


本年もよろしくお願いたします。

本年もお子さまの健全育成のお役に立ちますよう努力してまいります。

## 今年の干支は【庚子】(かのえね)



干支は正確には十干・十二支の組み合わせです。

十干：甲(キノエ) 乙(キノト) 丙(ヒノエ) 丁(ヒノト) 戊(ツチノエ)  
(じゅっかん) 己(ツチト) 庚(カノエ) 辛(カノト) 壬(ミズノエ) 癸(ミズト)

十二支：子(ネ) 丑(ウシ) 寅(トラ) 卯(ウ) 辰(タツ) 巳(ミ) 午(ウマ) 未(ヒツジ)  
(じゅうにし) 申(サル) 酉(トリ) 戌(イヌ) 亥(イ)

干支：01 甲子 02 乙丑 03 丙寅 04 丁卯 05 戊辰 06 己巳 07 庚午 08 辛未  
(えと) 09 壬申 10 癸酉 11 甲戌 12 乙亥 13 丙子 14 丁丑 15 戊寅 16 己卯  
(かんし) 17 庚辰 18 辛巳 19 壬午 20 癸未 21 甲申 22 乙酉 23 丙戌 24 丁亥  
25 戊子 26 己丑 27 庚寅 28 辛卯 29 壬辰 30 癸巳 31 甲午 32 乙未  
33 丙申 34 丁酉 35 戊戌 36 己亥 37 庚子 38 辛丑 39 壬寅 40 癸卯  
41 甲辰 42 乙巳 43 丙午 44 丁未 45 戊申 46 己酉 47 庚戌 48 辛亥  
49 壬子 50 癸丑 51 甲寅 52 乙卯 53 丙辰 54 丁巳 55 戊午 56 己未  
57 庚申 58 辛酉 59 壬戌 60 癸亥

庚子は変化が生まれる状態、新たな生命がきざし始める状態なので、全く新しいことにチャレンジするのに適した年！ ※筆者解釈

## スイミングの効果

④(プールは風邪をひきにくい！)

- ・プールの水温は30~31℃で管理されています。体温より低い水温は、水に入るだけで体温を奪っていきませんが、体内では体温を維持しようと「体温調整機能」を活性化して免疫力が高まり、風邪等に対する抵抗力を高めます。
- ・水の冷たさが皮膚を刺激して、皮膚感覚を強くし、自律神経の働きを高め、風邪をひきにくい身体を作る効果が期待できます。

つまり、体温を一定に保つ能力が高まることで、環境の変化に強くなり、体調を崩しにくくなります。これ結構大事なことでありませんか？！

プラス！プール内は風邪やインフルエンザ等が嫌がる高温、高湿な環境なのでうつる心配も低いです！

## 【2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

祝日 11日(火)・24日(月) 5月迄振替ができます。

月末休館日 29日(土)

11日分は12日(水)迄、24日分は25日(火)迄の届出が必要です。

各種届出の注意点

休会届 【3月休会の届出期限】 2月29日(土)  
 窓口(日祝不可)・FAX・メールでお受けできます。  
 ※連続休会は2ヶ月迄お受けできます。

退会届 休会・退会届の月を遡っての受付はできません。  
 【2月未退会の届出期限】  
 ① 2月15日(土) 手数料不要  
 ② 2月29日(土) 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。

〒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>  
 メールアドレス [eisyoughigashi-1@isahaya-swimming.com](mailto:eisyoughigashi-1@isahaya-swimming.com)



# かっぱっ子のひとりごと

## 2020.2月号




2020年1月22日 発行 (Vol.134)  
 (文責) 久野 功二 (健康運動指導士/水泳教師/応急手当普及員)

～現在小学5年生以上のお友達～

## 【チャレンジ応援コースで、もう一段ステップアップしよう!】

- 毎日練習出来て、月会費は6,600円!
- 毎回バスを利用して週1回分の料金でOK!
- 毎週月曜日の特別レッスンを受けられます

※詳しくは受付又は担当コーチにお尋ねください。



## 大会情報

### 第10回中地区ジュニア水泳競技大会 3月8日(日)

イオン大村の隣にある大村市屋内プールで開催される、諫早・大村・島原三地区の水泳大会です。いろいろなお友だちと刺激あるレースをしよう! 詳しくは配布手紙をご確認ください。

## 日本各地の方言

日本には昔からいろいろな方言があります。イメージでわかる言葉もあれば、???もあります。楽しんで考えてみましょう(^\_^)

- ① じゅーくこくな! (群馬県) ・ ・ A 中途半端
- ② はんかくせえ (秋田県) ・ ・ B おくびょうもの
- ③ おじくそ (千葉県) ・ ・ C いい加減
- ④ えーころはちべー (山口県) ・ ・ D 生意気言うな!

## エコキャップ活動報告

12月現在総発送数 1,149,544個

1月発送数 12,685個

1月現在総発送数 1,162,229個

ワクチン: 1,355人分  
 Co2削減: 8,682kg分

ご協力ありがとうございます。

## プールからのお願い

- ① プールには、お金やゲームなど貴重品や大切なものは持ってこないようにしましょう。帰りのバス代などでお金や貴重品を持ってきた場合は、必ず受付に預けて下さい。
- ② バスをご利用にならない場合は、保護者の方よりその旨の連絡をお願いいたします。
- ③ 住所や電話番号を変更されました場合は、必ずプールに連絡をお願い致します。プールからの連絡ができない場合、お子さまの事故につながる場合がございます。

## 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)

(入会金0円・ご入会月会費0円・翌月会費半額・水着、帽子20%OFF)

ご紹介会員氏名: \_\_\_\_\_  
 (無記名無効)

## 【担当コーチへの伝言】

お子さまの状況や様子など担当コーチに伝えたいこと等をご記入の上、切り取って受付にお渡し下さい。

忘れ物・落とし物は、原則として3ヶ月を目途に処分させていただきます。忘れ物・落とし物については受付にてお尋ねください。

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: 2020/2/29

会員氏名: \_\_\_\_\_

必ず確認トヤシ...