



～ゴールデンウィークお出かけ情報～

- ・しまばら音フェス 4月28日
島原文化会館 中ホール
- ・出島オラニエフェスティバル 4月27日・28日
国指定史跡「出島和蘭商館跡」内 芝生広場
- ・波佐見陶器まつり 4月29日～5月5日
波佐見 やきもの公園
- ・稲佐山つつじまつり 4月28日～5月5日
長崎 稲佐山公園
- ・春フェス 4月27日～5月5日
長崎 グラバー園（夜間開園）
- ・湯にも地獄の物語 4月27日
雲仙温泉街
- ・三河内焼窯元はまぜんまつり 5/1～5
佐世保 三川内皿山一帯

その他にも県内外各地でGWのイベントが！
今年は思いっきり楽しんでみては！(^^)!

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. 血糖値への効果の高い運動は？
① 30分の連続歩行
② 5分10分のコマ切れ歩行
③ どちらも同じ
- Q2. 大さじ1杯あたり（約15g）の食塩含有量が最も少ない調味料は？
① ケチャップ ② 中濃ソース
③ マヨネーズ
- Q3. 高血圧予防に効果的な運動は？
① ウォーキング ② 筋力トレーニング
③ どちらも同じ
- Q4. 筋肉はトレーニングによって何歳まで大きくできるでしょうか？
① 50歳 ② 60歳
③ 70歳 ④ 80歳以上

①: 10 ②: 30 ③: 20 ④: 40

※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

～ 2024.5月号 ～

2024年4月22日 発行 (Vol.184)



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～

【ミネラル摂ってますか？】

暑くなってくると水分補給にミネラルウォーターが手放せなくないませんか？

実は、ミネラルウォーターと呼べるのは「ミネラルが溶け込んだ地下水」だけ。ご存知でしたか。

それ以外の水は、品名を「ナチュラルウォーター」や「ポルトルウォーター」などと表示し、区別しています。

では、「ミネラル」とは何でしょう。人の体は、炭素・水素・酸素・窒素で全体の約96%を占めています。残り4%にあたるカルシウムやマグネシウム、鉄などがミネラルです。体全体から見れば少量ですが、必要な栄養素です。

ミネラルは体内で作ることができないため、ふだん私たちは食物から摂取しています。しかし野菜だけでは十分なミネラルの摂取が難しくなっていますので、青魚や海藻・大豆など他の食物からも意識して摂取して本格的な夏が来る前に、ミネラルをバランスよく摂って体調を整えておきましょう。

「健康」に欠かせないこの「縁」を今年も大切に！

【5月の休館日】 お間違えのないようご注意ください！

日曜日 5日・12日・19日・26日

祝日等 1日（水）～6日（月） ※完全休館です。

月末休館日 29日（水）～31日（金） ※受付のみ10時～17時まで開館

各種届出の注意点

休会届 【6月休会の届出期限】 5月31日（金）
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 【5月末退会の届出期限】
① 5月15日（水）手数料不要
② 5月31日（金）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。

ちよっとクスッ！シルバー川柳
年金に ボーナス無いのと 孫が聞き (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・ご入金月会費半額）
※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）