

「ありがとうございます」

コロナ禍の影響とはいえ、会員の皆さまには何かとご不便をおかけ致しております。過日の休業にもご協力をいただきまして、感謝しかございません。ありがとうございました。なんとか営業再開はできましたが、状況的には予断を許さないことには変わりございません。以前のような状況でのサービスのご提供は、むずかしいかもしれません。しかしながら、会員の皆さまをはじめ、私どもスタッフの「日常の継続」を守るため、これからも皆さまのご協力を賜りながら、「新しい生活様式」を取り入れた、安心してご利用いただける施設運営に努めてまいります。緊急事態宣言解除の際、業種ごとのガイドラインに沿った運営に努める旨の指示がありました。弊社は（一社）日本スイミングクラブ協会「スイミングクラブにおける新型コロナウイルス感染拡大予防のためのガイドライン」に基づく対策に努力してまいります。今後も皆さまのご協力をお願いいたします。

株式会社 諫早スイミング 代表取締役 平湯 湧一

「動」(どう) 今年(ことし)は千支(せんし)の始まり(はじまり)【子(こ)】年(とし)

【新しい生活様式って何?】

<厚生労働省が発表している生活様式の一例>
☆一人ひとりの基本的感染対策
感染防止の3つの基本

- ① 身体的距離の確保 ⇒人との距離最低1m空ける 等
- ② マスクの着用 ⇒外出時屋内にいる時や会話する時はマスク着用
- ③ 手洗い 外出から帰ったらまず手と顔を石鹸等で丁寧に洗う 等

☆移動に関する感染対策

- ① 感染が流行している地域から(への)移動は控える
- ② 発症した時のために、誰とどこで会ったかメモする

☆日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ① 手洗い・手指消毒 ② 咳エチケットの徹底
- ③ こまめに換気 ④ 身体的距離の確保
- ⑤ 3密の回避 ⑥ 毎日体温等健康チェック

弊社でも、手指の消毒と館内でのマスク着用は、今後も強化してまいります。ご協力をお願いいたします。

かっぱのひとごと ~ 2020.6月号 ~

2020年5月25日 発行 (Vol.137)



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!

【旬を食べましょう】

昔から「初ものを食べば七十五日生きのびる」などと言われてきました。初ものは栄養価も高く、免疫力や抵抗力が高まったりして、健康な身体をつくります。旬のものは大量に出るので安価で手に入りやすいメリットもあります。週に1回、旬を食べてみませんか?

【6月が旬の食べもの】

<野菜・果実>	<魚>	<海産物>
きゅうり	あなご	スルメイカ
おくら	あゆ	車エビ
しんしょうが	えぼだい	サザエ
ズッキーニ	かんばち	ほや
パプリカ	キヌ	ウニ
びわ	かます	あおりいか

部首は何?!

次の漢字に共通の部首は何でしょう?

- ① 刀 白 米 車 軍
- ② 昔 犬 山 谷 言
- ③ 守 虫 苗 王 且
- ④ 貝 齊 干 半 害
- ⑤ 布 生 青 昔 亡

↓ ㊦
| ㊧
㊨ ㊩
| ㊪
| ㊫
| ㊬
| ㊭
| ㊮
| ㊯
| ㊰
| ㊱
| ㊲
| ㊳
| ㊴
| ㊵
| ㊶
| ㊷
| ㊸
| ㊹
| ㊺
| ㊻
| ㊼
| ㊽
| ㊾
| ㊿

「動」くと何かが変わる! 心機一転動きましよう!

【6月の休館日】 お間違えないようご注意ください!

日曜日 7日・14日・21日・28日

祝日 6月はございません

月末休館日 29日(月)・30日(火)

【7月休会の届出期限】 6月30日(火) 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。

【6月末退会の届出期限】 ① 6月15日(月) 手数料不要 ② 6月30日(火) 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。

ちよっとクスツ! 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: 2020/6/30