

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 ～ 2022.8月号 ～

2022年7月22日 発行 (Vol.163)



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 天につばする
A. 他人を害そうとして、したことが自分に返ってくる
B. 自分より上の存在を冒とくする
- ② 気色ばむ。正しい読みはどっち?
A. きしよく B. けしき
- ③ 嫌気が〇〇。正しいのはどっち?
A. する B. 差す
- ④ めずらしい。正しい送り仮名はどっち?
A. 珍らしい B. 珍しい

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: Ⅰ: 運 Ⅱ: 現

解答は下↓

【熱中症予防につながる食生活】

昔とはちょっと違う夏の暑さ(T.T) 熱中症の基本的な対策は、暑さを避ける、水分や塩分の補給、涼しい服装等ですが、毎日の食事による身体づくりも有効!

《熱を冷ます食材と体の潤いを増す食材等》

- ・ 体の熱を冷ます食材
ゴーヤ・スイカなどのウリ科の野菜・トマト・ナス
豆腐・小豆・もずく・わかめ・寒天 など
- ・ 体の潤いを増す食材
トマト・キュウリ・オクラ・豆腐・豚肉・イカ・卵
レモン・牛乳・ヨーグルト・甘酒 など
- ・ 血液を補う食材
レバー・赤身の肉・魚・貝類・イカ・タコ・卵
人参・ほうれん草・黒豆・黒ごま など

ちょっと気をつけたいのは、熱を冷ます食材とは、冷たいものを食べるものではありません。

例えばトマト。トマトは体や喉を潤し、熱を取り、食欲増進にも役立つ夏を代表する人気の野菜です。食べ方は、冷やして生でも美味しいですが、加熱しても、ジュースにして飲んでも、トマトが持つ力は変わらず体を元気にしてくれます! (^_^)!

血液は、体内循環することで、体温調整を行う重要なものです。

ちょっと食材にも気をつけてみませんか! ?

どんな状況でも頑張られているみなさんなら

実感できますよね! 【継続は力なり】

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

緊急配信メール登録手順は
コチラから

【8月の休館日】 お間違えないようご注意ください!

日曜日	7日・14日・21日・28日
祝日/盆休	11日(木)・13日(土)・15日(月)
月末休館日	29日(月)～31日(水) ※受付のみ10時～17時まで開館

各届出の注意点

休会届

【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。

退会届

【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
退職後 犬の散歩で 知る近所 (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: 2022/08/31