

【災害時等における休館について】

今年も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いております。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

～この2つはケンカします！NG食べ合わせ～

「何を食べる」も大事ですが「何と食べるか」も大事にしないと、せっかく摂った栄養素がムダになることも・・・

NG食べ合わせ

【玄米＋野菜】血管、筋肉の老化を招きます

この2つは食物繊維を多く含んでいるため、食物繊維の摂りすぎに！食物繊維はカルシウムやマグネシウムといったミネラルを排出し、ミネラルが不足してしまいます。

【ひじき＋大豆】胃腸が弱っている人は逆効果

大豆がカルシウムの吸収を妨げます。また大豆にはゆるやかに排便を促す働きがあるので食物繊維の多いひじきとの組み合わせは、胃腸が弱っている場合刺激が強すぎになります。

【大根＋人参】心も体もストレスに弱くなる

ビタミンCはストレス解消や疲労回復に効果的ですが、壊れやすいのが欠点。大根の葉には多くのビタミンCが含まれますが、人参と一緒にすると台無しに。でも、たった1滴お酢を加えると、ビタミンCは守られます。

かっぱのひとごと ～ 2018.8月号 ～

平成30年8月1日発行 (Vol.116)



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 eisyuhigashi-1@isahaya-swimming.com



携帯サイトが登場！
ブックマークへ登録してね！

【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。

- 8/2 ～ 8/6 大暑 末候 「大雨時行る」
夏の雨が時に激しく降るころ。
むくむくと青空に広がる入道雲が夕立に
- 8/7 ～ 8/11 立秋 初候 「涼風至る」
涼しい風が初めて立つころ。
その風を、秋の気配のはじまりと見て
- 8/12 ～ 8/16 立秋 次候 「寒蟬鳴く」
カナカナとひぐらしが鳴くころ。夕暮れに響く虫の声は、はかない夏の夢・・・
- 8/17 ～ 8/22 立秋 末候 「蒙霧升降す」
濃い霧がたちこめるころ。春は霞たち秋は霧けぶる空模様
- 8/23 ～ 8/27 処暑 初候 「綿柎開く」
綿の実を包む萼が開くころ。種を包む綿毛をほぐし、綿の糸を紡ぎます
- 8/28 ～ 9/1 処暑 次候 「天地始めて肅し」
ようやく暑さが収まりはじめるころ。夏の気が落ち着き、万物があらたまる時期とされています

今年はずいぶん「美しさ」を意識してみませんか

【8月の休館日】 お間違えないようご注意ください！

日曜日 5日・12日・19日・26日

祝祭日/お盆休 11日（土）～15日（水）

月末休館日 29日（水）～31日（金）

休会届 【9月休会の届出期限】 8月31日（金）
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 【8月末退会の届出期限】
① 8月15日（水）手数料不要
② 8月31日（金）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。

ちよっとクスツ！シルバー川柳
まだいける もう一度だけ 犬を飼う (*^-^*)

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：2018/8/31