

# かっぱっ子のひといごと

## 6月号



平成23年5月23日 発行 (Vol.28) 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)

### 東日本大震災義援金 ご協力ありがとうございました

4月に行いました東日本大震災義援金ですが、開缶後集計しまして諫早市役所福祉総務課に預けてまいりました。

**金額 ￥46,609**

(預入日：平成23年5月12日)

諫早市役所を経由して、被災地のみなさんのお役に立てただけだと信じております。  
ご協力頂きました会員のみなさまありがとうございました。

### 【6月の休館日】

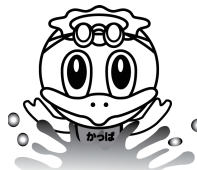
日曜日 5日・12日・19日  
26日

祝日 6月はございません。

具休替替 29日(水)・  
30日(木)

お間違えないようご注意ください!

6月は梅雨入り  
ジメジメは  
嫌だけど、みんなの  
元気で  
吹き飛ばそう!



### ～かっぱのつづやき～

わたしは仕事あまり好きではない・・・けど仕事はしなければならない・・・仕事をするときに心がけることは、楽しくやること！常に考えていることはこれをどうすれば楽しくやれるのかなあ？例えばこの作業は何分でやりきれるのかなあ？挑戦！とか・・・

今年の夏は震災の影響で節電に努めなくてはならない状況。暑さとの戦いになりそう・・・どうすれば節電しながら暑さを乗り越えようかなあ？ちょっと楽しみ・・・もうすぐ梅雨！今年はちょっと変わった傘をこの前買いました！雨の日にさすのが楽しみです！

仕事もそうですが、暑さも梅雨も自分ではどうすることもできないことは、自分の気持ちの持ちようで過ごし方が変わるのではないのでしょうか？・・・楽しいことは時間が過ぎるのも早いんですよね！

### ～ちょっとした雑学～



海外との違い！食！



#### 【フォークの背中にライスを載せて食べる】

左手に持ったフォークの背中にナイフで器用にライスを載せて食べる。これが正式なライスの食べ方と思っている日本人は多い。これはイギリス式マナーが由来。フランスではフォークを右手に持ち替えてすくうのがマナー。そもそも西洋料理でライスが平皿に盛られて出てくることがない。ということはライスの食べ方に正式はない。ライスが主食の日本人にとっては堂々と箸を使って食べるのが正式な食べ方といえるのでは？・・・



#### 【生卵を食べる】

日本ではみんなが食べたことがある「卵かけご飯」。これは世界的にも珍しい食べ方。生卵を食べる習慣は、欧州の一部や韓国を除きほとんどない。理由は卵の流通過程における衛生管理が日本ほど徹底していないためか、生卵はアブない存在という認識が一般的。アメリカの州によっては、卵の生食を禁止しているところもあるとか・・・

日本という国の素晴らしさを再認識させられますね！

### 泳ぎを考えよう！⑨

### ～泳ぎの動き種目別に解説！ちょっと頭に入れて練習しよう～

#### キック



クロール：足のつけ根から動かし、足首を柔らかく使う。足の甲で水を流す感覚を持つ。

背泳ぎ：クロール同様、うちわをあおぐように、足首をやわらかく使ってキックする。足が常に水の中にある状態をキープしよう。

平泳ぎ：引きつけた足を強くけることで推進力を得る。平泳ぎの要になるのがキック。あおり足にならないよう足の裏でしっかりけろ。足の甲でけるあおり足はルール違反です。

バタフライ：1回のかきで2回キックするのが基本。腰の動きが足首に伝わっていくような、ドルフィンキックで水をしなやかにける。

### 祝日に関する豆知識！

現在日本の国民の休日(祝日)は15日。これは先進国の中では一番多い。ちょっと意外ですよね。1年の中で6月と8月だけが、祝日がありませが特別な意味はないようです。ただちょっと気になるのは、大正天皇の誕生日8月31日は祝日として残されていないんですよね・・・在位が短かったせい???

### 《エコキャップ活動報告》キャップ 800 個でワクチン 1 分 / CO<sup>2</sup> 6,300g

【今月送った分】  
6,000個

【今までに送った分】  
178,800個

これは、累計で  
ワクチン 223.50 人分  
CO<sup>2</sup> : 1,408.00kg分の  
削減になります！  
ありがとうございました。

### Information 今年もサマーキャンプ開催！

期日：7月29日(金)・30日(土)



毎年好評のサマーキャンプ！今年是有明海のプチガタリン

ピックをメインにいろいろ企画中！お楽しみに！！  
詳しくは後日の配布手紙をご確認ください。

### ちよつと頭の体操

### この漢字なんと読む？一文字鳥！

- ①梟 ②鶇 ③鶇 ④鶇 ⑤鶇 ⑥鶇 ⑦鶇  
⑧鶇 ⑨鶇 ⑩鶇 ⑪鶇 ⑫鶇 ⑬鶇 ⑭鶇

ふいぶ(①) せ(②) 170(③) 200(④) 200(⑤) 200(⑥) 200(⑦) 200(⑧)  
200(⑨) 200(⑩) 200(⑪) 200(⑫) 200(⑬) 200(⑭)



携帯サイトが登場！  
ブックマークへ登録してね！