

かっぱのひとりごと

凧

～ 7月号 ～

平成23年6月22日 発行 (Vol.29)
 発行元 株式会社 諫早スイミング
 (文責) 久野 功二
 (健康運動指導士/水泳教師/応急手当普及員)



携帯サイトが登場!
 フックマークへ登録
 してね!

凧とした人生をおくれたら、きっと幸せになれるのでは・・・

～かっぱのつぶやき～

最近O先生がダイエットに取り組んでいる。3ヶ月で14kgの減量に成功しているとか・・・見た目もあきらかに変わってきて、アクアクラブの会員の方からも称賛されている。と同時に「先生もうそれ以上痩せんでよかよ！それ以上痩せたらみっともないよ！」とも言われている・・・う～んどこかで聞いたフレーズ！私も以前5ヶ月で20kgの減量に成功したことがある(^_^) その時もそのようなことを言われた・・・その言葉から私のリバウンドが始まったような気がする・・・もちろんその言葉のせいにするつもりはないが、ダイエットは一種の苦行だからやめる時期を探っていたような気もする。「それ以上はみっともないよ・・・」この言葉で「もうやめてもいいよ～」と言われたような勝手な思い込みで、苦行から解放された。それから7年ひたすらリバウンドの道をまっしぐら！人間とはなんと弱いものなんだろう！って私だけかな？！またダイエットしようかなあ～～～ 頑張れ！O先生！！

【7月の休館日】

日曜日	3日・10日・17日 24日	祝日	18日(月) (海の日)
月末休館日	29日(金) ～31日(日)	お間違えのないようご注意ください！	

諫早市マスターズ水泳の集い 応援よろしく～



7月17日(日)

(西諫早ふれあい広場屋内プール)

初心者向けの大人の水泳大会。今回出場にふんぎりのつかなかった方！一度見に来てみませんか？ 応援しているうちに出場してみたくなるかも・・・いつもと違う世界！のぞいてみませんか？！

熱中症に「注意」！

熱中症は、「熱疲労」「熱けいれん」「熱失神」「熱射病(日射病)」の4つの症状を総称したものです。このような症状がみられたら要注意！体温を下げながら医療機関に受診しましょう！

熱疲労：水分不足による脱水症状と血圧の低下の急激な進行により、頭痛やめまい吐き気、脱力感等を生じる症状。

熱けいれん：汗を大量にかいた後に水ばかり飲んで、塩分の補給を行わなかった場合に起きやすい症状。お腹やふくらはぎの筋肉が、場合によって痛みを伴い、強くけいれんする。

熱失神：直射日光下の野外や高温多湿の室内などで、長時間活動していた場合に、抹消血管の拡張によって血圧が下がり、めまいを起こしたり、失神したりする。

熱射病：死亡率が高く、病院で緊急の手当を要する症状。体温調整のための中枢機能そのものが麻痺し、体温が40度以上に上昇し、発汗もなくなり、吐き気や頭痛・言動がおかしくなったり、意識を失います。

ザ・漢字!

問. 何と読む? 意味も覚えましょう!



- ① 独眼竜 () : 片目の英雄。
- ② 泰山北斗 () : それぞれの道で最も尊敬を集める第一人者。
- ③ 大椿の寿 () : 長寿のこと。
- ④ 一衣帯水 () : 一本の帯のように細い流れに隔てられたのとの意。
- ⑤ 左袒 () : 賛同すること。加勢すること
- ⑥ 兵は詭道 () : 物事まともだけでは始まらない。
- ⑦ 椽大の筆 () : 文章の見事なことをほめる言葉。

← 塗ってますか?

寿

皆さんの1マスの積み重ねです。塗り忘れのないようご協力下さい。

きっと完成させられます!
 みんなで頑張りましょう!!

《エコキャップ活動報告》キャップ 800 個でワクチン 1 分 / CO₂ 6,300g

【今月送った分】
10, 000個

【今までに送った分】
188, 800個

これは、累計で
 ワクチン 236.00 人分
 CO₂ : 1, 487.00kg分の
 削減になります!
 ありがとうございました。

今月のスペシャルレッスン!

ファン系

《60分アクア》
7月15日(金)

11:10
～ 12:10

スイム系

《60分スイム》
7月11日(月)

12:45
～ 13:45