## 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年は「令和5年」「皇紀2683年」
干支は「癸卯」

2023年は西暦。日本にはその他にも色々な年の呼び方がありますよね。皇紀は明治時代、干支は中国から。多様化を受け入れていますよね。

今年もよろしく
お願いいたします

健康な生活に不可欠な運動！時には足踏みがあっても、歩みを止めず半歩一歩すこしずつ

## 正しい日本語どっち？

Ⅰ.日本語は難しいですよね。正しく使えていますか？

① 奇特。正しい「意味」はどっち？
A. 変人
B. 優れた珍しい人

② 一世一代。正しい読みはどっち？
A. いっせいいちだい　B. いっせいちだい

③ ○○の演技。正しいのはどっち？
A. 極め付き　B. 極め付け

④ 正しい「表記」はどっち？
A. シュミレーション　B. シミュレーション

解答は下⇩

Ⅱ.4つの漢字に共通する○に入る同じ漢字は？

【イ】

| | | | |
|---|---|---|---|
| 作 | 章 | 公 | 三 |

【ロ】

| | | | |
|---|---|---|---|
| 更 | 最 | 革 | 座 |

こちらはノーヒントで！

Ⅰ.正しい日本語　①:B　②:B　③:A　④:B
Ⅱ.漢字穴埋めクイズ　イ:文　ロ:新

# かっぱのひとりごと
## ～ 2023.2月号 ～

2023年1月24日 発行（Vol.169）

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
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞhttp://isahaya-swimming.com
ﾒｰﾙeisyouhigashi-1@isahaya-swimming.com


弊社へのﾒｰﾙ連絡はコチラから

## 【脳の老化を防ごう！】

健康で長生きするためには、脳年齢を若く保つことが大切！気になることでやれることに取り組んでみませんか!?

・何もしないリラックスの時間を作りましょう！
自分で休憩していると認識している時間。何もしていない時が、脳全体が活性化するみたいですよ。

・男性は5つ以上、女性は4つの趣味を持つ
趣味は人生を楽しむ要素だけではなく、認知症予防の効果があります。趣味に打ち込む人は、ストレスを感じにくく、脳の老化を防ぎます。

・60歳からは犬を飼おう！
話し相手がいないのは、脳の老化を早めます(^-^;
犬に話しかけることで幸福ホルモンが出たり、犬の世話は高度な脳の機能を使うので、認知機能の向上につながります。

・部屋の温度は18℃以上に
部屋の温度が低い家と、それよりも5℃温かい家に住む人の脳年齢差は10歳！
冬の日本の家の室温の調査では、居間で16℃、廊下や脱衣所は12℃。
意識して温めないといけないみたいですね(^-^;

※気になることがあったらお試しあれ(^^♪※

## 【2月の休館日】　お間違えのないようご注意下さい！

| | |
|---|---|
| 日曜日 | 5日・12日・19日・26日 |
| 祝日等 | 11日（土）・23日（木） |
| 月末休館日 | 今月はございません |

**各種届出の注意点**

**休会届**
【3月休会の届出期限】　2月28日（火）
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。

**退会届**
【2月末退会の届出期限】
① 2月15日（水）手数料不要
② 2月28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
忘れえぬ　人はいるけど　名を忘れ　(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：2023/2/28