

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。

【災害時等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 ～ 2022.7月号 ～

2022年6月22日 発行 (Vol.162)



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 枯れ木も山の賑わい
A. たくさんあつまと賑やかでよい
B. つまらないものでもないよりはまし
- ② 一段落。正しい読みはどっち？
A. ひとだんらく B. いちだんらく
- ③ ○○同体。正しいのはどっち？
A. 一心 B. 一身
- ④ あたる。正しい送り仮名はどっち？
A. 当たる B. 当る

解答は↓

漢字穴埋めクイズ
真ん中に入る漢字は？

Ⅰ	生		Ⅱ	放
園		割	転	配
	者			運

系：Ⅱ 志：Ⅰ ㄨㄣˋㄉㄨㄥˋㄓㄨㄟˋ
A: ㉞ A: ㉟ B: ㉚ B: ㉛ 翌年日、17丑

【心や身体がちょっとプラスになるご自愛のススメ】

「完全に体調のいい日が1日もない！」という方！
ご自愛！してみませんか(^^)

- ・どうしても気分が上がらないときは「日光」を浴びる
 - ・楽しさや気持ちよさを求めて「運動」してみる
 - ・不安な気持ちに支配されそうなときに「瞑想」する
- 等 毎日が少しでもラクになるかもしれない行動や考え方のことを「ご自愛」試してみませんか？

特におすすめの「ご自愛」はこれ！【夏の入浴】(^^)

交感神経：動きを活発にする「バトルモード」
副交感神経：リラックスして、元気を溜める「休息モード」
このモードの切り替えがうまくいくと、心身の健康が保たれると言われています。

夏はサッとシャワーでいいかなあ～となりがちですね。お風呂にゆっくり浸かることで、「休息モード」に切り替わりやすくなりますが、シャワーだと少し難しいかも(T.T)

- ・だいたい40℃～41℃くらいのお湯に
- ・何も考えずに「ぼんやり」
- ・3～5分、長くても10分程度

の入浴で、心とカラダをリラックスさせましょう。湯船に浸かると体重も約1/10程度になり、全身の筋肉が重力から解放され緊張がほぐれます。

お風呂に入る回数が多い人ほど「幸福感が高い」という研究も(^^)

夏の入浴！たまには湯船に浸かってみませんか!(^^)!

実感できますよ！
【継続は力なり】

【7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・31日

祝日等 18日(月)

月末休館日 29日(金)・30日(土) ※受付のみ10時～17時まで開館

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550円必要
窓口(日祝不可)・FAX・メールでお受けできます。

ちょっとクスッ！シルバー川柳
定年で 働き蜂から おじやま虫 (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・ご入会金半額)
※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：2022/07/31