

今年一年大変お世話になりました
来年もよろしく願っています
よいお年をお迎えください

【臨時休館の要件追加について】

昨年の大雪の際、臨時休館の判断が遅かったため、会員並びに保護者の皆さまに多大なるご迷惑をお掛けいたしました。

そこで今冬より県内地域に「大雪警報が発令」された場合は全館臨時休館とさせていただきます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

【2024年の干支「甲辰」(きのえたつ)】

「甲」は、10個ある干の1番目で、命の誕生した状態で、急成長、寛大、屈曲、発展という意味だと言われています。

「辰」は、十二支の5番目で、草木の成長が一段落し、整った状態で、すべての新芽が葉を広げ、降り注ぐ日の光を全身で浴びている中春のイメージです。2024年は、あまねく光に照らされ、急速な成長と変化が起きる年です。今までの表での努力だけではなく、陰の頑張りも表に出るようです。

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？

- Q1. 体を温める食材は次のうちどれでしょうか？
① 鮭 ② タケノコ ③ キャベツ
- Q2. 足のむくみが酷い時はどこをマッサージすれば良いでしょうか？
① お尻 ② ふくらはぎ ③ 太もも
- Q3. 次の中でニキビの原因になる可能性のある食べ物はなんでしょうか？
① ハンバーガー ② 野菜炒め ③ サバ味噌
- Q4. 初診の病院で新たな薬を処方してもらうことになりました。しかし、かかりつけの病院で別の薬をもらって長年飲んでいました。そんな時はどうしたらいいでしょうか？
① 気にせず黙って全部指示通りに飲む
② 自分の判断で一部の薬を止める
③ 医師や薬剤師に相談する

⑤: 70 ①: 80 ②: 20 ①: 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(^_^)

かっぱのひとりごと ～ 2024.1月号 ～

2023年12月22日 発行 (Vol.180)



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



弊社HPは
コチラから

【冬は骨密度や免疫力が下がる?!】

いきなりですが、日が一番短い冬至と一番長い夏至。昼間の日光を浴びることができる時間、どのくらい違うと思いますか？

冬至：9時間45分 夏至：14時間36分
なんと5時間近くも差があるんですね(^_^)

で！日光を浴びる時間が少なくなると何？ってなりますよね。

日光を浴びる量が少ないと、ヒトの体にどんな悪影響があるかという、紫外線によって皮膚で生成される「ビタミンD」が少なくなるのです。

では、ビタミンDの生成が少なくなると

- ① 低カルシウム血症により、骨や歯が弱くなる
- ② 骨折や骨粗しょう症などの原因になる
- ③ 免疫力が低下する

等の症状が出やすくなるようです。

その他幸せホルモンといわれる物質も減少し、冬季うつの原因になるとも言われています。

冬は「日光浴」と食事からビタミンDを摂取しましょう！

日光浴：日中のウォーキングで日光と運動不足解消
食事：サケ・サンマ・ヒラメ・ウナギの蒲焼等魚類
きくらげ、まいたけ・干しシイタケ等キノコ類

冬はちょっと意識してビタミンDを摂取しましょうね！(^_^)！
ただサプリメントを飲んでる方は摂りすぎも注意ですよ！

あつても、歩みを止めず半歩一歩すこしずつ

【1月の休館日】 お間違えのないようご注意ください！

日曜日 7日・14日・21日・28日

年始休館日等 1日(月)～4日(木) ※完全休館です。

月末休館日 30日(火)・31日(水) ※30日は社員研修のため完全休館です。

各種届出の注意点

休会届

【2月休会の届出期限】 1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

【1月末退会の届出期限】
① 1月15日(月) 手数料不要
② 1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。

ちょっとクスッ！シルバー川柳
持たされた 携帯 つまりは迷子札 (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：2024/1/31