

新型コロナウイルス感染予防対策のお願い

入館時

- ① ご入館ごとの手指消毒
- ② ご入館時の検温
の確実な実行をお願いします。

館内において

- I プール以外でのマスクの着用
- II ソーシャルディスタンスの確保
- III マスク未着用時は会話を控える
ことにご協力ください。

運動の場を守るためご協力をお願いします。

どんな状況でも頑張られているみなさんなら

正しい日本語どっち？

日本語は難しいですね。正しく使えていますか？

- ① 隼よりはじめよ
A. 身近なところからは始める
B. 一からは始める
- ② 芳しい。正しい読みはどっち？
A. かぐわしい B. はかばかしい
- ③ 一〇懸命。正しいのはどっち？
A. 生 B. 所
- ④ はなし（を）する。正しい送り仮名はどっち？
A. 話 B. 話し

解答は下↓

漢字穴埋めクイズ
真ん中に入る漢字は？

Ⅰ	声		Ⅱ	大
心		枕	不	保
	姫			平

正：Ⅱ 壱：Ⅰ ㄨㄣˋㄉㄨˋㄉㄨˋ
A: ㄅ B: ㄘ A: ㄉ B: ㄒ

～かっぱのひとりごと～

コロナ禍の国や自治体の対応が変わってきました。欧米と同じ感じですよ。昔アメリカのスポーツクラブで運動していた日本人と会話したとき「アメリカは健康でないと働けず、保険もないから運動して健康に気遣っている」と言っていたのを思い出しました。やはり自分の身体は自分で守る！基本ですよ！(^^)!

かっぱのひとりごと
～ 2022.4月号 ～

2022年3月22日 発行 (Vol.159)



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: leisyouthigashi-1@isahaya-swimming.com



緊急配信メール登録手順は
コチラから

【姿勢を変えて若返り！簡単チェック&改善法】

若い時と比べて肌や髪の毛など見た目の変化がありますが、年齢より老けて見える人とそうではない人がいますよね。その差は何でしょうか？
答えは「見た目の印象」ですよ！(^^)♪
まずは自分の姿勢をチェックしてみましょう！

(やり方)

- ① 壁から30cmほど離れたところに立ちます
- ② 足は肩幅程度に開きます
- ③ そのまま壁に向かってバックして歩きます
- ④ このとき、体のどの部分が壁に最初に触れましたか？

(チェック)

1. 背中とお尻が同時についた
⇒ 骨盤が適切な位置にある姿勢
 2. 背中が先についた
⇒ 背中が丸まった骨盤後傾タイプの姿勢
 3. お尻が先についた
⇒ 反り腰状態にある骨盤前傾タイプの姿勢
- 「正しい姿勢」とは頭の上から足首まで一直線でつなぐことのできるリラックスした自然体です。

(対策)

姿勢が崩れる原因の一つに、筋肉の柔軟性の低下があります。柔軟性改善のために、運動後や風呂上がりなど体が温まっている状態で、大きな筋肉を意識してストレッチを行いましょう。

実感できますよ！
【継続は力なり】

【4月の休館日】 お間違えないようご注意ください！

日曜日 3日・10日・17日・24日

祝日 29日(金)

月末休館日 30日(土)

休会届 【5月休会の届出期限】 4月30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。

退会届 【4月末退会の届出期限】
① 4月15日(金) 手数料不要
② 4月30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

まっすぐに 生きてきたのに 腰まがる (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)
※受付時、その他実施中のキャンペーンがある場合、お得な方をご案内します。

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：2022/04/30