

～かっぱのひとりごと～

「プールでは皆の前にて名を呼びて
注意いただくその嬉しさよ」

川本 知葉様

過日、読売新聞の短歌のコーナーに掲載された、会員の川本様の作品です。

「この短歌は、レッスン中にコーチから名前を呼ばれて、直接注意される時は嬉しくて、その気持ちを詠んだものよ！」と言われておられました。ありがたいことです。アクアクラブの時間が、人生の楽しさの一つになるよう、これからも顔晴ります(^_^)

【災害時等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時までに予想された場合。

かっぱのひとりごと
～ 2023.7月号 ～

2023年6月22日 発行 (Vol.174)



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よ。正しく使えていますか?

- ① 雨模様。正しい「意味」はどっち?
A. 今、雨が降っている B. 今にも雨が降りそう
- ② 日本航空。正しい読みはどっち?
A. につぼんこうくう B. にほんこうくう
- ③ 初心○○べからず。正しいのはどっち?
A. 忘るる B. 忘る
- ④ 正しい「表記」はどっち?
A. アボカド B. アボガド

解答は下 ↓

II. 四字熟語。○に入る数字や文字は?

【イ】 唯 ○ 無 ○ 日 ○ 間 ○ 見

【ロ】 ○ 発 ○ 中 三 ○ 方 ○ 方

ⅴ・ⅵ【ニ】 旦【ハ】一・旦【ロ】ニ・一【ク】Ⅱ
ⅴ: ① ⅵ: ③ ⅶ: ② ⅷ: ④ ⅸ: ⑤ ⅹ: ⑥

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



緊急配信メール登録手順はコチラから

【本当は皮ごと食べられるキウイ】

キウイ! 特に黄色のゴールドキウイは、1個で1日分のビタミンCが摂取できます。他にも食物繊維、ビタミンE、カリウム、葉酸、ポリフェノールが含まれる栄養豊富で、バランスのよい果物です。

そんなキウイですが、皮ごと食べる人は1%程度という調査結果があります。でも皮ごと食べると、身だけ食べる場合と比べて、食物繊維で2倍、葉酸は34%、ビタミンEは32%、ポリフェノールで30%多く摂取できるとのことです(^_^)

ただ、表面の毛が気になりますよね(T_T) 表面を軽くこすって毛を落とすか、ミキサーにかけてスムージーで食べるというみたいです!(^^)! 1度お試しあれ!

【LINEで臨時休館等の緊急配信を行います】

<友だち登録をお願いします>



登録はカンタンです!

LINE配信をやっております。緊急配信時のみ利用させていただきます。登録は左記のQRコードを読みとって、友だち登録をしていただくだけです。ご登録をお願いいたします。

あつても、歩みを止めず半歩一歩すこしずつ

【7月の休館日】 お間違えの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 17日(月) ※完全休館です。

月末休館日 29日(土)・31日(月) ※受付のみ10時~17時まで開館

各種届出の注意点

休会届

【8月休会の届出期限】 7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。

退会届

【7月末退会の届出期限】
① 7月15日(土) 手数料不要
② 7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。

ちょっとクスッ! シルバー川柳
この動悸 昔は恋で 今病 (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: 2023/7/31