

熱中症は予防できる病気です！

～日常生活での熱中症予防のポイント～

- ・こまめに水分補給する（30分に1度 200ml 程度）
- ・塩分補給も忘れずに（水1Lに1g（小匙1/5）程度）
- ・エアコン・扇風機を上手に使用する
- ・シャワーやタオルで身体を冷やす
- ・部屋の温度を計る（室温 28℃湿度 60%以上は注意）
- ・暑いときは無理をしない
- ・涼しい服装にする。外出時には日傘、帽子を着用
- ・部屋の風通しを良くする

すべて早め早めの対策が大切です！(^~^)

【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 ～ 2023.8月号 ～

2023年7月22日 発行 (Vol.175)



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 雨後のたけのこ。正しい「意味」はどっち？
A. 成長が早い
B. 相次いで出てくる
 - ② 他人事。正しい読みはどっち？
A. ひとごと B. たにんごと
 - ③ 袖振り合うも〇〇の縁。正しいのはどっち？
A. 多生 B. 多少
 - ④ 正しい「敬語」はどっち？
A. 〇〇先生 B. 〇〇先生様

解答は下 ↓

II. 四字熟語。〇に入る数字や文字は？

(イ) ○者 扱 ○ (ロ) 再 ○ 再 ○
(ハ) ○者 ○様 (ニ) ○客 ○来

ㄥ・士【二】≡・≡【ノ】 ㊦・≡【ロ】一・二【ノ】Ⅱ
A: ㊦ B: ㊥ C: ㊤ D: ㊣ E: ㊢ F: ㊡ G: ㊠

【飲みかけのペットボトルいつまで飲む？】

口をつけたペットボトルの飲み物で、飲み切れなかったものはどうしていますか？

あるアンケートの結果で一番多いのは、「冷蔵庫に入れて、後から飲む」でした。

食中毒の危険性を考えると、正しいと思われる対処は次のようなことです。

1. 直接口をつけず、コップ等について飲む
2. 直接口をつけたもので残ったものは捨てる
3. 直接口をつけたものは、すぐに冷蔵庫に入れて、なるべくその日のうちに飲み切る

飲んだ直後に、冷蔵庫の中に入れると「菌」の増殖は、比較的緩やかですが、常温だと1日後には10倍以上に「菌」が増殖するようです。常温だと4日後には「腐敗」と判断されます。

①スポーツ飲料②麦茶③水④緑茶⑤オレンジジュース
腐りやすい順番に並べてみましょう！(^~^)

答：② ⇒ ④ ⇒ ⑤ ⇒ ③ ⇒ ①

麦茶は、茶葉を使用しておらず、大麦の種子が原料。焙煎の過程でデンプンが出てきて、これが菌の大好物！これが腐りやすい理由となっています。同じ理由で、コーン茶・黒豆茶・玄米茶も夏は要注意です(^~^); 反対に腐りにくいお茶は、ウーロン茶・緑茶・紅茶。でも、夏は冷蔵庫での冷蔵保存は基本です(^~^)

あつても、歩みを止めず半歩一歩すこしずつ

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

【8月の休館日】 お間違えのないようご注意ください！

日曜日	6日・13日・20日・27日
祝日/盆休	11日(金)～16日(水) ※完全休館です。
月末休館日	29日(火)～31日(木) ※受付のみ10時～17時まで開館

各種届出の注意点	休会届	【9月休会の届出期限】 8月31日(木) 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	【8月末退会の届出期限】 ① 8月15日(火) 手数料不要 ② 8月31日(木) 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
また一つ プライド捨てて 楽に生き (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)