

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 ～ 2022.10月号 ～

2022年9月16日 発行 (Vol.165)



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

【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>



登録はカンタンです!

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。

【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
衣類や寝具でた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!

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 最高学府。正しい「意味」はどっち?
A. 東京大学 B. 大学
- ② 年俸。正しい読みはどっち?
A. ねんぼう B. ねんぽう
- ③ あかちゃんが〇〇。正しいのはどっち?
A. むずかる B. むずがる
- ④ うに。正しい数え方はどっち?
A. 1腹 B. 1丁

解答は下↓

漢字穴埋めクイズ
真ん中に入る漢字は?

| | | | |
|---|---|---|---|
| ① | 運 | ② | 草 |
| | 動 | 座 | 布 |
| 波 | 止 | | 子 |

因:II 警:I ㄨㄣˋㄉㄨㄥˋ
A:ㄅ A:ㄘ A:ㄉ B:ㄉ

実感できますよね!
【継続は力なり】

【10月の休館日】お間違えないようご注意ください!

日曜日 2日・9日・16日・23日・30日

祝日等 10日(月)

月末休館日 29日(土)~31日(月) ※31日は社内研修の為完全休館となります

【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。

【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。

ちよつとクスツ! シルバー川柳
病歴は なして話の 輪を外れ (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: 2022/10/29