



【れんらくアプリへの登録をお願いします】

臨時休館等の連絡が携帯スマホに届くようになります！

スマホはアプリに。携帯ならメールに簡単に登録できます。

登録方法がわからない場合は、弊社スタッフにお尋ねください。機種の違いから、不慣れな操作になるかもしれませんが、お手伝いさせていただきます。お気軽にお声がけください。

2月26日(月)19時頃

3月8日(金)18時頃

テスト送信させていただきます。それまでのご登録をお願いします。

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. 下痢の時に避けた方がよい食べ物はなんでしょうか？

- ① うなぎ ② うどん ③ ヨーグルト

Q2. 貧血の予防や改善におすすめな食べ物はどれでしょうか？

- ① アメリカンドッグ
② レバニラ炒め
③ 鮭茶漬け

Q3. 手を洗った後にアルコール消毒をする時の正しい方法はどれでしょうか？

- ① 手をしっかり拭いてから消毒をする
② 手が少し湿った状態で消毒をする
③ 手を拭かずに消毒する

①: 80 ②: 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(^^)♪

かっぱのひとりごと ～ 2024.3月号 ～

2024年2月22日 発行 (Vol.182)



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

～かっぱの健康コラム～

【食事時何回噛んでいますか？】

カワハギの干物、くるみ、栗、もち玄米のおこわ…。

「魏志倭人伝」をもとに卑弥呼の食事メニューを再現し、実際に食べると噛んだ回数は3,990回。現代食では620回。噛む回数は実に6分の1に減っています。

食事情は戦後、著しく変化し固い食べ物が食卓から姿を消し、柔らかい食べ物が増えてきたのだから仕方がないのかもしれない。

でも、よく噛むと、どうカラダにいいのかがご存じですか？。

- ① 脳の刺激になる。
- ② 歯並びがよくなる。
- ③ 消化を助け、栄養の吸収がよくなる。
- ④ 表情がよくなる。と、いいことばかり。

では、何回噛むといいのでしょうか？ひと口30回が一つの目安とされています。

一食約1,500回を目標にしてみてもいいかも(^^)♪

よく噛むとより美味しくなるかも(^^)♪

「健康」に欠かせないこのご縁を今年も大切に！

【3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・31日

祝日等 20日(水) ※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

【4月休会の届出期限】 3月31日(日)
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。

【3月末退会の届出期限】
① 3月15日(金) 手数料不要
② 3月31日(日) 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。

ちよつとクスツ！シルバー川柳
忘れえぬ 人はいるけど 名を忘れ (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)