

## 【災害時等における休館について】

早くも一つ、台風が接近しましたね(^\_^)  
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せ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  
ていただいております。  
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

## 健康メモ 夏バテ！あなたは何タイプ？

《あなたの夏バテは何タイプ？》

- 屋外と屋内の出入りが日中に3回以上ある
- エアコンの設定は25℃以下である
- 夜、なかなか眠れない
- 一日の大半を、冷房の効いた場所にいる
- イライラしがち
- 生理痛がひどくなる
- 頭痛や肩こり、むくみがひどくなる
- お腹を下しがち
- 温かい食べ物より、冷たいものを多く食べる
- 飲み物は、ほとんど冷たいものを飲む

チェックが、1～5個 冷房バテ  
6～8個 冷房バテ、食冷えバテ  
9～10個 食冷えバテ

【冷房バテ】：室内と屋外の温度差で、自律神  
経が乱れ、内臓の働きが鈍り疲れが溜まりや  
すくなります。

【食冷えバテ】：ビールやアイス等、涼が取れて  
気持ちいいですが、胃腸はバテバテに。時々  
は温かい食べ物で温めてあげましょう。

【対策】：薄着は禁物、夏場でも湯船につかる  
寝る前は明かりを暗めに、温かい味噌汁を毎  
日飲む。一つでもやってみましょう(^\_^)

## かっぱのひとりとご ～2019.8月号～

2019年7月22日 発行 (Vol.128)

新

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eisyouhigashi-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」
- 8/7～8/11 立秋 初候 「涼風至る」
- 8/12～8/16 立秋 次候 「寒蟬鳴く」
- 8/17～8/22 立秋 末候 「蒙霧升降す」
- 8/23～8/27 処暑 初候 「綿柎開く」
- 8/28～9/1 処暑 次候 「天地始めて肅し」

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(^\_^)

- ① おへそのゴマってどんな意味がある？ ポーと生きてんや  
ねーよ！
- ② 指紋があるのはなぜ？ って言われま  
せんか？(^\_^)
- ③ 髪の毛って何本あるの？

④ 少ないと多いで、多いと少ない

⑤ 小さいと大きい、大きいと小さい

⑥ 滑り止めの役割を兼ねている

⑦ 正しいと正しい

【答え】

今年はずいぶん「新しい」自分に逢ってみませんか

## 【8月の休館日】 お間違えないようご注意ください！

日曜日 4日・11日・18日・25日

祝祭日/お盆 12日(月)～15日(木)

月末休館日 29日(木)～31日(土)

各種届出の注意点

休会届 【9月休会の届出期限】 8月31日(土)  
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(木) 手数料不要  
② 8月31日(土) 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  
飲め 飲めと 差し出されるのは 薬だけ (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：2019/08/31