

### ～かっぱっこのひとりごと～

新型コロナウイルス感染対策では、皆さまにご不便をおかけ致しております。ご協力本当にありがとうございます。

今回の件に関しは、全世界が初めて事で、何が正解かはまだ分からず不安が尽きない状態です。

「過去を振り返ると後悔が、先を考えると不安が、だから今を一所懸命生きる」と昔教えられました。だから「過去を反省し、先を想像し、今必要なことは何かを考え、そして今出来ることを一所懸命頑張る！」これが出来るようになりたいと努力しています(^\_^)

そして、これは時々「造語はダメよ」と注意されることもありますが、「頑張るは顔晴る」で頑張りたいとも思っています!(^^)!

先が見えない時だからこそ、顔晴る！で「除菌&換気」頑張ります(^\_-)☆

これから先も状況次第で、さらに感染対策でご協力をいただくこともあるかと思いますが、「身体活動を落として免疫力を下げない!」「色々なストレスからくる身体の不調を防ぐ!」等、弊社が今できる最大の努力をし、この環境のご提供に尽力させていただきます。これからもご協力のほどよろしく願いいたします。

### スイミングの効果

- ⑥(水泳は免疫力を高めてくれる!)
- ・水泳は有酸素運動であること。有酸素運動は、呼吸をしながら行うため、体の隅々まで新鮮な空気を届け、免疫細胞が活性化することで免疫力が向上します。
  - ・水泳を行うことで筋力が向上します。筋力が向上すると、脂肪が燃焼しやすくなります。筋力が上がり脂肪が燃焼しやすくなると、基礎代謝が上がり免疫力も向上します。

### 免疫力=「病気から体を守る抵抗力」

人類の歴史は、疫病との闘いの歴史と言われています。疫病に勝つには、免疫の強さが必要となります。免疫力は、食事や運動で自分で高めるしかありません!

### 【4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 29日(水) 月末休館日なので振替はございません。

月末休館日 30日(木)

【5月休会の届出期限】 4月30日(木)

窓口(日祝不可)・FAX・メールでお受けできます。  
※連続休会は2ヶ月迄お受けできます。

休会・退会届の月を遡っての受付はできません。

【4月末退会の届出期限】

① 4月15日(水) 手数料不要  
② 4月30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。

各種届出の注意点

休会届

退会届

必ず確認下さい!

〒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>  
メールアドレス [eisyoughigashi-1@isahaya-swimming.com](mailto:eisyoughigashi-1@isahaya-swimming.com)



# かっぱっ子のひとりごと

## 2020.4月号



2020年3月23日 発行 (Vol.136)  
(文責) 久野 功二 (健康運動指導士/水泳教師/応急手当普及員)

チャレンジ応援  
コース募集中!

～新中学1年生と新小学6年生のお友達へ～

近年増えています! 中高生でも水泳を続けるお友だち!

- 毎日練習出来て、月会費は6,600円!
  - 毎回バスを利用してても週1回分の料金でOK!
  - 毎週月曜日の特別レッスンを受けられます
- 県中総体や県高総体で活躍中!! キミの頑張りを応援します!

練習回数の変更も、学校の都合で随時できます!

お詫び: カレンダーに記載されておりますが、春のバス旅行ですが、5月以降に変更させていただきます。状況改善次第で、再度計画しご案内させていただきます。

日本には昔からいろいろな方言があります。イメージでわかる言葉もあれば、???もあります。楽しんで考えてみましょう(^\_^)

- ① 水せった (和歌山県) ・ ・ A 髪
- ② ゲレツパ (北海道) ・ ・ B 3日後
- ③ ささって (三重県) ・ ・ C 最下位
- ④ じゃんぼ (熊本県) ・ ・ D ビーチサンダル

忘れ物・落とし物は、原則として3ヶ月を目途に処分させていただきます。忘れ物・落とし物については受付にてお尋ねください。

### エコキャップ活動報告

2月現在総発送数  
1,175,473個

3月発送数  
5,762個

3月現在総発送数  
1,181,235個

ワクチン: 1,376人分  
Co2削減: 8,821kg分

ご協力ありがとうございます。

### プールからのお願い

- ① プールには、お金やゲームなど貴重品や大切なものは持ってこないようにしましょう。帰りのバス代などでお金や貴重品を持ってきた場合は、必ず受付に預けて下さい。
- ② バスをご利用にならない場合は、保護者の方よりその旨の連絡をお願いいたします。
- ③ 春休み等でバスの乗降場所を変更されます場合は、必ず保護者の方の連絡をお願いいたします。連絡がない場合送迎ができず事故につながる危険がございます。

### 【担当コーチへの伝言】

お子さまの状況や様子など担当コーチに伝えたいこと等をご記入の上、切り取って受付にお渡し下さい。

### 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きます。(御提出時のみ有効)  
(入会金0円・ご入会月会費0円・翌月会費半額・水着、帽子20%OFF)

ご紹介会員氏名: \_\_\_\_\_  
(無記名無効)

本券は換金できません。再入会時にはご使用になれません。有効期限: 2020/4/30

会員氏名: