

【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時までには予想された場合。

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、そのことと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致します。

「新」今までのものと変わっているという意

かっぱのひとりごと ～ 2019.7月号 ～

2019年6月22日 発行 (Vol.127)



健康メモ この時期ちょっと気になる汗！

汗は体温調整のために出る、「いい汗」は基本的にはサラサラした限りなく水に近いもので、臭いもほとんどしません。

反対に「悪い汗」は、本来血管に戻されるミネラル類が混ざり、皮膚の常在菌と結合して臭くなります。

《あなたの汗はいい汗？悪い汗？チェック!!》

- 車や電車での移動が多く、あまり歩く習慣がない
- 普段、運動はしない
- 夏場はエアコンの効いた室内に多い
- 入浴時は、熱めのお風呂に全身浸かるのが好き
- 夏場、入浴後はエアコンで身体を冷やす
- 汗がベトベトしていて、臭うことがある
- 汗がしょっぱい
- 冷え性である

チェックが多いほど汗腺が衰え、「悪い汗」になっている恐れがあります。次のことにちょっと注意してみましょう。

- ・ 有酸素運動で汗をかきましょう
- ・ 風呂上がり直後のエアコンはNG！
- ・ 高温のお湯は汗腺が働きません。37～38℃のお湯で半身浴でしっかり汗を！
- ・ 肉類を少し抑え、大豆製品を

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 isyouhigashi-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」
- 7/7～7/11 小暑 初候 「温風至る」
- 7/12～7/16 小暑 次候 「蓮始めて開く」
- 7/17～7/21 小暑 末候 「鷹乃学を習う」
- 7/22～7/27 大暑 初候 「桐始めて花結ぶ」
- 7/28～8/1 大暑 次候 「土潤いて溽し暑し」

子どもの「なんで？」に答えられますか？
大人ですから答えられます・・・よね(´Д`)

- ① 地球や太陽に寿命はあるの？ ホーッと生きてんじやねーよ！
- ② 流れ星はどこに落ちているの？ って言われませんか？(´▽`)
- ③ 地球以外に人間が住める星はあるの？

- ③ 可能性はあるの？ 燃え尽きた流れ星はもう燃え尽きた
- ② ほとんどの流れ星は太陽系を燃え尽きた
- ① 地球は約50億年、太陽は100億年

【答え】

今年はずいぶん「新しい」自分に逢ってみませんか

【7月の休館日】 お間違のないようご注意ください！

日曜日 7日・14日・21日・28日

祝祭日 15日（月）

月末休館日 29日（月）～31日（水）

各種届出の注意点

休会届 【8月休会の届出期限】 7月31日（水）
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（月）手数料不要
② 7月31日（水）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。

ちょっとクスツ！シルバー川柳
年賀状 書かねば あの世と 噂され (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：2019/07/31