

5月1日(月)～5日(金)は改修工事のためお休みさせていただきます。ご注意ください。

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。

※5月8日以降の感染対策に関しましては、状況を見定めて随時決定してまいります。決定事項は、館内掲示やホームページ等でお知らせしてまいります。

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 おっとり刀。正しい「意味」はどっち？  
A. 急いで B. のんびりと
  - ② 好事家。正しい読みはどっち？  
A. こうじけ B. こうずか
  - ③ 荒〇〇。正しいのはどっち？  
A. 治療 B. 療治
  - ④ 正しい「表記」はどっち？  
A. ウオツカ B. ウオッカ

解答は下↓

II. 四字熟語。〇に入る数字や文字は？

イ ○ 日 ○ 秋    ㊦ ○ 攫 ○ 金  
ロ ○ 人 ○ 脚    ㊦ ○ 千 ○ 山

㊦・弊：ニ   ㊦・二：ノ   士・一：ロ・ノ・㊦  
 ヴ：㊦   ㊦：㊦   ㊦：㊦   ヴ：㊦   ㊦半日、㊦㊦・㊦

かっぱのひとりごと  
～ 2023.5月号 ～

2023年4月22日 発行 (Vol.172)



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

【フレイル チェック】

フレイルとは、簡単にいうと「虚弱」のことです。フレイルが進行すると「要介護」状態になってまいります。次のチェック項目で「いいえ」が多いほど、フレイルに近づきますので、ちょっと意識して生活習慣を見直してみましょう。

- Q1. ほぼ同じ年齢の同姓と比較して、健康に気がつけた食事を心がけていますか？
- Q2. 野菜料理と主菜(肉又は魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか？
- Q3. 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか？
- Q4. お茶や汁物でむせることがありますか？(※)
- Q5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか？
- Q6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか？
- Q7. ほぼ同じ年齢の同姓と比較して歩く速度が速いと思いますか？
- Q8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか？(※)
- Q9. 1日1回以上は、誰かと一緒に食事していますか？
- Q10. 自分が活気に溢れていると思いますか？
- Q11. 何よりもまず、忘れ物が気になりますか？(※)

※Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆です。

あつても、歩みを止めず半歩一歩すこしずつ

【5月の休館日】 お間違えないようご注意ください！

日曜日 7日・14日・21日・28日

祝日等 1日(月)～5日(金)

月末休館日 29日(月)～31日(水)

各種届出の注意点

休会届 【6月休会の届出期限】 5月31日(水)  
 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 【5月末退会の届出期限】  
 ① 5月15日(月) 手数料不要  
 ② 5月31日(水) 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  
 マインナンバー ナンマイダー と聴き違え (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：2023/5/31