

## 熱中症は予防できる病気です!

### エアコン使用と節電方法

快適な部屋の温度は28度、湿度は40~60%。  
エアコンは使い方、電気代が大きく変わります。

- ・フィルターの掃除は、2週間に1度は行う
- ・室外機の周りに物を置かず、風通りをよくする
- ・ON/OFFを頻繁にしない  
30分程度の外出ならば、付けたままの方が電気代は安い!
- ・24時間エアコンをつけっぱなしにしても、1日の電気代は約127円(条件によって変動します)

命と電気代!天秤にかけていませんか? (^-^);  
熱帯夜は上手にエアコンを使って、寝ている間の熱中症にも気を付けましょうね(^~^)

### 【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時までには予想された場合。

# かっぱのひとりごと ~ 2023.9月号 ~

2023年8月22日 発行 (Vol.176)



健康な生活に不可欠な運動! 時には足踏みが

## 健康クイズ! 正解はどれだ?

- Q1. 下痢になったらお湯と何を混ぜて飲めば良いとされているでしょうか?  
① 片栗粉 ② 塩 ③ 梅干し
- Q2. 股関節の痛みに効果があるのは次のうちどれでしょうか?  
① 深呼吸 ② ジョギング ③ 貧乏ゆすり
- Q3. 糖尿病に良い料理は次のうちどれでしょうか?  
① キムチ ② 春巻き ③ かぼちゃスープ
- Q4. 自律神経を整えるには太陽の光をどのくらい浴びれば良いでしょうか?  
① 2時間 ② 10分 ③ 30分
- Q5. 咳が止まらない時はハチミツと何を付け込んだ汁を飲むと良いでしょうか?  
① 大根 ② 白菜 ③ ピーマン

①: 90 ②: 70 ③: 80 ④: 20 ⑤: 10

※理由はネット等で調べてみてくださいね。  
すぐにわかりますよ(^~^)

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](mailto:leisyuhigashi-1@isahaya-swimming.com)



緊急配信メール  
登録手順は  
コチラから

## 【女性の不調は“冷え性”が原因かも?!】

まずは「冷え性」と「冷え症」の違い!

「冷え性」: 体質として扱われます

「冷え症」: 東洋医学的には疾病として扱われます

冷えは自律神経にも影響するために、不眠や疲労感など身体の不調の原因になることも少なくありません。

次に冷え性のタイプは大きく分けて4つ!

「全身型」全身が冷えて仕方がない人

「末端型」体より手足がひんやりと冷たい人

「冷えのぼせ型」

顔や頭は暑いのに下半身が冷える人

「高齢者型」慢性的に体を温める力が不足している人

4タイプとも大事な対処方法は、体を温める生活習慣を気をつけることです。

1. シャワーで済まらず、なるべく湯船に浸かる
2. 冷たい食べ物を避け、温かい食べ物を食べる
3. 食材も根菜類のほか、生姜やネギなど体を温める食べ物で、体の内側から冷え症改善を目指すことができるがあれば、お試しあれ!

免疫力は、体温は1度上がると最大5~6倍に。逆に1度下がると30%減少すると言われています。年を重ねると体温は下がる傾向にあるので、意識して上げることが、健康の秘けつなのかもしれませんね。湯船に浸かるのは私的にはオススメです(^~^)

あつても、歩みを止めず半歩一歩すこしずつ

## 【9月の休館日】 お間違えのないようご注意ください!

日曜日 3日・10日・17日・24日

祝日等 18日(月)・23日(土) ※完全休館です。

月末休館日 29日(金)・30日(土) ※受付のみ10時~17時まで開館

各種届出の注意点

休会届

【10月休会の届出期限】9月30日(土)  
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

【9月末退会の届出期限】  
① 9月15日(金) 手数料不要  
② 9月30日(土) 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  
かじられた スネで支える 身の重さ (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: 2023/9/30