

【災害時等における休館について】

いよいよ本格的な台風の季節になってきました。ご入会時にお渡ししておりますご利用ガイドでもご案内させていただいておりますが、弊社では会員のみならずの来館時の往復の事故防止と、弊社ご利用時の建物への被害があった際の怪我防止の観点より、次の基準において下記の状況各号のいずれかに該当する際は、全館臨時休館させていただきます。

- ① 諫早市内の小中学校が休校となった場合
- ② 諫早市内に避難勧告が発令された場合
- ③ 台風（暴風圏）が本県にさしかかると、直撃予想前日18時までに予想された場合。

判断の基準は人それぞれあるかとは存じますが、万が一のことを考えますと、命に係わることでありますので、弊社といたしましては、公的な機関の判断に準じて判断してまいります。また自然が相手のことですので空振りすることもございますが、そこのご理解いただきますようお願い致します。現在のところ天候回復等で途中から開館することもございません。

休館のお知らせは、弊社ホームページに掲載しております。 <http://www.isahaya-swimming.com> ホームページでご確認いただけない方は、お電話でご確認の上ご来館下さいますようお願い致します。留守番電話または呼び出し音が続く場合は、休館させていただきますのでご了承ください。ご理解の程よろしくお願い致します。

「身体」「心」「所作」等美しさは色々

～タンパク質超吸収で老けない人に！～

爪や髪、皮膚、骨、歯、筋肉といった人の体の主原料はタンパク質です。タンパク質は、体に蓄えられないので、毎日バランスよく摂取して老けない体に！



【タンパク質超吸収のコツ】

- ① 良質なタンパク質を摂取する！
良質なタンパク質とは、必須アミノ酸をすべて含んでいて、バランスがよいということです。豚肉（ロース）、鰯（生）、鶏卵、牛乳、大豆が代表的な食品です。
- ② 加熱しすぎない！
- ③ 適度な運動で吸収率UP！
1日300～400kcal（水泳30分程度）を消費する運動が最適です。
- ④ 1度にたくさんはNG！こまめに摂取！

かっぱのひとごと ～ 2018.7月号 ～

平成30年6月25日 発行 (Vol.115)



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)
〒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 leisyouthigashi-1@isahaya-swimming.com



【四季を感じましょう】

日本には四季（春夏秋冬）の他に、立春からはじまり、春分夏至、秋分、冬至や立春、立夏、立秋、立冬。そして大寒で締めくられる二十四節気。それをさらに七十二候に分け自然を楽しむ習慣がありました。昔はこのような季節でした。

- 7/1 ～ 7/6 夏至 末候 「半夏生ず」
半夏（からすびしゃく）が生え始める頃
田植えを終わらせる、農事の節目
- 7/7 ～ 7/11 小暑 初候 「温風至る」
夏の風が、熱気を運んでくるころ。
梅雨明け頃に吹く風を（白南風）と呼ぶ
- 7/12 ～ 7/16 小暑 次候 「蓮始めて開く」
蓮の花が咲き始めるころ。夜明けとともに、水面に花を咲かせます。
- 7/17 ～ 7/21 小暑 末候 「鷹乃学を習う」
鷹のヒナが飛び方を覚えるころ。巣立ちをして一人前になっていきます。
- 7/22 ～ 7/27 大暑 初候 「桐始めて花を結ぶ」
桐が梢高く、実を結び始めるころ。
- 7/28 ～ 8/1 大暑 次候 「土潤いて溽し暑し」
むあつと熱気がまとわりつき蒸し暑い頃。

白南風：しらはえ
溽：この漢字は一字でも「むしあつい」と読みます。

今年はずいぶん「美しさ」を意識してみませんか

【7月の休館日】 お間違えないようご注意ください！

日曜日 1日・8日・15日・22日・29日

祝祭日 16日（月）

月末休館日 30日（月）・31日（火）

休会届 【8月休会の届出期限】 7月31日（火）
窓口（日祝不可）・FAX・メールでお受けできます。
※3ヶ月以上連続の休会はできません。
休会・退会届の月を遡っての受付はできません。

退会届 【7月末退会の届出期限】
① 7月15日（日）手数料不要
② 7月31日（火）手数料540円必要
窓口（日祝不可）・FAX・メールでお受けできます。

ちよつとクスツ！シルバー川柳
カルチャーに 先輩面の 妻がいる（*^-*）

会員ご紹介チケット

（本券で1名様有効）



ご入会手続き時に、本チケットを受付にご提出下さい。
会員紹介特典にてご入会頂けます。（御提出時のみ有効）
（2週間無料お試し・入会金0円・ご入会月会費半額）

ご紹介会員氏名： _____
（無記名無効）

本券は換金できません。再入会時にはご使用になれません。有効期限：2018/7/31