

【災害時等における休館について】

今年は、台風の当たり年ですね？(^^)
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ひ致します。

「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】

雑誌を読んでたらこんな記事が！
毎年「ウーマンズ・マスターズ水泳競技大会」に出場している中尾ミエさんの元気の秘訣！

1. 自分の体を知ること
水泳のおかげで体が固いことに気づき、毎朝ストレッチ。自分の体を知ると、ちょっとした変化にも気づく。
2. ちゃんと食べてちゃんと出す
毎朝、発酵食品と食物繊維を摂ることで、毎日非常に健康的なものが出ます（笑）
3. 悩む暇をつくらない
残りの人生を考えると、1年1年が大事！世の中にはワクワクすることがいっぱいあるから、どんどんチャレンジしなくっちゃ！楽しく忙しくしていると、何かに悩む暇なんてなくなります。
4. 楽しいことは仲間と一緒に
気づくと、もう20年も続いている水泳！長続きの秘訣は仲間がいること。一緒に大会に出たり、競い合ったり。「負けるもんか」という気持ちに火がつかます。

最近では、何でも浅く広く！1年単位で！頭で考えずまずは行動すること。するといいいことがいっぱい付いてきます！とのことです(^^)

かっぱのひとりごと ～ 2019.10月号 ～

2019年9月24日 発行 (Vol.130)



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。

- 10/3～10/7 秋分 末候 「水始めて洄れる」
- 10/8～10/12 寒露 初候 「鴻雁来る」
- 10/13～10/17 寒露 次候 「菊花開く」
- 10/18～10/22 寒露 末候 「蟋蟀戸に在り」(きりぎりす)
- 10/23～10/27 霜降 初候 「霜始めて降る」
- 10/28～11/1 霜降 次候 「雲時施す」(しぐれときどきほどす)

難読漢字に挑戦！ 見たことはある！でも・・・
読めそうで読めない・・・ってか何この漢字!?

- ① 海星 ② 心太 ③ 賽子 ④ 蝸牛
- ⑤ 鼯鼠 ⑥ 所謂 ⑦ 熊貓 ⑧ 子守熊
- ⑨ 案山子 ⑩ 百舌鳥

- 【答え】
- ① 海星 ② 心太 ③ 賽子 ④ 蝸牛
 - ⑤ 鼯鼠 ⑥ 所謂 ⑦ 熊貓 ⑧ 子守熊
 - ⑨ 案山子 ⑩ 百舌鳥

今年はずいぶん「新しい」自分に逢ってみませんか

【10月の休館日】お間違えのないようご注意下さい！

- 日曜日 6日・13日・20日・27日
- 祝日 14日(月)・22日(火)
- 月末休館日 29日(火)～31日(木)

- | | | |
|----------|-----|--|
| 各種届出の注意点 | 休会届 | 【11月休会の届出期限】10月31日(木)
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。 |
| | 退会届 | 休会・退会届の月を遡っての受付はできません。
【10月末退会の届出期限】
① 10月15日(火) 手数料不要
② 10月31日(木) 手数料550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
おれおれと 名乗って妻に すぐ切られ (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：2019/10/30