

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。

【2023年の干支「癸卯」(みずのとう)】

「癸」は、10個ある干の10番目で、物事の終わりや始まりを意味し、春の間近でつぼみが花開く直前である」という意味だと言われています。
 「卯」は「春の訪れを感じる」という意味、また、「卯」という字の形が「門が開いている様子」を連想させることから「冬の門が開き、飛び出る」という意味があるとされています。
 「癸卯」年の来年は「これまでの努力が花開き、実り始めること」といった縁起のよい年といえそうです。

どんな状況でも頑張られていくみなさんなら

正しい日本語どっち?

- I. 日本語は難しいですね。正しく使えていますか?
- ① 破天荒。正しい「意味」はどっち?
A. 豪快で常識はずれな様
B. 誰もしなかったことをする
 - ② 二世。正しい読みはどっち?
A. にせ B. にせい
 - ③ ○○を振りまく。正しいのはどっち?
A. 愛想 B. 愛嬌
 - ④ 神様。正しい数え方はどっち?
A. 1基 B. 1柱
- II. 4つの漢字に共通する○に入る同じ漢字は?

解答は下 ↓

【I】 ○ ○ ○ 【II】 ○

金	台	起	故	光	究	快	鮮
○				○	○		○

- I. 正しい日本語 ①: B ②: A ③: B ④: B
 II. 漢字穴埋めクイズ ①: 縁 ②: 縁 ③: 縁 ④: 縁

かっぱのひとりごと
~ 2023.1月号 ~

2022年12月21日 発行 (Vol.168)



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 leisyuhigashi-1@isahaya-swimming.com



弊社へのメール
 連絡は
 コチラから

今年一年大変お世話になりました
 来年もよろしくお願ひいたします
 よいお年をお迎えください

【知っておいた方がいいかもしれないこと】

- ・ ストレスを30%減らすのが30秒のハグ
- ・ 夜の3時間の睡眠と同じなのが
18分の昼寝
- ・ 夜の仕事の4倍の生産性を生むのが
朝の1時間の仕事
- ・ ストレスを70%減らすのが、
一日6分の読書
- ・ 学習効果を20%上げるのが、
1日5分の復習
- ・ 覚えが悪くなるのは、
体から2%水分が減ったから
- ・ うつ病を改善するのが、朝の15分の散歩
- ・ 集中力を1.5倍にするのが、
一日20分の瞑想

※気になることがあったらお試しあれ(^_^)※

実感できますよね!
 【継続は力なり】

【1月の休館日】 お間違えのないようご注意ください!

日曜日	1日・8日・15日・22日・29日
年始休館日等	2日(月)~4日(水)・9日(月)
月末休館日	31日(火) ※社内研修のため窓口もお休みです。 ※30日(月)は営業いたします。

各種届出の注意点	休会届	【2月休会の届出期限】 1月31日(火) 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	【1月末退会の届出期限】 ① 1月15日(日) 手数料不要 ② 1月31日(火) 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
 いびきより 静かな方が 気にかかり (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)