

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。

【災害時における休館について】  
大雨/台風のシーズンとなりました。以下の状況に1つでも当てはまった場合は臨時休館となります。

- ① 台風等災害時において、諫早市内小中学校が休校となった場合。
- ② 諫早市内に避難指示が発令された場合。  
(大雨洪水警報等ではございません)
- ③ 台風(暴風圏)が本県にさしかかると、直撃予想前日18時までにご予想された場合。

緊急配信メールへのご登録をお願いします。

# かっぱのひとりごと ~ 2022.6月号 ~

2022年5月23日 発行 (Vol.161)



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 君子豹変す
  - A. 立派な人は過ちに気が付いたらすぐに改めることができる
  - B. 他人の悪い言動を自分の行いの参考にする
- ② 凡例。正しい読みはどっち?
  - A. ぼんれい B. はんれい
- ③ 興味〇〇。正しいのはどっち?
  - A. 津々 B. 深々
- ④ かたむく。正しい送り仮名はどっち?
  - A. 傾むく B. 傾く

漢字穴埋めクイズ  
真ん中に入る漢字は?

Ⅰ	魚			Ⅱ	果
額		運		現	確
	貨				口

漢字穴埋めクイズ  
真ん中に入る漢字は?  
正解: 運

漢字穴埋めクイズ  
正解: 運

解答は下↓

【運動後のビール！美味しいけどNG!?】

「運動後のビール！楽しみな時ありますよね(^\_^)」でも、特に筋トレ後のアルコールは、筋肉合成率が3割程度も減ってしまう！って知っていましたか？こんな研究結果があります。

筋肉トレーニング後に

- (1) プロテインのみ摂取
- (2) アルコール+プロテインを摂取
- (3) アルコール+糖質を摂取

という3つのパターンを比較した結果、

- (2) のアルコール+プロテインのパターンでは、プロテインのみ摂取した場合より、筋肉の合成率が24%減少
- (3) のアルコール+糖質のパターンでは37%減少

トレーニング後、1~2時間くらいが合成のピークを迎えるので、トレーニング後の飲酒は運動効果を下げってしまうので控えた方がよさそうですね(T\_T)

ではどのくらい時間を空ければ問題ないのでしょうか？問題は、時間とアルコール度数です。アルコール度数が高いと空けなくてはいけない時間も長くなりますが、細かくなると覚えられないので、大まかにいうと、「8時間」くらい空けるといいみたいです。お酒の種類は関係なく、ビールくらいのアルコール度数で約8時間。アルコール度数が高くなると、それより長く時間を空けると覚えておいて、効果的な運動効果とお酒を楽しんでみてはいかがでしょう(^\_^)

実感できますよ！  
【継続は力なり】

【6月の休館日】 お間違えのないようご注意ください！

日曜日 5日・12日・19日・26日

祝日等 今月はありません

月末休館日 29日(水)・30日(木) ※受付のみ10時~17時まで開館

各届出の注意点

休会届 【7月休会の届出期限】 6月30日(木)  
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 【6月末退会の届出期限】  
① 6月15日(水) 手数料不要  
② 6月30日(木) 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。

ちよっとクスッ！シルバー川柳  
デザートは 昔ケーキで 今クスリ (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・入金金0円・ご入金会費半額)  
※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: 2022/06/30