年を通して泳げます。気候や天候にかかわらず泳げるというのが、なにより嬉しいですね。

料金がちょっと高いなあ

今 までの市営プールでは無料でしたが今度は有料です。大人が1回580円というのはいいんですが、何度も通うとなると、ちょっと負担が大きい！

いつでも、泳ぎたい時に泳げるように団体料金や年間パスがあればいいですね。

オープンして、利用状況が安定したら、ぜひ考えて下さいね。

どんどん利用していきたい

ぶ るもでは、水泳のほかに健康づくり、特に女性には美容面などで様々な利用ができます。

自分の体力や能力に合わせて楽しむことができる施設なので、どんどん利用していきたいです。わたしたちのクラブも30代から70代までの会員がいますので個人個人に合わせた楽しみ方ができそうです。

また、市民公募で決まった「ぶるも」という愛称も、ほのぼのとしたネーミングで、愛着を感じます。市民みんなから愛される施設になって欲しいですね。