



今年もよろしくお願いたします。

県内地域に「大雪警報」が発令された場合は、全館臨時閉館並びに臨時休館させていただきます。

～ かつぱのひとりごと ～

令和も早くも6年です。早いですね(*^_^*)
先日友人と「今の子にとっては、自分たちは明治生まれと同じだよ」という話になり、20代の頃は、自分の60代のイメージはまったく出来なかったよね！とも。
で！実際60代を迎えてみて感じるの、「60歳もなかなかいいね～」です(^_^)♪
そこでの絶対条件は「健康で身体が動く」ことですが。
最近の飲み会での話題に、病気の話が出る年頃なので、健康に気をつけようと思う今日この頃です(*^_^*)

ここで生まれた「運動」と「仲間」との縁！

健康クイズ！正解はどれ？

- Q1. 湿布薬はどのくらいの時間貼っていても良いでしょうか？
① 3時間 ② 10時間 ③ 24時間
- Q2. 高血圧を予防するために簡単にできる対策はなんですか？
① 醤油などはかけずに、つけて食べる
② 醤油を濃口から薄口に変える
③ 塩を少し多めにかける
- Q3. 筋肉痛を予防する方法として正しいものはどれでしょうか？
① きつい運動を毎日続けて無理やり体を慣れさせる
② 運動の後もストレッチをする
③ 運動の後はすぐに横になって休む

②: 80 ①: 20 ③: 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(^_^)♪

かつぱのひとりごと
～ 2024.2月号 ～

2024年1月25日 発行 (Vol.181)



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

～ かつぱの健康コラム ～

【毎日大切なウンチくんの話】

お食事中の方には誠に申し分けございませんが、健康のためにはとても大切なお話。
日本人の便の量って知っていますか？
健康な大人で、1日約 150 ～ 200g。
大きさを言うと大きめのバナナ1本分。
これは欧米人の約 2 倍(*^_^*)
これは食生活に大きく関係しています。
日本人は肉食中心の欧米人とは違い、米などの穀物、いもなどの繊維質に富むものをよく食べます。
繊維質は消化されにくく、ほとんどが便として排出され、同時に快調なお通じのお手伝いもします。

“便”は毎日の健康状態を知らせてくれるカラダからの“便り”です。
良い便の色は黄褐色。
黒褐色は肉・卵などの動物性タンパク質の摂りすぎの可能性大。
暗黒色だと、胃・十二指腸や大腸から出血しているケースも。
普段あまりよく見ることのない便ですが、ちょっと気にかけてみてください。

「健康」に欠かせないこのご縁を今年も大切に！

【2月の休館日】 お間違えのないようご注意ください！

日曜日 4日・11日・18日・25日

祝日等 12日(月)・23日(金) ※完全休館です。

月末休館日 29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 【3月休会の届出期限】 2月29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 【2月末日退会の届出期限】
① 2月15日(木) 手数料不要
② 2月29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
いびきより 静かな方が 気にかかり (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)