かっぱのひとりごと

凜

～ 9月号 ～

平成23年8月22日 発行 （Vol31）
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！ブックマークへ登録してね！

凛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～

先日運動公園の中にあるわいわいプールで、わいわいプール祭りが行われました。雨天の中でしたが参加してくれた子どもたちは元気よく楽しんでくれていました。

その中での一場面。水鉄砲で的を落とすゲームがあり、子どもたちへの注意で「人には絶対向けないように」ということだけを特に伝えました。

ゲームが終わった時でした。最後の組に小さな子がお父さんと一緒に参加していたいました。そのお父さんが子どもの手を掴んで私に水鉄砲で水をかけてきました。笑いながら・・・

子どもは、言われたことを守ろうとしますが、私達大人がそれを崩す。冗談のつもりなのでしょうが、結果として子どもにもルールを守らせていない。もしかしたら「約束は守らなくてもいいよ～」ということを暗に教えていることになるのでは。

人は日常生活の中で世の中のルールを学んでいきます。子どもたちは特に我々大人たちの仕草で学ぶことが多いと思います。今の子どもたちは・・という前に我々大人が変わっているのかもしれないと思う一場面でした・・・

【9月の休館日】

日曜日	4日・11日・18日 25日	祝日	19日（月）・23日（金）
月末休館日	29日（木） ～30日（金）		お間違えのないようご注意下さい！

秋のバス旅行 in 田主丸 ぶどう狩り＆ワイン祭り

みなさんお楽しみの日帰りバス旅行。今回は秋の味覚の代表格“ぶどう狩り”！とワイン祭りに参加します。
今年はちょっと実の付がよくないみたいですけど、美味しいみたいです！ぜひご参加を！！

日　時：平成 23 年 9 月 11 日（日）
参加費：3，900円
※詳しくは館内 POP をご覧ください。

健康のウソ常識

【早朝に運動するのは健康に良い！】

早朝運動の代表格は、散歩やジョギング。早朝のさわやかな空気の中での運動は、まさに健康に良さそう。お金もかからないし・・・
しかし早朝の運動には危険も潜んでいます！

・心室細動の合併した脳梗塞　・心筋梗塞　・突然死

これらは午前中に起きやすいとも言われています。
早朝の時間帯は、頭が目覚めていても体はまだ眠っている非常に不安定な状態で、脳梗塞や心筋梗塞などが起きやすい危険な時間帯。
睡眠をしっかり取って、水分補給をして決して無理のない体調で運動をしないと、反対に命の危険が！

ザ・漢字！

問．何と読む？意味も覚えましょう！

① 破天荒（　　）：未曾有、常識やぶり、前代未聞。
② 白川夜舟（　　）：居眠り。
③ 骸骨を乞う（　　）：引退する。辞職する
④ 嚢中之錐（　　）：抜きんでた才能は、働きかけをしなくても自然と現れる。
⑤ 滄桑の変（　　）：世の変転の激しいこと。歳月は人を待たず
⑥ 梨園（　　）：演劇、芸能界をいう。
⑦ 閾が鴨居（　　）：不義理のツケ。敷居が高い。

← 塗ってますか？

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 /CO_2 6,300g

【今月送った分】
13,200個

【今までに送った分】
208，000個

これは、累計で
ワクチン 260.00 人分
CO2：1，638.00kg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》
9月16日（金）
11：10 ～ 12：10

スイム系
《60分スイム》
9月12日（月）
12：45 ～ 13：45

答え ①はてんこう ②しらかわよぶね ③がいこつをこう ④のうちゅうのきり ⑤そうそうのへん ⑥りえん ⑦しきいがかしい

〒854－0071 諫早市永昌東町22－50 TEL 24－0118 FAX 24－0145 ホームページhttp://isahaya-swimming.com メールeisyouhigashi-1@isahaya-swimming.com