

新型コロナウイルス感染予防対策について

現在、ご入場やご利用に際して、次のことについてお願いしております。
ご協力のほどよろしくお願いたします。

- ・マスクの着用に関しては、個人判断とさせていただきます。
ただし、咳やくしゃみの際の咳エチケットの実施に関しては、周りの方へのご配慮をお願いいたします。
- ・入館時の検温、手指消毒。
- ・体調不良の際はお休みください。
- ・ご家庭内に感染者等がおられる場合は、お休みください。

※感染症法上の2類から5類へ変更されます5月7日までは、基本的な感染予防対策を実施してまいります。
引き続きご協力をお願いいたします。

健康な生活に不可欠な運動！時には足踏みが

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 伯父。正しい「意味」はどっち？
A. 父親か母親の兄
B. 父親か母親の弟
 - ② 職人氣質。正しい読みはどっち？
A. しょくにんかたぎ B. しょくにんきしつ
 - ③ ○○商人。正しいのはどっち？
A. 露天 B. 露店
 - ④ 正しい「数」はどっち？「1坪」
A. 約 2.4 平方メートル B. 約 3.3 平方メートル

解答は下 ↓

II. 四字熟語。○に入る数字は？

① ○ 期 ○ 会 ② ○ 世 ○ 代

③ ○ 朝 ○ 夕 ④ ○ 東 ○ 文

③・②：① 一・一：\ / ~ ト 翌 曜 日 ④ II
⑤：⑦ ⑥：⑧ ⑦：② ⑧：① 翌 曜 日 ① ⑦ ⑤ ① I

かっぱのひとりごと
～ 2023.4月号 ～

2023年3月22日 発行 (Vol.171)



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



弊社へのメール
連絡は
コチラから

【良質な睡眠のとり方】

良質な睡眠とは？今回は健康やアンチエイジングに深くかわりがあるとされる、毛細血管の血流を保つ睡眠についてちょっと語ります(^_^)♪
信じるか信じないかはあなた次第です(*^-^*)

- ① おなかを空っぽにしてから寝る
胃に食べ物があると、寝ている間の血流は消化活動に使われ毛細血管に血流がいきにくくなります。
就寝の4～5時間前には食べ終わるのが◎
- ② 夜中のトイレは薄明かりで
夜中にトイレに行くときに煌々と明かりをつけると、目が覚めてしまいます。足元ライトなど必要最低限の明かりで済ませられると、布団に戻った時の眠りに差がでます。
- ③ 睡眠時間は7時間
睡眠中に分泌される成長ホルモンは、寝入りばなの約90分～180分のノンレム睡眠中に最も多く分泌され、その後4時間くらいかけて全身に運ばれ、毛細血管と体中の細胞の修復を行います。
- ④ 寝るときはパジャマ、靴下は脱ぐ
身体を締め付けないものが◎。靴下は血流を妨げ熱がこもり過ぎてしまいます。冷え性の方は徐々に温度が下がり、眠りを邪魔しない湯たんぽが◎。

あつても、歩みを止めず半歩一歩すこしずつ

【4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 29日(土)

月末休館日 今月はございません

【5月休会の届出期限】 4月30日(日)
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。

【4月末退会の届出期限】

- ① 4月15日(土) 手数料不要
- ② 4月30日(日) 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

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・ご入会年会費半額)
※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：2023/4/28