

【災害時等における休館について】

会員の皆さまとスタッフの安全確保のために、弊社では次の基準において、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、万が一の場合、命に係わることでありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

休館のお知らせは、弊社ホームページ、フェイスブック、ツイッター、インスタグラムに掲載しております。ご理解の程よろしくお願ひ致します。

緊急配信メールへの登録をお願いします！

ご不明な点は、ご遠慮なく受付にお申し出ください。一緒に登録しましょう！

- 答 ①：B ②：I ③：A ④：C ⑤：E
え ⑥：G ⑦：J ⑧：D ⑨：F ⑩：H

かっぱのひとごと
～ 2020.10月号 ～

2020年9月24日 発行 (Vol.141)



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: eisyouthigashi-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？

【10月が旬の食べもの】

<野菜・果実>		<魚>	<海産物・他>
えのき	にんじん	ウナギ	伊勢海老
えりんぎ	かき	さわら	小豆
かぶ	かりん	さば	あんこ
ぎんなん	リンゴ	にしん	ピーナッツ
ジャガイモ	ゆず(熟)	はたはた	

知ってるようでよく知らないかも！？長寿の祝い！

何となくは知っている！（ ）の中にA～Jを入れましょう。

- | | | |
|-----------|----------|---------|
| ① 還暦 () | ⑦ 皇寿 () | A: 250歳 |
| ② 卒寿 () | ⑧ 白寿 () | B: 60歳 |
| ③ 天寿 () | ⑨ 喜寿 () | C: 80歳 |
| ④ 傘寿 () | ⑩ 米寿 () | D: 99歳 |
| ⑤ 茶寿 () | | E: 108歳 |
| ⑥ 大還暦 () | | F: 77歳 |
| | | G: 120歳 |
| | | H: 88歳 |
| | | I: 90歳 |
| | | J: 111歳 |
- 答えは 上↑です。

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

女性の体質は7年周期？！

- 0歳 誕生
- 7歳 成長
- 14歳 初潮を迎える
- 21歳 女性機能の成熟期
- 28歳 女性機能のピーク
- 35歳 女性機能の衰えが始まる
- 42歳 体力の衰えが始まる
- 49歳 閉経が訪れ、その後衰えが始まる



五臓の中でも、加齢とともに大きく変化するのがホルモン分泌や老化に関係する「腎臓」です。更年期にあたる40～50代は、「腎臓」の働きが低下が顕著に感じます。

腎臓の機能低下は、白髪や抜け毛、頻尿、物忘れ、関節痛、耳鳴りなどの症状が現れやすくなるようです。

また更年期になると女性ホルモンの分泌が減少し、ホルモンの全体のバランスが乱れて、イライラやのぼせ、ほてりのような不快症状が現れます。

これらを軽減するには、規則正しい生活習慣やバランスの良い食事、そして特に運動習慣をつけることが大切です！老化は止められませんが遅らせることは自分でできるのです！

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: eisyouthigashi-1@isahaya-swimming.com



携帯サイトが登場！
ブックマークへ登録してね！

【10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

祝日 10月はありません

月末休館日 29日(木)～31日(土) ※29日は社内研修の為完全休館となります

【11月休会の届出期限】10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。

【10月末退会の届出期限】
① 10月15日(木) 手数料不要
② 10月31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。

ちよつとクスツ！シルバー川柳
医者(い)と妻(つま) 急に(急に)やさしくなる不安 (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: 2020/10/31