

熱中症は予防できる病気です！

秋の熱中症も要注意

今秋の長期予報では、10月までは例年より気温が高くなるみたいですね。

熱中症予防に対する意識調査では、9月までは半数以上が注意するのに対して、10月は5%ほどの人しか意識していないとか(^-^);

全国の数字ですが、先月9月の熱中症による救急搬送数は、今年5月の2倍くらいだそうです(^-^);

これから夏の疲れが出てくる「秋バテ」のシーズンになり、体調不良による体温調整力も低下するので秋の熱中症も要注意です。対策は基本通り「水分補給」をしっかりやることです。

【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 ~ 2023.10月号 ~

2023年9月22日 発行 (Vol.177)



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. 気持ちが強く沈んだ時にすると良い動作は次のうちどれでしょうか？
① 拍手 ② 腕組み ③ バンザイ
- Q2. 記憶力を高める食べ物は次のうちどれでしょうか？
① クルミ ② ヨーグルト ③ しそ
- Q3. 食中毒予防になる食べ物はどれでしょうか？
① ワカメ ② しょうが ③ グレープフルーツ
- Q4. 肌荒れを治すのに効果があるお茶はどれでしょうか？
① 緑茶 ② はと麦茶 ③ ほうじ茶
- Q5. 眼精疲労が辛い時の対処法はどれでしょうか？
① ホットタオルを目に ② 氷を目に ③ 鼻を揉む

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



緊急配信メール登録手順はコチラから

【快眠をサポートする食材】

就寝直前の飲食が睡眠を阻害するのは、内臓が消化のために働くと、深部体温が上がるため、夕食は就寝の3時間前までに。できれば19時くらいまでに終わらせると、快眠が得られやすくなります。

【快眠をサポートする〈7大成分〉!】

- <硫化アリル> ネギ類・ニンニク・ニラ
鎮静・疲労回復効果が高く、慢性疲労を軽減。
- <トリプトファン> 牛乳・バナナ・豆腐・卵・ごま
脳でセロトニンに変化し、熟眠に導く。
- <ビタミンB1> 豚肉・のり・大豆製品・ナッツ類
疲労回復効果が高い。
- <ラクチュコピクリ> レタスの茎
神経を鎮め、深い眠りに誘う
- <GABA> レタス・スプラウト・胚芽米
脳の興奮を抑えて、リラックス効果をもたらす。
- <パントテン酸> 鶏レバー・トマト・発芽玄米
ストレスを軽減して、安眠に役立つ
- <ナットウキナーゼ> 納豆
血液サラサラで血流アップ。新陳代謝を促す。

あつても、歩みを止めず半歩一歩すこしずつ

【10月の休館日】お間違えのないようご注意ください!

日曜日 1日・8日・15日・22日・29日

祝日等 9日(月) ※完全休館です。

月末休館日 30日(月)・31日(火) ※31日は社内研修の為完全休館となります

各種届出の注意点

休会届 【11月休会の届出期限】10月31日(火)
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 【10月末退会の届出期限】

- ① 10月15日(日) 手数料不要
- ② 10月31日(火) 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
診察券 五枚で 週休二日制 (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: 2023/10/30