

【災害時等における休館について】

今年は早くも2度、台風による休館となっております。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、弊社では会員のみさま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、そこのところは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。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 part2

【甘エビ+イクラ】疲れがとれない原因に！

イクラに多く含まれるビタミンB1は不足すると、疲れやすくイライラします。甘エビに含まれるアノイリナーゼという酵素はビタミンB1を破壊します。加熱するといいますが、お寿司など生は要注意！

【人参+バター】過剰摂取が不調を引き起こすビタミンには「水溶性」と「脂溶性」の2種類がありますが、「脂溶性ビタミン」は摂りすぎると害になります。ビタミンA(脂溶性)を豊富に含むバターと人参の組み合わせはNG！

【枝豆+チーズ】イライラや骨がもろくなる！

カルシウムは骨を作る以外にイライラを防ぎます。そんなカルシウムを多く含むチーズを、フィチン酸を含む枝豆と一緒に食べると台無しに！同じ理由で「玄米とコンニャク」もNG。玄米のフィチン酸がコンニャクのカルシウムの吸収を妨げます。

かっぱのひとりとご ～ 2018.9月号 ～

平成30年8月22日 発行 (Vol.117)



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 leisyuhigashi-1@isahaya-swimming.com



携帯サイトが登録！
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。

- 9/2 ～ 9/6 処暑 末候 「禾乃登る」
田に稲が実り、穂をたらすころ。
禾とは稲や粟などの穀物をいう。
- 9/7 ～ 9/11 白露 初候 「草露白し」
草に降りた露が白く光って見えるころ。
朝夕の涼しさが、くっきりと際立つ。
- 9/12 ～ 9/16 白露 次候 「鵲鳩鳴く」
せきれいが鳴き始めるころ。
鵲鳩は恋教え鳥とも言われます。
- 9/17 ～ 9/21 白露 末候 「玄鳥去る」
つばめが南に帰るころ。春先に訪れた渡り鳥と、しばしの別れです。
- 9/22 ～ 9/27 秋分 初候 「雷乃声を収む」
夕立に伴う雷が鳴らなくなるころ。
入道雲から翳雲へ、秋空へ変わります
- 9/28 ～ 10/2 秋分 次候 「蟄虫戸を坏す」
虫が隠れて戸をふさぐころ。土の中へ巣ごもりの仕度を始めます。

今年はずいぶん「美しさ」を意識してみませんか

【9月の休館日】 お間違えのないようご注意ください！

日曜日 2日・9日・16日・23日・30日

祝祭日 17日(月)・24日(月)

月末休館日 29日(土)

各種届出の注意点

休会届

【10月休会の届出期限】9月30日(日)
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

【9月末退会の届出期限】

- ① 9月15日(土) 手数料不要
- ② 9月30日(日) 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。

ちょっとクスッ！シルバー川柳
持て余す 暇を余裕と 言い聞かせ (p*^-~*)

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：2018/9/29