

新型コロナウイルス感染予防対策のお願い

入館時

- ① ご入館ごとの手指消毒
- ② ご入館時の検温
の確実な実行をお願いします。

館内において

- I プール以外でのマスクの着用
- II ソーシャルディスタンスの確保
- III マスク未着用時は会話を控える
ことにご協力ください。

運動の場を守るためご協力をお願いします。

大型連休は改修工事の為、
プールは 4/29 ~ 5/5 の間休館となり
ます。ご注意ください。
特に 5/2 (月) はご注意ください。

どんな状況でも頑張られているみなさんなら

正しい日本語どっち？

日本語は難しいですね。正しく使えていますか？

- ① 他山の石とする
A. 良い見本とする
B. 他人の悪い言動を自分の行いの参考にする
- ② 生一本。正しい読みはどっち？
A. なまいつぼん B. きいつぼん
- ③ 時期〇〇。正しいのはどっち？
A. 早尚 B. 尚早
- ④ おこなう。正しい送り仮名はどっち？
A. 行なう B. 行う

解答は下 ↓

漢字穴埋めクイズ
真ん中に入る漢字は？

Ⅰ	生		Ⅱ	放
園		割	転	配
	者			運

系：Ⅱ 去 I ㄥノㄨㄨㄨㄨㄨㄨㄨ
日：ㄗ 日：ㄘ 日：ㄙ 日：ㄚ 翌平日、17日

かっぱのひとりごと
~ 2022.5月号 ~

2022年4月22日 発行 (Vol.160)



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: leisyouthigashi-1@isahaya-swimming.com



緊急配信メール
登録手順は
コチラから

【朝スッキリと目覚めることができますか？】

「睡眠の質」は普段の生活習慣が大きく影響！
少し生活習慣見直してみませんか！？

《睡眠の質を下げる NG 行動》

- ① 夕方以降のカフェインの摂取
個人差はありますが、カフェインは脳を興奮状態にし
影響が少なくなるには4~6時間かかります。
- ② 就寝直前の食事や入浴
就寝直前の食事や入浴は、脳を覚醒させ、胃腸が活
発に活動し睡眠を妨げます。
- ③ 就寝直前のスマートフォンの操作
スマホのブルーライトの刺激で脳が覚醒し、寝つきが
悪くなったり、睡眠の質を低下させます。

＜睡眠の質を上げる行動＞

- ① 就寝1~2時間前のぬるめのお湯での入浴
38~39℃のぬるめのお湯で深部体温を上げることで
眠気を促してくれます。
- ② リラックスタイムを取る
就寝前は好きな音楽を聴いたり、ゆっくりストレッチを
しながら、心身のリラックスを図りましょう。
- ③ 起床時間を一定にして日光を浴びる
朝起きたら日光を浴びることで、眠気を促す「メラト
ニン」の分泌を抑えてくれます。そして日光を浴びて14
時間後に「メラトニン」が再分泌されて眠気を誘ってく
れます。起床時間を一定にすることで、睡眠導入が
うまくいき、睡眠の質が向上します。

実感できますよ！
【継続は力なり】

【5月の休館日】 お間違えないようご注意ください！

日曜日 1日・8日・15日・22日・29日

祝日等 2日(月) ~ 5日(木) ※完全休館です。

月末休館日 30日(月)・31日(火) ※受付のみ10時~17時
まで開館

休会届 【6月休会の届出期限】 5月31日(火)
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(日) 手数料不要
② 5月31日(火) 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
人生の 時間は減るのに 暇が増え (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)

本券は換金できません。有効期限：2022/05/31