

【災害時等における休館について】

今年も台風季節になってきました。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の際は、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、そここのところ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ます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致します。

「成す」今年一年しっかり目標を持ち

太らないために！

太らない食べ方5つのルール



ルール⑤ 食べ過ぎた後は調整する

食べたものが体脂肪になるまでにはタイムラグがある！

食事からとった栄養は、まず肝臓に送られ、その後脂肪細胞へ運ばれて蓄積される。その間約2日。つまり、食べ過ぎても脂肪として蓄えられるまでの間にオーバー分を消費してしまえば問題なし！
食べた日を含め3日間のトータル摂取量合計が同じであればいいんです！無理せず2日に分けて調整しましょう！

《調整中の心得》

- ① 食事は「抜」きではなくあくまで「減」
ドカンとまとめて減らすのではなく、チリも積もれば、こまめに減らす方が後の食事のドカ食いも防げる。
- ② 栄養バランスもしっかり意識する
摂りすぎたエネルギーの燃焼にはビタミン等は必須。「主食」「主菜」「副菜」「汁物」という食事のスタイルは変えない。それぞれの量を減らしましょう。

かっぱのひとごと ～ 2016.7月号 ～

平成28年6月22日 発行 (Vol91)



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！

【四季を楽しみましょう】

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。忙しい現代だからこそ、少し四季を楽しんでみませんか。

二十四節気		七十二候	新暦	旬のもの	
夏	末候	半夏生	7/1～7/6	野菜	魚介
げし		はんげしょうず		おくら	鱧
小暑	初候	温風至	7/7～7/11	オクラ	ハモ
		あつかぜいたる		ゴーヤ	こち
	次候	蓮始開	7/12～7/16	ゴーヤ	コチ
		はずはじめてひらく		とうもろこし	鱈
末候	鷹乃学習	7/17～7/21	トウモロコシ	カレイ	
	たかすなわちわざをならう		モロヘイヤ	鱧	
大暑	初候	桐始花結	7/22～7/27	モロヘイヤ	ウナギ
		きりはじめてはなむすぶ		きゅうり	雲丹
	次候	土潤溽暑	7/28～8/1	キュウリ	ウニ
		つちうるおうてむしあつし		枝豆	あなご
末候	大雨時行	8/2～8/6	エダマメ	アサゴ	
	たいうときどきふる		西瓜	太刀魚	
				スルメ	好ウオ

サ・僕字!

問. パズル四字熟語（さまざまな説編）いくつかわかりますか？

- ① 善口善口：善い行いをすると、善い報いがあること
- ② 口文一口：文章を話し言葉に近い形で書くこと

(9c1175774) 雑一草集 ② (477771177) 番異図彙 ① 彙

年末には「成した」喜びを味わいましょう。

【7月の休館日】 お間違えのないようご注意下さい！

日曜日 3日・10日・17日・24日・31日

祝祭日 18日（月）

月末休館日 29日（金）～30日（土）

各種届出の注意点

休会届

【8月休会の届出期限】 7月31日（日）
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

【7月末退会の届出期限】
① 7月15日（金）手数料不要
② 7月31日（日）手数料 540 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

「お若いわ」その一言で お得意さん（*^-*）

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：2016/7/30

【災害時等における休館について】

今年も台風季節になってきました。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の際は、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、そここのところ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ませ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い致します。

「成す」今年一年しつかり目標を持ち

太らない体をつくらう！

「老化」は「肥満」から



まずは老化度チェック！

- 駅の階段など少しの運動でも動悸・息切れがする。または病院で「不整脈」と言われたことがある。
- 食事の後は、たいてい胃がムカつく。
- 下痢、または便秘になりやすい。
- 歯を磨くと血が出る。または口臭が気になる。
- 息苦しい。または咳や痰が増えた気がする。
- 嗅覚、視力、聴力のうち一つでも低下している。
- 意欲や記憶力が低くなった気がする。
- 1年前に比べて性欲が減退。
- シミ、シワ、タルミのうち一つでも気になる。
- 風邪をひきやすくなった。または前に比べて切り傷すり傷が治りにくい気がする。
- 関節痛がある。または筋力低下が気になる。
- 寝つきが悪い。または眠りが浅い。早朝に目が覚める。
- トイレの回数が増えた。ときどき尿漏れする。

5項目以上に✓がついたらすでに老化が始まっており、老化による太りやすい体になっているかも？！

かっぱのひとごと ～ 2016.8月号 ～

平成28年7月22日 発行 (Vol92)



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 eisyuhigashi-1@isahaya-swimming.com



携帯サイトが登場！
ブックマークへ登録してね！

【四季を楽しみましょう】

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。忙しい現代だからこそ、少し四季を楽しんでみませんか。

二十四節気	七十二候	新暦	旬のもの	
			野菜	魚介
立秋 りっしゅう	初候 涼風至 すずかぜいたる	8/7～8/11	桃	蜆
	次候 寒蟬鳴 ひぐらしなく	8/12～8/16	ほおずき ホオズキ	めごち メゴチ
	末候 蒙霧升降 ふかききりまどう	8/17～8/22	新しろうが シンショウガ	真蛸 マダコ
処暑 しょしょ	初候 綿柎開 わたのはなしべひらく	8/23～8/27	すだち	かさご
	次候 天地始肅 てんちはじめてさむし	8/28～9/1	スダチ スダチ	カサゴ カサゴ
	末候 禾乃登 こくものすなわちみのる	9/2～9/6	ぶどう ブドウ	ぐち グチ
			無花果 スイカ	鱒 イワナ

ザ・漢字！

問. パズル四字熟語（さまざまな説編）いくつわかりますか？

- ① □□□音：多くの人が口をそろえてみな同じことを言うこと
- ② 片□半□：わずかな言葉
- ③ □言□語：非常にたくさんの言葉

(こゝろいふこと) 異口同声 ①
(こゝろいふこと) 片言半語 ② (ことばのたぐひ) 異口同音 ③ 多量

年末には「成した」喜びを味わいましょう。

【8月の休館日】 お間違えのないようご注意ください！

日曜日 7日・14日・21日・28日

祝祭日・お盆休 11日（木）・13日（土）・15日（月）

月末休館日 29日（月）～31日（水）

各種届出の注意点

休会届

退会届

【9月休会の届出期限】 8月31日（水）
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。

【8月末退会の届出期限】

- ① 8月15日（月）手数料不要
- ② 8月31日（水）手数料 540 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

あなたには 言えない遊び 軽い嘘 (*^-^*)

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：2016/8/31