

～かっぱのひとりごと～

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、「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お願いいたします。

「動」(どう) 今年はず支の始まり【子】年

この時期恐怖の花粉症



私は花粉症ではないので、よくわかりませんが、友だちを見ると、私が外から帰って部屋に入るだけでくしゃみが(°Д°) この時期の換気方法が、紹介されていまして、ご参考になれば幸いです(^_^)

- ① 早朝が Good、正午は NG**
花粉数は気温の低い時間帯が少ない。夜は防犯上難しいので早朝が換気のタイミングです。気温が上がる 12～14 時が一番花粉の飛散数が多いので NG。夕方上空の花粉が地上に降りてくる時間帯です。
- ② 窓はどのくらい開ければ OK ?**
窓を全開にすると、1時間の換気で約 1000 万个もの花粉が屋内に流入したという実験結果も。これでは部屋が花粉まみれに(°Д°) 部屋の換気が目的であれば、10cmも開ければ充分みたいです。開けすぎ注意!
- ③ レースのカーテンを忘れずに!**
窓全開の時と比べて、開け幅 10cmでレースのカーテンをした時の花粉の量は、4分の1になるようです。
上手に換気をして、少しでも快適に(^_^)

かっぱのひとりごと
～ 2020.4月号 ～

2020年3月23日 発行 (Vol.136)



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: eisyouhigashi-1@isahaya-swimming.com



【旬を食べましょう】

昔から「初ものを食べば七十五日生きのびる」などと言われてきました。初ものは栄養価も高く、免疫力や抵抗力が高まったりして、健康な身体をつくれます。旬のものは大量に出るので安価で手に入りやすいメリットもあります。週に1回、旬を食べてみませんか?

【4月が旬の食べもの】

＜野菜・果実＞	＜魚＞	＜海産物＞
あしたば	さより	コウイカ
アスパラガス	さわら	トリガイ
きくらげ	シラス	ほたるいか
グリーンピース	めばる	マダコ
レタス	鯛	もずく
グレープフルーツ	いちご	わかめ

部首は何?!

次の漢字に共通の部首は何でしょう?

- ① 十 川 忍 式 尺
- ② 直 交 主 每 公
- ③ 玉 各 女 谷 奇
- ④ 何 古 化 央 石
- ⑤ 日 口 各 木 音

㇀⑤
㇁⑦
㇂③
㇃②
㇄①
【㇅】

「動」くと何かが変わる!心機一転動きましよう!

【4月の休館日】 お間違え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 30日(木)

休会届 【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。
※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 【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。

ちよつとクスツ!シルバー川柳
年をとり 美人薄命 うそと知り (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)

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