



### 「わらう」「ほほえむ」「えみ」が溢れる世の中 人生 幸せですよ

#### ～かっぱのつぶやき～

今年もいよいよ残り僅かとなりました。年々時が過ぎるのが早く感じます。これは新しい体験の無さに比例するとも言われています。と思って今年を振り返り「新しく取り組んだこと」と「今までと同じことの繰り返し」どちらの比率が多いか、考えてみるとやはり同じことの繰り返しの方が多かった1年ではないかと思えます。

先日友人から送られてきた情報の中に、このような言葉がありました。

「やって失敗した後悔は時間の経過と共に小さくなる。しかし、やらずに生まれた後悔は時間の経過と共に大きくなる」と。たしかにその通りかなと感じます。

人生は一度きりなのだから、やはり後悔は少ない方がいいですよ。

来年は、行動しての後悔の方が多くなるような年にします。あっ！失敗しないで、後悔も少ないのが一番良いですよ。今年一年大変お世話になりました。ありがとうございました。来年も今年同様お願い致します。良いお年をお迎え下さい。

#### 1月のスペシャルレッスン!

<b>ファン系</b> <b>《45分アクア》</b> <b>1月18日(土)</b>  11:30 ~ 12:15 <b>【今月のテーマ】</b> お正月太りを解消! シェイプでハッスル!	<b>スイム系</b> <b>《60分スイム》</b> <b>1月20日(月)</b>  12:45 ~ 13:45 <b>【今月のテーマ】</b> クロールの基本をマスター!
--	--

【ご利用時間&レッスン変更】 SL:スペシャルレッスン  
 【18日】:SLのため オリジナルアクア→中止      【28日(火)】 12時10分～  
 【20日】:SLのため 素泳に泳ごう4泳法→中止      幼稚園レッスンのため のご利用となります。  
 ※ご迷惑をおかけいたします。お間違えのないようご注意ください。

<b>スペシャルチケット販売!</b> 1月中販売	<b>アクアチケット (10回分)</b> (会員専用) <b>¥3,150</b> (購入できる方) アクア会員	<b>アクアチケット (3回分)</b> (会員専用) <b>¥1,050</b> (購入できる方) アクア/ハイボディ会員	<b>アクアチケット (4回分)</b> (一般の方用) <b>¥2,100</b> (購入できる方) アクア/ハイボディ会員	
	<b>ハイボディチケット (6回分)</b> (一般の方用) <b>¥2,100</b> (購入できる方) アクア/ハイボディ会員	<b>ハイボディチケット (5回分)</b> (会員専用) <b>¥1,050</b> (購入できる方) アクア会員	今年も販売いたします! 1年間使える回数券! 休会時にも使える便利な回数券です! 1月にしか販売しないスペシャルチケットです!	

【継続は力なり! 2014がスタート!!】  
 1月よりあらたに始まります。今年も自分自身の目標に挑戦!  
 2014年も12月を楽しみに顔晴りましょう!!

**イベント予 告** **新春バスツアー** 1月30日(木) 場所は現在検討中  
 1月の館内掲示をご確認下さい。

**シルバークラス**

- ・妻の愚痴 聞いてたら 俺のこと
- ・なあお前 はいてるパンツ 俺ののだが
- ・クラス会 食後は薬の 説明会

### ワ・漢字!

問. パズル四字熟語 (商売編) いくつかわかりますか?

- ① 千口万口: 多くの客がひっきりなしに来ること。
- ② 口口二口: 一つの行為で二つの利益を得ること。
- ③ 口業守口: 事業を興し、それを受け継ぎ維持すること。
- ④ 口口一失: 物事には良い面と悪い面があるたとえ。
- ⑤ 口理口段: やりくり。物事の融通をはかること。

【1月の休館日】	
日曜日	5日・12日・19日 26日
年始等休館	1日(月)～4日(土) 13日(月) 成人の日
身休館日	29(水)～31日(金)      お間違えのないようご注意ください!

#### 《エコキャップ活動報告》

キャップ 800 個でワクチン 1分 / CO<sub>2</sub> 6,300g

エコキャップ協会のシステム変更で集計方法が変更されており、確定に時間がかかっております。	これは、累計でワクチン 515.30 人分 CO <sub>2</sub> : 3,246.70kg分の削減になります!
<b>【今までに送った分】</b> 420,160個	ありがとうございました。

#### 《各種届出に関するご注意》

休会届: 休会しようとする月の前月最終営業日までの届出が必要です。  
 お申込み方法: 窓口/FAX/メール **電話ではお受けできません**

退会届: 退会しようとする月の15日又は最終営業日までの届出が必要です。  
 お申込み方法: 窓口/FAX/メール **電話ではお受けできません**

※期日を過ぎてのお申込みはお受けできません。

届出期限	1月を休会する場合	12月31日(火)迄	(休館日はFAX・メールのみの受付)
	1月末で退会する場合	1月15日(日)又は1月31日(金)迄	

～かっぱのつぶやき～

1月3日、卒業以来初めての中学校の同窓会がありました。  
私も地元に残っている一人なので、実行委員として約1年間準備にたずさわってきました。毎月1回の準備会は大変でしたが、プチ同窓会なので楽しくもありました。出席数は102名先生も3名出席して下さいました。  
感想！「やっぱり同窓生はいい！！」  
同じ歳。同級生（学校は違っても）。同窓生（同じ学校卒）いろいろな関係がありますが、同じ景色を見て過ごした仲間、同窓生はやはり格別です。35年ぶりに会う仲間は、太っていたり、薄くなったり容姿は最初？？という人もいますが、話し出すと記憶が甦りあつという間に中学時代に！楽しい時間を過ごすことができました。友に感謝！やっぱり大切にしないでならないのは友！人との繋がりがだと実感できた1日でした。

ちよつと川柳  
シルバー

- ・延命は 不要と書いて 医者通い
- ・年金の 扶養に入りたい 犬と猫
- ・探しもの やつと探して 置き忘れ
- ・腰よりも 口につけたい 万歩計
- ・老の恋 惚れる惚けるも 同じ文字

「譲り合う」「手を差し出す」「挨拶交わしあう」

2月のご利用時間の変更

【18日（火）】12時10分～のご利用となります。

※ご迷惑をおかけいたします。お間違えのないようご注意ください。

太らないために！

まず、これはしっかり押さえましょう！

太らない  
ためには

- ① 食事の改善 と
- ② 運動の実施 しかありません。



運動は、プールで行っていますので、ここでは食事について触れていきます。食事は毎日 365 日繰り返されるので、調整しやすいメリットがあります。  
1食 100キロカロリー（茶碗半分）減らすと  
1食 100キロカロリー × 3食 × 365 日 = 109,500キロカロリーで約15kg体重を減らすことができます。すごいですよね！食事のコントロール！次回へつづく！！

かっぱのひとごと  
～ 2月号 ～



平成26年1月22日 発行 (Vol62)

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)



携帯サイトが登場！ブックマークへ登録してね！

脳トレ ことわざパズル

同じ数字のところに同じひらがなを入れて、全てのことわざや慣用句を完成させましょう！

- A 沈黙④金、雄弁④銀 B 初心忘③⑧①⑨⑥
- C 買⑤④貫⑤⑦勝③ D 悪戦身⑦付①⑥
- E 狩人畏⑦①①③ F 忠言耳⑦逆⑨⑤
- G 暖簾⑦腕押② H 後生畏③⑧②

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

継続は力なり 2014が **スタート** しました！

「出席カード」&「スイミングマラソン」

出席カードは、①3ヶ月間で15回利用 ②3ヶ月間、同じ曜日に利用 どちらか達成で達成賞プレゼント！楽しく運動習慣をつけていきましょう！

優しさを溢れる幸せ 想像しただけで優しくなれる

【2月の休館日】 お間違えのないようご注意ください！

日曜日 2日・9日・16日・23日

祝祭日 11日（火）

月末休館日 2月はございません。

各種届出の注意点  
休会届  
退会届

【2月休会の届出期限】 1月31日（金）  
窓口・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。

【2月未退会の届出期限】

- ① 2月15日（土）手数料不要
- ② 2月28日（金）手数料 525 円必要  
窓口・FAX・メールでお受けできます。

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

【今月送った分】  
7,740個

【今までに送った分】  
420,160個

これは、累計で  
ワクチン 515.30 人分  
CO<sup>2</sup> : 3,246.70kg分の  
削減になります！  
ありがとうございました。

### 消費税増税に伴う会費改定について

今年4月より消費税率が5%から8%に引き上げられるのに伴い、4月分の月会費等の金額を増税分改定させていただきます。  
何卒ご理解いただきますようお願い致します。

例) 月会費 5,250円 ⇒ 5,400円  
年間管理費 1,260円 ⇒ 1,296円  
施設費 525円 ⇒ 540円

詳しくは、窓口にてお渡し致します手紙にて、ご確認頂きますようお願い致します。

### ～かっぱのつぶやき～

1月30日の平戸までのバスツアーで感じたこと。それはおばさま方は“よく食べる”これが元気の源か～ということ(\*。~\*)  
今回の昼食は、刺身を中心としたバイキング料理。私も結構食べるほうですが、それを上回る食欲でした。  
会員の皆さまは、普段からプールで体を動かしておられる方々です。よく食べよく動く！健康的な生活を実践しておられるお手本です。  
選手も同じように食べることも練習となりますが、食が太い選手はよりハードな練習に耐え、強くなります。食は強さの源ですね(\*。~\*)

「譲り合う」「手を差し出す」「挨拶交わしあう」

### 太らないために！

エネルギーの中身を知りましょう！



#### 【摂取エネルギー】

たんぱく質	肉・魚・卵・乳製品に多く含まれる エネルギー源としては使われにくい。 筋肉・髪・爪など体をつくる材料。
脂質	肉や魚の脂、揚げ物やお菓子里に多く含まれる 活動のエネルギー源。使い切れなかった分は 内臓脂肪や皮下脂肪として体に蓄えられる。
糖質	ご飯・パン等穀類のほか、果物・芋類。 素早く使われる活動のエネルギー源。余った糖質は体脂肪に変化する。

食べ物には、体をつくるもの(たんぱく質)と体を動かすために使われるもの(脂質・糖質)に分けられます。  
朝・昼は体を動かすエネルギーで「脂質・糖質」。夜は体をつくる時間になるので「たんぱく質」というイメージを持って食べてみましょう！  
でも、食べ過ぎると全て脂肪として身体に蓄えられますよ～ご注意ください！！

## かっぱのひとごと ～ 3月号 ～



平成26年2月22日 発行 (Vol63)

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)



携帯サイトが登場！ブックマークへ登録してね！

### ワ。僕字！

問. パズル四字熟語(励行編)いくつわかりますか？

- ① 質口儉口: 衣食住などつつましく無駄をしないこと。
- ② 口身口家: 自分の身をおさめ、家庭しっかりおさめること。
- ③ 謹言口行: 軽はずみな言動を控え、行動を慎むこと。
- ④ 勤口奉口: 公共の利益の為、無償で労力を提供すること。
- ⑤ 口儉力口: 勤勉に仕事に打込み、ムダせず努力すること。
- ⑥ 口理口頓: 乱れた状態にあるものを整えて納めること。
- ⑦ 口公至平: 判断や処理にかたよりがなく、公平である。
- ⑧ 一意口苦: 一途に打込み、努力して苦しさで戦うこと。

ちよつと川柳

- ・ 立ち上がり 用事忘れて また座る
- ・ 無農薬 こだわりながら 薬漬け
- ・ 留守電に ゆっくり話せと どなる父
- ・ 何回も 話したはずだが 初耳だ
- ・ 孫帰り 妻とひっそり 茶漬け食う

(Xゴ1991) 呈献一 ⑧ (117727) 五五五五 ②

(92171117) 鐘聲轟轟 ⑨ (52019417) 片々鳴鳴 ⑨ (7521997) 片々鳴鳴 ⑨

(5201997) 片々鳴鳴 ⑨ (41777777) 呈献呈献 ② (12777777) 鳴鳴鳴鳴 ① 五五

優しさと溢れる幸せ 想像しただけで優しくなれる

### 【3月の休館日】 お間違えのないようご注意ください！

日曜日 2日・9日・16日・23日・30日

祝祭日 21日(金)

月末休館日 29日(土)・31日(月)

【3月休会の届出期限】 2月28日(金)  
窓口・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。

【3月末退会の届出期限】  
① 3月15日(土) 手数料不要  
② 3月31日(月) 手数料525円必要  
窓口・FAX・メールでお受けできます。

### 《エコキャップ活動報告》キャップ800個でワクチン1人分/CO2 6,300g

【今月送った分】  
21,414個

【今までに送った分】  
441,574個

これは、累計で  
ワクチン 540.20人分  
CO2: 3,403.00kg分の  
削減になります！  
ありがとうございました。

### 消費税増税に伴う会費改定について

既にご連絡させて頂いておりますが、今年4月より消費税率が5%から8%に引き上げられるのに伴い、4月分の月会費等の金額を増税分改定させて頂きます。金融機関へのご入金のお間違えがないようご注意ください。

例) 月会費 5,250円 ⇒ 5,400円  
年間管理費 1,260円 ⇒ 1,296円

3月27日(木)の引落分より適用されますのでご注意ください。

### ~かっぱのつぶやき~

「鈍感力」先日話をさせていただいた方が言われた言葉。「最近の人は鋭敏な人は多いけど、鈍感力を持っている方は少ないね」という話でした。自分を振り返って、物事に対してもそうですがわが子に対しては、「鋭敏」な時もあるなあと思います。もちろん常に鈍感なのも困りますが、反対に常に鋭敏なのも、もしかしたらもっと問題なのかもしれません。答えがでにくいことに鋭敏になり意固地になったりとか...結果的に誰もハッピーになっていなかったりすることもあるのかもしれない。気づかないだけで(T\_T)「鋭敏力」は、自然に身につけているような気がするので、今度は「鈍感力」を身につけてみようかなと思いました。

「譲り合う」「手を差し出す」「挨拶交わしあう」

### 太らないために!

#### やせる食べ方の嘘!



情報の断片だけを切り取り、勝手な解釈をいませんか? 痩せる食べ方の間違いを紹介!

#### ① 炭水化物は太るから主食を抜く

米などの炭水化物は、エネルギーとして使われずに余ると、体内で脂肪となるため太る可能性は高い。しかし、これは食べ過ぎた場合であり、適量であれば太る栄養素ではない。むしろ、脳にとっては最大のエネルギー源なので完全に抜くのは厳禁。1回の食事で100gはとりましょう。

#### ② 早く痩せたいから食事はサラダだけ

摂取カロリーを大幅に減らせば、一時的に痩せるのは当然。しかし、痩せた後の体脂肪だけでなく、筋肉も落ちているので基礎代謝が低下している。さらに、少しのカロリーでも生きられるよう、体が省エネモードになっているため、元の食事に戻せば以前よりも太りやすくなります。極端なカロリー制限はリバウンドの元!

## かっぱのひとこと ~ 4月号 ~

平成26年3月22日 発行 (Vol164)



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](mailto:leisyouthigashi-1@isahaya-swimming.com)



携帯サイトが登場! ブックマークへ登録してね!

### 脳トレ ことわざパズル

同じ数字のところに同じひらがなを入れて、全てのことわざや慣用句を完成させましょう!

- A 清水⑦舞台②⑧飛⑩下③⑬
- B 声無①⑨聴①、形無①⑨視⑬
- C 牛⑨引②④⑫善光寺参③
- D 蟻⑦穴②⑧堤⑤崩④⑬
- E 宵⑥張③⑦朝寝坊 F 打⑪④⑫⑤親⑦杖
- G 乗③②②⑥⑪船 H 七転⑩八起①

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
⑩	⑪	⑫	⑬					

㊦ ㊧ ㊨ ㊩ ㊪ ㊫ ㊬ ㊭ ㊮ ㊯ ㊰ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

優しさを溢れる幸せ 想像しただけで優しくなれる

#### 【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 6日・13日・20日・27日

祝祭日 今月はございません。

月末休館日 29日(火)・30日(水)

各種届出の注意点

休会届

【4月休会の届出期限】 3月31日(月)  
窓口・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(火) 手数料不要  
② 4月30日(水) 手数料540円必要  
窓口・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  
名が出ない「あれ」「これ」「それ」で用を足す

#### 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)

～かっぱのつづやき～

先日実家に行った時、母が香岐に旅行をした時の話をしてくれました。  
内容は「学校の先生の離任時」の様子です。  
船で香岐に着いた時に、桟橋に人がたくさんいたので見に行ったら、子どもや保護者の方が離任していく先生を見送っていたそうで、その光景がすごく感動的で、思わずらい泣きしてしまったそうです。  
離島には先生が少なく、島外の先生たちがいないと学校自体がなりたない状況でしょう。それ故に島に来てくれる先生方への感謝の気持ちも強くなるのかな!? 親子ともと思いました。先生はいるのが当たり前。私たちの学校にはない思いがあるのかもしれませんが。「ない事が当たり前」からある状態になった時の喜び。「ある事が当たり前」の状態からない状態になった時に困ること。これが少ない今の私たちの状況では、「ある事」への感謝の気持ちが薄らいでしまうのかもしれない。  
「有難う」有ることが難しいことがあったり、やってもらったりするから「ありがとう」なんだよと以前教えられたことを思い出しました。  
見送られる先生が子どもたちへの言葉を精一杯大きな声で贈る姿と、子どもたちが「ありがとう」を言い続ける姿を、初めて見たけど忘れられない良いシーンだったよと母の締めくくりでした。

ちょっとクスッ! シルバー川柳  
孫の菓子 ひとつもらって 諭吉出す (\*。~\*)

「譲り合う」「手を差し出す」「挨拶交わしあう」

太らないために!

やせる食べ方の嘘! ②



情報の断片だけを切り取り、勝手な解釈をいませんか?  
痩せる食べ方の間違いを引き続き紹介!

③ お酒は太らないから飲んでもいいよね

アルコールは、エンptyカロリー（空っぽのカロリー）といわれているため、“飲んでもエネルギーにならない=カロリーゼロ”という説があります。これは間違い! エンptyカロリーとは、カロリーはあるのに栄養が期待できないと解釈するのが正しい。とったカロリーの約80%程度は吸収されるので飲みすぎれば当然太る!

④ フルーツは太るから食べない

フルーツに含まれる果糖には、血糖値を上げる働きがあるため、太りやすいイメージ。しかし、フルーツには血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維も含まれているため、無理に控える必要はない。また、ビタミンやミネラルなど不足しがちな栄養素も含まれるので、1日100g程度は摂取しましょう! 食べ過ぎはやはりNGですよ(\*。~\*)

かっぱのひとごと  
～5月号～

平成26年4月22日 発行 (Vol165)



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](mailto:leisyuhigashi-1@isahaya-swimming.com)



携帯サイトが登場!  
ブックマークへ登録してね!

【ひのくにマスタース結果発表】

3月16日(日) くまもとアクアドーム

小林 弘明	50m自由形	2位		
森山 伸治	25m平泳ぎ	1位	50m平泳ぎ	2位
山内 康寛	50m平泳ぎ	1位	100m平泳ぎ	1位
矢野 康行	25m背泳ぎ	2位	50m背泳ぎ	1位
山口 大介	25mバタフライ	1位		
奥村 リエ	50m平泳ぎ	3位		
川口 文枝	50m背泳ぎ	2位	50mバタフライ	1位
本多 円	25mバタフライ	1位	50mバタフライ	1位
黒田 詩織	25m自由形	1位	50mバタフライ	2位
計屋 トミ子	25m自由形	3位		
吉岡 悦子	25m平泳ぎ	2位		
岩竹 美智子	25m背泳ぎ	1位		



紙面の都合で掲載できませんが、リレー種目も4種目3位入賞でした。おめでとうございます。いさはやSC強かったですね(\*。~\*)

優しさ溢れる幸せ 想像しただけで優しくなれる

【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	4日・11日・18日・25日
祝祭日	3日(土)・5日(月)・6日(火)
月末休館日	29日(木)～31日(土)

各種届出の注意点

**休会届**  
【5月休会の届出期限】 4月30日(水)  
窓口・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(木) 手数料不要  
② 5月31日(土) 手数料540円必要  
窓口・FAX・メールでお受けできます。

ちょっとクスッ! シルバー川柳  
お若いと言われ帽子を脱ぎそびれ(\*。~\*)

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)  
(ご入会諸費用3,000円)

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: 2014/05/31

お友だち紹介  
キャンペーン!

皆さんの周りに運動を始めたい! というお友だちはおられませんか?  
今、あなたのご紹介でとってもお得にご入会頂けます。

ご入会諸費用 **3,000円** + 5月10日迄にご入会すると 6月の月会費が半額!!  
【内訳: 入会金、5月月会費、入会事務手数料、年間管理費】

ご紹介頂いたあなたへ! イオン商品券 **1,000円** + **イオンオリジナルバスカード**

6月は「注意！熱中症」！！です。

6月は身体が暑さに慣れないため意外と熱中症の発生数が多い月です。失われた塩分と水分を意識して取り戻しましょうね(\*^。^\*)喉が乾いたら迷わず水分補給!(^^)!

### ～かっぱのつぶやき～

「ペット飼育禁止」あるアパートの入口に貼られていたPOP。

その内容の一文です。

ペットを飼っている方は、隣近所の方が苦情を言わないから、迷惑をかけていないと勘違いしてはいけません。近所付き合いが気まずくなるのを避けて、「黙っていたり、我慢している」方がいることを分かって下さい。

人は自分の行動を自分の価値観や経験等で決め行動します。その時ももちろん他人への迷惑は考えますが、気づかないこともたくさんあるのではないかなあ？と考えさせられるPOPでした。

人は気づけばちゃんと対応できますが、気づかなければ・・・人の話に耳を傾け学ぶ姿勢でいることが大切ではないかと思いました。

「譲り合う」「手を差し出す」「挨拶交わしあう」

## 太らないために！

### やせる食べ方の嘘！③



情報の断片だけを切り取り、勝手な解釈をしていませんか？  
痩せる食べ方の間違いを引き続き紹介！

#### ⑤ 油っこいものをとらなければ痩せる

糖質・蛋白質が1g4kcalに対し、脂質は1g9kcal。カロリーだけで比較すると脂質は太りやすい栄養源ですが、腹持ちがいいので、ムダな過食を防げるというメリットも。また脂質は男性ホルモンの材料にもなるので、健康的に痩せたい場合は、極端に脂質を抜くことはやめましょう！

#### ⑥ 痩せると評判の〇〇ばかり食べている

バナナや納豆など、痩せる効果があるという食材が、次々と登場しては流行になる。とはいえ、その食材だけ食べていても、栄養が偏るばかりでやせることはない。体に必要な栄養素は、バランスで取り合い助け合うことで、はじめて代謝力を発揮します。食事では、できるだけ多くの食材からさまざまな栄養素をとるように意識しましょう。ずっと〇〇ばかり食べ続けることはできないのですからね(\*^。^\*)

## かっぱのひとりごと ～ 6月号 ～

平成26年5月22日 発行 (Vol166)



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](mailto:leisyuhigashi-1@isahaya-swimming.com)



携帯サイトが登録！  
ブックマークへ登録してね！

## ワ・僕字!

問. パズル四字熟語(努力編)  
いくつかわかりますか？

- ① 口励口力：気力を奮い起こし、努め励むこと。
- ② 口力口口：全力を尽くして行動すること。
- ③ 昼夜口口：昼夜の区別なく仕事に従事すること。
- ④ 力口奮口：全力で困難などに対して力の限り努力すること。
- ⑤ 犬口之旁：他人の為に働くことをへりくだってという言葉。
- ⑥ 苦口力口：苦勞を重ねて学問に励むこと。
- ⑦ 口壁口年：脇目も振らず修行に専念しやり遂げるとえ。
- ⑧ 口励恪勤：力の限りを尽くして職務に励むこと。

(ウラヒコノヒツツ) 輝耀輝耀 ⑧ (ウラヒコノヒツツ) 力口奮口 ④  
(ウラヒコノヒツツ) 口力口口 ② (ウラヒコノヒツツ) 犬口之旁 ⑤  
(ウラヒコノヒツツ) 苦口力口 ⑥ (ウラヒコノヒツツ) 口壁口年 ⑦ 口励恪勤 ⑧  
(ウラヒコノヒツツ) 輝耀輝耀 ⑧ (ウラヒコノヒツツ) 力口奮口 ④  
(ウラヒコノヒツツ) 口力口口 ② (ウラヒコノヒツツ) 犬口之旁 ⑤  
(ウラヒコノヒツツ) 苦口力口 ⑥ (ウラヒコノヒツツ) 口壁口年 ⑦ 口励恪勤 ⑧

優しさと溢れる幸せ 想像しただけで優しくなれる

### 【6月の休館日】 お間違えのないようご注意ください！

日曜日 1日・8日・15日・22日・29日

祝祭日 今月はございません

月末休館日 30日(月)

#### 各種届出の注意点

休会届 【6月休会の届出期限】 5月31日(土)  
窓口・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 【6月末退会の届出期限】  
① 6月15日(日) 手数料不要  
② 6月30日(月) 手数料 540円必要  
窓口・FAX・メールでお受けできます。

ちょっとクスッ！シルバー川柳

このごろは 話も入れ歯も 噛み合わず (\*^。^\*)

### 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)  
(ご入会諸費用 3,000円)

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：2014/06/30

お友だち紹介  
キャンペーン！

皆さんの周りに運動を始めたい！というお友だちはおられませんか？  
今、あなたのご紹介でとってもお得にご入会頂けます。

ご入会諸費用 **3,000円** + 6月7日迄にご入会すると7月の月会費が半額！！

【内訳：入会金、6月月会費、入会事務手数料、年間管理費】

ご紹介頂いたあなたへ！ イオン商品券 **1,000円** + **オリジナルバスタオル**

6月30日迄

～かっぱのつづやき～

最近「責任」という言葉が、結果に対することだけに偏って使われていないかなあと感じることがあります。「責任」の意味を辞典で調べると、自分のした事の結果に対して責めを負うこと。などと書かれていますので間違いではないのでしょう。ただ失敗しないようにするという自分の責任もあるのではないかと思います。自分でこれをやったらこうなるかなあという予測をして、その対策を考えると、やらないという判断をするということが自分の責任であり大切ではないかと思えます。特に安全に対しては！基本的に自分の身は自分で守るものですので、結果に対する相手への責任だけを考えるのではなく、身を守る自分の責任をしっかりと考えなくてはいけないのではと思います。命に対する責任は、本来誰にも取ることができないものなので、他人に委ねるのではなく、自分自身で考えていくことが大切ではないかと思えます。これから水のシーズンが本格的に始まります。楽しい夏になるよう、少し安全に対するご自分の責任について考えてみてはいかがでしょうか。

「譲り合う」「手を差し出す」「挨拶交わしあう」

太らないために！

太っているとはどんなこと？



肥満の判断は、この3つの指標で判断してみましょう！

1) 「BMI」

これは身長と体重から求める肥満度指標。  
 $体重(kg) \div [身長(m) \times 身長(m)]$   
 〈判定基準〉 18.5 未満：やせ  
 18.5 ～ 25 未満：普通 理想は22!  
 25 以上：肥満

2) 体脂肪率

体重は、筋肉・体脂肪・水分などで構成されているので、体重だけでは肥満の判定にはなりません。

男性 18～39歳 標準：17～21% 肥満：27以上  
 40～ 標準：18～22% 肥満：28以上  
 女性 18～39歳 標準：28～34% 肥満：40以上  
 40～ 標準：29～35% 肥満：41以上

3) メタボリックシンドローム (内臓脂肪)

① 腹囲 男性：85cm以上 女性：90cm以上  
 ② 血圧 最高130以上最低85以上

1)～3)のどれかに該当する場合は、自分は「太っている」「体脂肪を落とす必要がある」と判定しましょう。

かっぱのひとごと  
～7月号～

平成26年6月22日 発行 (Vol167)



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](mailto:leisyuhigashi-1@isahaya-swimming.com)



携帯サイトが登録！  
ブックマークへ登録してね！

いさはやSCリレーチーム  
大会新記録で優勝！

今月15日に熊本で行われました熊本マスターズ水泳大会でいさはやSCチーム(矢野・小林・森山・山内)が200歳区分で見事大会新記録で優勝しました。あめでとうございます。

パ・僕字!

問. パズル四字熟語(顔かたち編) いくつかわかりますか？

- ① 顔口口貌：顔立ちや姿の様子。
- ② 眉口温厚：顔つきが温和であたたかくやさしげな様子。
- ③ 口髪口姿：髪を結った姿。凛々しくさわやかな姿をいう。
- ④ 眉間一口：賢人の相をとえて、眉と眉の間が広いこと。
- ⑤ 花口口腰：花のように美しく、柳のように細くしなやかな腰。
- ⑥ 曲眉口頬：緩やかに流れる眉と、ふつくらとした頬。
- ⑦ 媚口口波：美人のなまめかしい媚びるような目つき。
- ⑧ 口毛碧口：髪の毛が赤く、青い眼の人。西洋人をさす。

- (ウツキキ〜クツク) 顔容多珠 ⑧ (キクキツツツ) 容姿多珠 ④
- (クツクキツツ) 容姿多珠 ⑨ (クツクキツツ) 容姿多珠 ⑤
- (ウツキキツツ) 容姿多珠 ⑩ (クツクキツツ) 容姿多珠 ⑥
- (クツクキツツ) 容姿多珠 ⑪ (クツクキツツ) 容姿多珠 ⑦

優しさを溢れる幸せ 想像しただけで優しくなれる

【7月の休館日】 お間違えのないようご注意ください！

日曜日 6日・13日・20日・27日

祝祭日 21日(月)

月末休館日 29日(火)～31日(木)

各種届出の注意点

休会届 【7月休会の届出期限】 6月30日(月)  
 窓口・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 【7月末退会の届出期限】  
 ① 7月15日(火) 手数料不要  
 ② 7月31日(木) 手数料540円必要  
 窓口・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  
 深刻は 情報漏れより 尿の漏れ(\*^。~\*)

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)

【災害時等における休館について】

先日の台風8号は大型で本県を直撃する予報が出されていたため、9日18時～10日終日を全館休館とさせて頂きました。休館に伴い会員の皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしましたこと、誠に申し訳ございませんでした。

ただ、今後も台風等の影響で、安全の為臨時休館となることもございます。下記に弊社の休館させて頂きます基準を記載しておりますのでご確認ください。

- ① 諫早市内の小中学校が休校となった場合
- ② 諫早市内に避難勧告が発令された場合

判断の基準は人それぞれあるかとは存じますが、万が一のことを考えますと、命に係わることで、弊社といたしましては、公的な機関の判断に準じて判断してまいります。また自然が相手のことですので空振りすることもございますが、そのところをご理解いただきますようお願い致します。現在のところ天候回復等で途中から開館することもございません。休館のお知らせは、弊社ホームページに掲載しております。http://www.isahaya-swimming.com ホームページでご確認いただけない方は、お電話でご確認の上ご来館下さいますようお願い致します。留守番電話または呼び出し音が続く場合は、休館させていただきます。一に安全、二に安全、三四がなくて五に指導。指導の大原則です。ご理解の程よろしくお願い致します。

「譲り合う」「手を差し出す」「挨拶交わしあう」

太らないために！

食べ方を変えましょう！



日本人は男女ともに30代を境に肥満者が増えるとか ... これは食べ方に問題があるのです。若い時に比べて、①まず活動量が減り、消費エネルギーが下がる ②筋量が年齢とともに落ちて基礎代謝が下がる。全体的に消費カロリーが下がるので、摂取カロリーも減らさなくてはならないのに、同じような食べ方をすることが、肥満の大きな原因なのです。

【若い頃より必ず太る計算式】(体重 65kg男性)  
(20代の基礎代謝) (40代の基礎代謝) (余るカロリー)  
1560kcal - 1450kcal = 110kcal

1年間続けると  
110kcal × 365日 = 40150kcal

体脂肪は 1g=7kcal なので  
40150kcal ÷ 7 = 約 5736g

1年間で約 5.7kg 5年間で約 29kg太ることに！  
基礎代謝量の計算式 体重 × 下記の係数

	男性	女性	やはり食べ過ぎが
18～29歳	24.0	23.6	肥満の主原因のことが
30～49歳	22.3	21.7	多いのかも！
50歳以上	21.5	20.7	

かっぱのひとごと  
～ 8月号 ～

平成26年7月22日 発行 (Vol168)



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 isyouhigashi-1@isahaya-swimming.com



携帯サイトが登場！  
ブックマークへ登録してね！

ザ・漢字！

問. パズル四字熟語 (個性編)  
いくつかわかりますか？

- ① 意口口固：成し遂げようとする心がしっかりしていること。
- ② 口着冷口：感情に流されず、落ち着き動じない様子。
- ③ 口大口遜：思い上がった態度で、謙虚さがないこと。
- ④ 寡口沈口：口数が少なく、落ち着いていること。
- ⑤ 口浄口白：心が清く利害に左右されず後ろ暗いことがないこと。
- ⑥ 一口無垢：ひたむきに思い込み、純粋なさま。
- ⑦ 平気口心：心に動揺がなく、素直であること。
- ⑧ 口淡虚静：人柄がさっぱりして欲がなく、落ち着いていること。

- (いんげんやう) 韓半島 ⑧ (やうきん) 剛強 ④
- (くちくち) 苛酷 ⑨ (くちくち) 日産 ⑤
- (くちくち) 苛酷 ⑩ (くちくち) 日産 ⑥
- (いんげんやう) 韓半島 ⑦ (くちくち) 日産 ①

優しさを溢れる幸せ 想像しただけで優しくなれる

継続は力なり 2014 は第3弾に入りました！

「出席カード」&「スイミングマラソン」

出席カードは、①3ヶ月間で15回利用 ②3ヶ月間、同じ曜日に利用 どちらか達成で達成賞プレゼント！  
楽しく運動習慣をつけていきましょう！

【8月の休館日】 お間違えのないようご注意ください！

日曜日 3日・10日・17日・24日・31日

お盆休み 13日(水)～15日(金)

月末休館日 29日(金)～30日(土)

各種届出の注意点

休会届 【8月休会の届出期限】 7月31日(木)  
窓口・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 【8月末退会の届出期限】  
① 8月16日(土) 手数料不要  
② 8月31日(日) 手数料 540円必要  
窓口・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  
恋かなと 思っていたら 不整脈 (\*^.\*^)

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)



～かっぱのつづき～

長崎がんばらば国体・大会が間もなく始まろうとしています。  
先日水泳競技の参加資格のチェックとプログラム作成のお手伝いをさせて頂きましたが、申込締切を守らない県があったり、選手の名前が違ったりでなかなか大変な1週間でした。  
国体はある意味県の威信がかかっているのですが、そこに専任で携わっている県や市の職員の方は、徹夜に近い状態の日があったりで大変な日々を過ごされていました。  
もちろん仕事ですからそのような日が誰でもあるのかもしれませんが、物事が成し遂げられる陰には「縁の下の力持ち」で頑張っている人がいることを改めて感じる事ができました。  
国体はもちろん選手が主役のイベントですが、「縁の下の力持ち」で頑張っている人たちのためにも、長崎がんばらば国体・大会が盛況盛況で終了できるよう、私も微力ながら尽力しようと思いました。  
水泳競技は、長崎市民総合プールで  
9月 7日(日) シンクロ競技  
8日(月)～10日(水) 水球競技  
12日(金)～14日(日) 競泳競技  
の日程で会期前競技として行われます。  
会場に入場できる人数は1,500名程度ですが、是非観戦にお越しください。

「譲り合う」「手を差し出す」「挨拶交わしあう」

太らないために！

太らない食べ方5つのルール



ルール① カロリーを見極める

太らない大原則は、摂取カロリーが消費カロリーを上回らないこと。そのためには口に入る食材や食品のカロリーを上手に見極めることが重要です。カロリー本を片手に、目くらまを立てる必要はありませんが、おおまかな知識は身につけましょう。

我慢ではなく、何を食べるのかです！

玄米(248kcal) < 白米(252kcal)

フランスパン < 食パン < クロワッサン  
(140kcal) (158kcal) (179kcal)

うどん(茹) < 中華麺(蒸) < パスタ(乾)  
(242kcal) (297kcal) (302kcal)

キャベツ(23kcal) < ジャガイモ(76kcal)

豚ヒレ < 豚ロース < 豚バラ  
(115kcal) (263kcal) (386kcal)

鶏ささみ(105kcal) < 鶏手羽先(211kcal)

かっぱのひとりとご  
～ 9月号 ～

平成26年9月1日 発行 (Vol.69)



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](mailto:leisyuhigashi-1@isahaya-swimming.com)



携帯サイトが登録！  
ブックマークへ登録してね！

ザ・漢字！

問：パズル四字熟語(人並み以上編) いくつかわかりますか？

- ① 絶口抜口：他に類をみないほどすぐれ、抜きんでいる。
- ② 口額口凡：才能・学識ともに、人よりはるかに優れている。
- ③ 才口口横：才気あふれる巧みな弁舌を自在に駆使できる。
- ④ 口口自在：速くしたり遅くしたり、状況に応じ操れる。
- ⑤ 口脳口晰：識別・判断・思考する頭の働きの優れている。
- ⑥ 機知口才：状況に応じて知恵がとっさに働き適切に対応できる。
- ⑦ 口才口識：優れた才知があり、物事をよく知っている。
- ⑧ 高口逸口：優れた才能があり、足が速いと意。

(>2<1112<2) 百歌林皇 ⑧ (27>1112<2) 鶴軒才巧 ④  
(112>112<2) 才識口凡 ⑨ (27>1112<2) 絶口口横 ⑤  
(112>112<2) 才口口横 ③ (27>1112<2) 機知口才 ⑥  
(112>112<2) 高口逸口 ⑧ (27>1112<2) 絶口口横 ⑤

優しさを溢れる幸せ 想像しただけで優しくなれる

【九十九島マスターズ水泳大会 団体準優勝！】

ゲーム感覚で泳げる楽しいマスターズ大会です。  
準優勝のご褒美は、ジュースやビー〇でした。来年は優勝目指したいなあ～と思って帰ってきました。来年はもっと大々的に応募します！ご参加下さい！！

【9月の休館日】 お間違えのないようご注意ください！

日曜日 7日・14日・21日・28日

祝祭日 15日(月)・23日(火)

月末休館日 29日(月)～30日(火)

各種届出の注意点

休会届

【10月休会の届出期限】9月30日(火)  
窓口・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

【9月末退会の届出期限】

- ① 9月15日(月) 手数料不要
- ② 9月30日(火) 手数料540円必要  
窓口・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

介護して ふたたび芽生える 夫婦愛(\*^.\*^\*)

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)

～かっぱのつづき～

長崎がんばらば国体水泳競技に11日から4日間、競泳競技の競技役員として参加してきました。朝6時30分の朝礼から始まり、夕方6時過ぎの終礼までの時間。普段の大会とは違う流れの大会運営にみんな戸惑いながらの4日間でした。私は機械操作という役割で、SEIKOのスタッフと一緒に主にタイムのパソコン処理の作業でしたが、SEIKOスタッフからリハーサルの時にこんな一言が.....「このPCから入力されたデータは、世界中に発信されますから」。「おいおいそんなこと言うなよ～」と思いましたが、全てがこのような感じで、NHKの生放送が入ったりと緊張感溢れるなかなかキツイ大会でした。しかしアジア大会を控えた時期で、有名な選手が出場しない大会でしたが、日本中学新記録や大会新記録が出て、日本最高レベルの泳ぎを目にできたり、大会の演出も国体ならではの楽しい演出だったり、今大会でしか味わえない楽しく貴重な4日間でもありました。もちろん失敗してドキドキの時もあり、寿命が3日ほど縮んだと思います(\*。^\*)後半2日間は、父：競技役員、息子：競技補助員として親子で国体に係われたことも、親として大変嬉しいことでした。最終日後片付け終了後、決勝選手が入場するゲートで写した親子一緒にの記念写真は老後の楽しみ1枚になるでしょう(\*。^\*) 10/12～本大会が始まりますが、色々なドラマが生まれ、参加した全ての方の良い思い出になればいいなあ～

「譲り合う」「手を差し出す」「挨拶交わしあう」

太らないために！

太らない食べ方のルール



ルール① カロリーを見極める

太らない大原則は、摂取カロリーが消費カロリーを上回らないこと。そのためには口に入る食材や食品のカロリーを上手に見極めることが重要です。カロリー本を片手に、目くらまを立てる必要はありませんが、おおまかな知識は身につけましょう。

あなどると痛い目に！飲み物に注意

(市販ドリンク1本分のカロリー)

- おーいお茶 (500ml) : Okcal
- 烏龍茶 (500ml) : Okcal
- アケリアス (500ml) : 95kcal
- 濃い1日分の野菜 (265g) : 105kcal
- ミッツメイトオレンジ・フレンド (350ml) : 172kcal
- キンファア挽きたて微糖 (185g) : 31kcal
- コーラ (500ml) : 230kcal

甘いものは当然M加ー

(アルコールのカロリー)

- 生ビール (350ml) : 141kcal
- 発泡酒 (350ml) : 159kcal
- 日本酒 (180ml) : 196kcal
- 生レモンサワー (350ml) : 172kcal

アルコール度数が高いとM加ー

かっぱのひとごと  
～ 10月号 ～

平成26年9月22日 発行 (Vol170)



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](mailto:leisyuhigashi-1@isahaya-swimming.com)



携帯サイトが登場！ブックマークへ登録してね！

ザ・漢字！

問. パズル四字熟語 (穏やかに暮らす編) いくつかわかりますか？

- ① 秩口整口：物事の順序・筋道が正しく整っている様子。
- ② 家口安口：家屋や家族に災害や病気がなく、無事息災。
- ③ 安口楽業：心安らかに分をわきまえ、自分の仕事を楽しむ。
- ④ 悠口閑適：精神的に余裕があり、心静かに楽しむこと。
- ⑤ 無口無風：心配事や波乱がなく、平穏であること。

- ⑤ (ふんふん) 風平浪静
- ④ (やすやす) 楽業
- ③ (やすやす) 安業
- ② (やすやす) 安業
- ① (やすやす) 安業

【イベントのお知らせ】

秋のバス旅行は、いつもと嗜好を変えて！お好きな方にご参加下さい！

10月19日 (日)：秋月城下町&鳥栖アウトレット  
10月30日 (木)：伊藤伝右衛門邸&久原本家

泳力認定会：10月24日 (金)

水着&ウェアバーゲン：10月23日(木)～25日(土)

詳しくは館内掲示をご覧ください。

優しさと溢れる幸せ 想像しただけで優しくなれる

【10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

祝祭日 13日 (月)

月末休館日 29日 (水)～31日 (金)

各種届出の注意

休会届

【11月休会の届出期限】10月31日 (金)  
窓口・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。

退会届

休会・退会届の月を遡っての受付はできません。

【10月末退会の届出期限】

- ① 10月15日 (水) 手数料不要
- ② 10月31日 (金) 手数料 540 円必要  
窓口・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

自己紹介 趣味と病気をひとつずつ (\*。^\*)

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)

～かっぱのつづき～

長崎がんばらば国体で賑わう10月でしたね。ブルーインパルスカッコよかったですね。テレビでしか見られませんでした。いろいろな方の演技もバッチリでした。今月号の発行日がちょうど閉会式になりますが、おそらく天皇杯は長崎県が獲得するでしょう！おめでとうございます。そして国体に係わったみなさんお疲れ様でした。まだがんばらば大会がありますが、一区切りですよね。開会式は台風の影響で開催できるかやきまきましたが、無事開催できて“奇跡”とまで言われました。これもみなさんの日頃の行いの賜物です。天皇皇后両陛下も1日早い帰京となりましたが、何事もなくお帰りになられて胸をなでおろしている方も多いかと思えます。警備等本当に大変みたいでしたね。私の同級生の警察官もお車の先導車に乗って警護に当たっていました。カッコよかったです～(\*^。^\*)国体に関しては、いろいろな意見があるみたいですが、部分部分はほんと色々な体験であり、感動であり、貴重な半世紀に1度の12日間ではなかったかと思えます。ありがとうございました。

「譲り合う」「手を差し出す」「挨拶交わしあう」

太らないために！

太らない食べ方5つのルール



ルール② 6つの栄養素をバランスよくとる  
5大栄養素と食物繊維にはそれぞれ得意とする役割があります。しかしそれらは単独では力を発揮できません。1つでも欠けると身体が危険を察知して体調トラブルになります。そして結果的に代謝が落ち、太りやすくなります。

食事の傾向に注意しましょう！

- (摂り過ぎ注意グループ)  
タンパク質: 筋肉や血液の原材料  
脂質: 糖質の2倍のエネルギー、細胞膜やホルモンの原材料  
糖質: エネルギーの基本。脳の唯一のエネルギー
- (不足注意グループ)  
食物繊維: 腸の働きをよくして、排泄を促す  
ミネラル: 他の栄養素の働きを円滑に。不足すると生活習慣病のリスクが上がる  
ビタミン: 代謝の調整に使われる。太らない体づくりには欠かせない栄養素

かっぱのひとごと  
～ 11月号 ～

平成26年10月22日 発行 (Vol71)



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](mailto:leisyuhigashi-1@isahaya-swimming.com)



携帯サイトが登場！ブックマークへ登録してね！

ザ・漢字！

問. パズル四字熟語(衣食の違い編) いくつわかりますか？

- ① 美味口肴: 味のよい料理とうまい酒魚。ごちそうのこと。
- ② 食前口丈: きわめて贅沢な食事のこと。
- ③ 暖口口食: 贅沢で満ち足りた生活のたとえ。
- ④ 衣口口帯: 公衆の正装。儀式にふさわしい礼服での正装。
- ⑤ 円口黒口: 髪をそった丸い頭と黒染めの法衣。僧侶の姿形。

- ① 美味佳肴 (びみかこう) ② 食前方丈 (しょくぜんほうじょう) ③ 暖衣飽食 (だんいほうじく) ④ 衣冠楚楚 (いこうんそくそく) ⑤ 衣冠楚楚 (いこうんそくそく)

優しさを溢れる幸せ 想像しただけで優しくなれる

お友だちご紹介キャンペーン！！

【キャンペーン期間: 12月6日(土)まで】

運動を始めたい！と思っているお友だちはいませんか？  
今、あなたの紹介でご入会頂くととってもお得にご入会頂けます！！  
今年最後のチャンスに是非ご紹介下さい。

(ご入会諸費用が！) **2,000円** + 12月の月会費半額！！

【内訳: 入会金、11月の月会費、入会手数料、年間管理費】

ご紹介頂いたあなたへ！ イオン商品券 1,000円分 プレゼント！

【11月の休館日】お間違えのないようご注意ください！

日曜日 2日・9日・16日・23日・30日

祝祭日 3日(月)・24日(月)

月末休館日 29日(土) ※社内研修の為、完全休館となります。

各種届出の注意点

休会届 【12月休会の届出期限】11月30日(日)  
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 【11月末退会の届出期限】  
① 11月15日(土) 手数料不要  
② 11月30日(日) 手数料540円必要  
窓口(日祝不可)・FAX・メールでお受けできます。

【イベント予告】 ※詳しくは館内POPをご確認下さい！

2014 クリスマスパティー 12月7日(日)

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)  
(ご入会諸費用 2,000円 + 12月の月会費半額)

ご紹介会員氏名: \_\_\_\_\_  
(無記名無効)

～かっぱのつづき～

先日、お休みをもらって東京見物に行ってきました(\*。\*)

実は、東京へは出張で行ったことはあるのですが、プライベートで行ったことがなかったのです。

東京ディズニーランド、ディズニーシー、東京タワーにも行ったことはあるのですが全て仕事で...今回は、1度は行って見たかった日光東照宮を始め、東京スカイツリー、東京駅、皇居、国会議事堂、浅草寺、江戸東京博物館、表参道ぶらぶら等、お上りさんフルコース的な日程でした。そうそうTVドラマ孤独のグルメに出ていたお店で、美味しく食事できました!(^^)!

ある先生が言われていました「足は新しい発見をする」と。東京は公共交通機関が発達して便利ですが、結構歩きもするんですね。「足は・・・」の言葉通り、街を歩くと色々な気づきがありました。

今回一番感じたのは、東京は大都会ですが、駅からちょっと離れると人の生活臭がする人の住む町だなあ～ということです。もちろんど真ん中は違いますがね(^\_^;)でもある意味東京も諫早も変わらないなあと感じ、親近感も生まれました。時には日常と離れた時間を持つことは大切ですね。

しかし歩き疲れた。歳を感じる(;-;)ではなく、完全に運動不足・・・ですね!! 体力をつけねば!(\*。\*)

「譲り合う」「手を差し出す」「挨拶交わしあう」

太らないために!

太らない食べ方5つのルール



ルール② 6つの栄養素をバランスよくとる

糖質の摂り方

(摂り過ぎると・・・)

- ・余った糖質が体脂肪に変わり肥満につながる
- ・砂糖の取り過ぎは糖尿病や中性脂肪値↑

(不足すると・・・)

- ・集中力が低下し、仕事の能率が落ちる
- ・疲れやすくなり運動効率が低下
- ・低血糖でふらつく

御飯なら1日合計

男性：茶碗3～4杯 女性：茶碗2～3杯

麺類は摂り過ぎぎみになるので要注意! ご飯換算で調整しましょう。

カップラーメン：ご飯0.9杯

カップ焼きそば・大盛り：1.8杯

盛りそば(200g)：ご飯0.9杯

スパゲティ(80g)：ご飯1杯

中華ラーメン(生150g)：ご飯1.5杯

うどん(1玉230g)：ご飯0.9杯

かっぱのひとごと  
～12月号～

平成26年11月22日発行 (Vol72)



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](mailto:leisyouthigashi-1@isahaya-swimming.com)



携帯サイトが登場!  
ブックマークへ登録してね!

ザ・漢字!

問. パズル四字熟語(顔かたち編) いくつわかりますか?

- ① 顔口口貌：顔いろや顔かたち。また顔立ちや姿の様子。
- ② 眉口温厚：顔つきが穏和で温かく、やさしげな様子。
- ③ 花口口腰：花のように美しい顔。柳のようにしなやかな腰。
- ④ 曲眉口頬：緩やかに流れる美しい眉とふっくらとした頬。
- ⑤ 媚口口波：美人のなまめかしい媚びるような目つき。色目。

(㊦㊧㊨㊩㊪㊫) 𠄎𠄏𠄐𠄑 ㊬

(㊲㊳㊴㊵㊶㊷) 𠄒𠄓𠄔𠄕 ㊷

(㊸㊹㊺㊻㊼) 𠄘𠄙𠄚𠄛 ㊸

お友だちご紹介キャンペーン!!

【キャンペーン期間：12月6日(土)まで】

運動を始めたい!と思っているお友だちはいませんか?

今、あなたの紹介でご入会頂くととってもお得にご入会頂けます!!

今年最後のチャンスに是非ご紹介下さい。

(ご入会諸費用が!) **2,000円** + 1月の月会費半額!!

【内訳：入会金、12月の月会費、入会手数料、年間管理費】

ご紹介頂いたあなたへ! イオン商品券1,000円分 プレゼント!

優しさと溢れる幸せ 想像しただけで優しくなれる

【12月の休館日】お間違えのないようご注意ください!

日曜日 7日・14日・21日・28日

祝祭日 23日(火)

月末休館日 29日(月)～31日(水) ※窓口も休館となります。

各種届出の注意点

休会届

【1月休会の届出期限】12月31日(水)  
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

【12月未退会の届出期限】  
① 12月15日(月) 手数料不要  
② 12月31日(水) 手数料540円必要  
窓口(日祝不可)・FAX・メールでお受けできます。

【イベント】※詳しくは館内POPをご確認下さい!

2014 クリスマスパティー 12月7日(日)

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)

(ご入会諸費用2,000円+1月の月会費半額)

ご紹介会員氏名： \_\_\_\_\_

(無記名無効)