## 新型コロナウイルス感染予防対策のお願い

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 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 ~ 2022.10月号

2022年9月16日 発行(Vol.165)

どん

状

况

で

ŧ

頹

穬

5

れているみなさんなら

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)

□ : I

〒854-0071 諫早市永昌東町22-50 TEL 24-0118 FAX 24-0145

ホームへ°ーシ\*http://isahaya-swimming.com メールeisyouhigashi-1@isahaya-swimming.com



草

子

登録手順は コチラから

【LINEで臨時休館等の緊急配信始めました】 <友だち登録をお願いします>



LINE配信を開始いたしまし た。緊急配信時のみ利用さ せていただきます。

メールとの重複登録になる やもしれませんが、確実性 は増すと思います。

ご登録をお願いいたします。 登録はカンタンです!

### 【秋バテ改善方法】

秋バテとは、簡単にいうと夏バテの延長です。 寝不足・やる気が出ない・口や喉が渇き風邪を引きや すいなどの症状が代表的なものです。

その改善方法の一例です。お試しあれ!

- ① 入浴:38~40℃のお湯に少し長めに浸かる。
- ② 寒暖差対策

衣類や寝具でまめに寒暖差を調整できるのが◎。

- ③ 軽めの運動 軽めの運動で、自律神経のバランスを整える。
- ④ 水分補給 常温や温かい飲み物を摂るよう心がける。
- ⑤ 食事

タンパク質、ビタミン、ミネラルなどを積極的に摂る。 ※自律神経と内臓を、整えるということでしょうかね!

## 【10月の休館日】お間違えのないようご注意下さい!

正しい日本語どっち?

日本語は難しいですよね。正しく使えていますか?

① 最高学府。正しい「意味」はどっち?

③ あかちゃんが〇〇。 正しいのはどっち?

真ん中に入る漢字は?漢字穴埋めクイズ

(II)

座

製: I Xトクぬ型穴字繁

布

② 年俸。正しい読みはどっち?

A. ねんぽう B. ねんぼう

A. むずかる B. むずがる

④ うに。正しい数え方はどっち?

動

A.1腹 B.1丁

止

(I)

波

A. 東京大学

B. 大学

日曜日 2日·9日·16日·23日·30日

祝日等 10日(月)

※31日は社内研修の為 29日(土)~31日(月)

各 種 届 出 0 注

意

【11月休会の届出期限】10月31日(月) 窓口(日祝不可)・FAX・メールでお受けできます。 ※3ケ月以上連続の休会はできません。

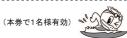
#### 休会・退会届の月を遡っての受付はできません。

【10月末退会の届出期限】

- ① 10月15日 (土) 手数料不要
- ② 10月31日(月)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 病歴は なしで話の 輪を外れ (p\*^-^\*)

## 会員ご紹介チケット



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O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)

本券は換金いできません。 有効期限: 2022/10/29

ょ 12 继 続 は 1)