

緊急メール配信システムについて

緊急メール配信システム導入に際し、テスト配信へのご協力をいただきまして誠にありがとうございました。

まだ改良点はございますが、11月よりシステムを正式に稼働させていただきます。本システムは当面の間、臨時休館の際の連絡用に限定して使用してまいります。

テストメールで受信できなかった方へは、今後個別に対応策をご提案させていただきます。しばらくお待ちください。

それまでは、未登録の方も含め臨時休館時は今まで同様、お電話若しくはSNS等でご確認下さい。

現在、メールアドレス登録時の国際基準に合わないアドレスの検知、メールアドレスの登録後確認メールを自動配信し、登録完了がご自身で確認でききるようにする等の改良を進めております。

改良終了後、再度ご案内させていただきますので、システムへのご登録に引き続きご協力をお願いいたします。

「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(ね)

健康メモ 予防医学新常識クイズ!

【ストレス編】

- ① リラックスとはどんな状態？
  - I ソファでだらっとしている時
  - II 好きなお菓子を食べている時
  - III 姿勢を正した状態
- ② 愚痴を聞いてもらうとスッキリ! ほんと?
  - I 愚痴ると、ストレスがよじたまる
  - II 愚痴ると、ストレスは軽減する
  - III 愚痴っても、ストレスは変わらない
- ③ ストレス発散に有効なのは?
  - I とにかく考えない
  - II 歌など大声を出して発散する
  - III ストレスをワクワクに変える

解答は下 ↓

① III ② II ③ III

かっぱのひとごと  
~ 2020.11月号 ~

2020年10月23日 発行 (Vol.142)



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](mailto: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、健康な身体をつくれます。旬のものは大量に出回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>
くわい	ながいも	いなだ	タラバガニ
ゴボウ	野沢菜	ヒラメ	タラコ
ブロッコリー	ほうれん草	きんき	のり
春菊	みかん	ししやも	こんにやく
大根	キウイ	フグ	そば

「動」くど何かが変わる! 心機一転動きましょう!

【11月の休館日】お間違えないようご注意ください!

日曜日	1日・8日・15日・22日・29日
祝日	3日(火)・23日(月)
月末休館日	30日(月) ※受付のみ10時~17時まで開館

各種届出の注意点	休会届	【12月休会の届出期限】11月30日(月) 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	【11月末退会の届出期限】 ① 11月15日(日) 手数料不要 ② 11月30日(月) 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  
あちこち 骨が鳴るなり 古希古希と (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)  
(2020 紹介キャンペーン価格でご入会頂けます。)

ご紹介会員氏名: \_\_\_\_\_  
(無記名無効)

本券は換金できません。有効期限: 2020/11/09

紹介キャンペーン

コロナ禍の影響で、あなたの周りにも運動不足の方がおられますか? 運動不足解消のチャンスです!!

※詳しくは受付へ  
今なら! **0円** (入会諸費用+ご利用開始月の月会費込) で始められます!

さらにご入会翌月の月会費も **50% OFF!**

※11月9日迄  
そしてご紹介頂いたあなたには! **いさばスウェット** オリジナルバスタオルプレゼント!