

～かっぱのつづき～

先日14日に第47回衆議院総選挙が行われましたが、みなさんは投票に行かれたことと思いますが、しかし全国の投票率は過去最低の50.66%でした。残念でなりませんね～(ー-)

日本には、「勤労」「納税」「子どもに教育を受けさせる」三大義務があり、その反対に三大権利として「生存権」「教育を受ける権利」「参政権」があります。しかし今回の選挙でその権利の一つを国民の約半数の方が放棄したという事実はちょっとさびしいですね(T.T)

「投票してもどうせ変わらないから」「投票したい人、政党がない」というあきらめ感が権利放棄者の大方の言い訳みたいですが、それならせめて「白票」を投じてその意思表示をすればいいのに、って思います。

政治は私の仕事ではないので、政治的発言は慎まなくてはいけないのですが、有権者の半数が権利を放棄する国って.....と思います。

政治家にも問題はあるのですが、それ以前に国民（有権者）自体に問題があるのでは.....親御さんが行かれないと、その子どもさんも行かなくなるのではないかと思います。

私の愚息も今年二十歳になり、初めての投票を楽しみにしてました。「入れたい人がいないんだけど...白票でもいいの？」って聞かれましたが「できれば選んだ方がいいけど、好きにしたい」と答えたチョット大人の会話の一幕でした。

「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

脂質の摂り方

(摂り過ぎると...)

- ・肥満につながる
- ・コレステロール、中性脂肪が増える
- ・善玉菌を減らし、免疫力が低下する

(不足すると...)

- ・お腹がすきやすい
- ・脳の老化が早まる
- ・脂溶性ビタミンの吸収が悪くなる

【脂質が多い料理を覚えて取り過ぎに注意！】

豆腐と言えども揚げている「油揚げ」9.9g/枚
 野菜が油を多く吸収「野菜天」25g/皿
 油の吸収面積が大きい「ポテチ」21.1g/袋
 料理過程で油を多く使用する中華料理
 「中華丼」17.5g/1人前
 食材にも衣にも油が多い「ロースカツ」52.3g/枚
 使用しているバターが多い「クロワッサン」10.7g/個

男女とも総摂取エネルギーの20%以上25%未満が摂取目標量です。

かっぱのひとりとご
～1月号～

平成26年12月22日発行 (Vol73)



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



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（だから好かれる編）いくつわかりますか？

- ① 明口快口：明るくほがらかで、性格がさっぱりし元気な様子
- ② 口由闊口：度量が大きく、のびのびと小事にこだわらない
- ③ 口順篤口：穏やかで人に逆らわず、情が深くて誠実なこと
- ④ 正口一口：嘘偽りを言わず、正しく一筋に貫き通す性質
- ⑤ 口潔無口：比べようがなく、気高く清らかで人柄が立派なこと
- ⑥ 無口無口：欲心がなく、感情にとらわれず、利害計算をしない

- (1) 明快 (2) 闊口 (3) 順篤 (4) 正口 (5) 潔無 (6) 無口

優しさを溢れる幸せ想像しただけで優しくなれる

イベント

2015 新春バスツアー

期日：1月25日（日）予定
 場所：現在計画中 お楽しみに！！
 年明けの館内POPをご確認下さい(*^。^*)



今年一年大変お世話になりました。
 来年もよろしくお願ひ致します。
 よいお年をお迎えください。

【1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	1日（木）～3日（土）・12日（月）
月末休館日	29日（木）～31日（土）

各種届出の注意点	休会届	【2月休会の届出期限】 1月31日（土） 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。
	退会届	休会・退会届の月を遡っての受付はできません。 【1月末退会の届出期限】 ① 1月15日（木）手数料不要 ② 1月31日（土）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。

ちょっとクスッ！シルバー川柳
 複雑だ 孫が喜ぶ 救急車 (*^。^*)

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～

乙未（きのとひつじ）が干支の2015年が始まりましたが、どのようなスタートになりましたか？今年も健康で元気な1年にしていきたいと思います！(^~^)

突然ですがみなさん「イエロードッグプロジェクト」ってご存知ですか？

ご存知の方もおられると思いますが、2012年6月にスウェーデンで始まった運動で、今世界に広がっているものです。もちろん日本も参加しています。内容はとてもシンプル「リードに黄色いリボンや黄色いものを付けている犬を見かけたら、側によらずにそっとしておいてあげて下さいね」というもの。他の犬や人に近寄って欲しくない犬というのは、健康上の問題、トレーニング中、社会復帰のための訓練中、他の犬が怖かったり他の犬に強く反応してしまう犬などを指します。

黄色いリボンメッセージをきっかけに、人と犬との正しい付き合い方を多くの方に知ってもらうことを目的としたものです。

そうですね、犬も感情を持った生き物ですから人間だけの感情を押し付けるのはNGですね。人権ならぬ犬権もあってしかるべきですね。黄色の目印を付けた犬には近寄らない、通り道を空けてあげるなどの優しさをあげて下さい。

変わる難しさもわかる！でも！

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

たんぱく質の摂り方①

(摂り過ぎると・・・)

- ・体脂肪が増える
- ・カルシウムの排出量を増やし、カルシウムが不足する
- ・サプリメントで過剰にとると腎臓の負担に

(不足すると・・・)

- ・免疫力が低下して病気にかかりやすくなる
- ・筋力が落ちて代謝が悪くなる
- ・記憶力、思考力が減退する

【たんぱく質の働きと特徴】

- ・筋肉をつくる
- ・内臓、血液、皮膚の材料になる
- ・エネルギー源になる
- ・免疫機能や治癒力を高める
- ・脳の働きを活性化する
- ・運動効率を高めて代謝をアップ

食事だけの無理なダイエットは、これらの働きを弱める結果になるのです！

かっぱのひとりとご
～ 2月号 ～

平成27年1月22日 発行 (Vol174)



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 leisyohigashi-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（歩み寄れば編）いくつわかりますか？

- ① 口致協口：お互いに心を一つにして、力を合わせる
- ② 共口口線：立場の異なる団体などが、作る協力体制
- ③ 共口共口：二つ以上のものがお互い分け合い共に繁栄する
- ④ 口互扶口：互いに助け合うこと
- ⑤ 口士口定：互いに相手を信頼し、取り決めた約束
- ⑥ 口隣友口：隣り合っているもの同士が友好な関係を結ぶ
- ⑦ 口心口口：二人以上の方が心を一つにして、あたかも一人の人間のように固く結びつくこと
- ⑧ 口意投合：互いに心がぴったりと合い、考えが通じ合う

- (こころいそがし) 号致協口 ⑧ (いそがしあひら) 共口口線 ②
(とことあひら) 共口共口 ③ (いそがしあひら) 共口口線 ⑤
(あひらあひら) 共口共口 ③ (いそがしあひら) 共口口線 ⑤
(あひらあひら) 共口共口 ③ (いそがしあひら) 共口口線 ⑤

変わらなくては手にはいらぬものもある

今年一年も皆様の健康づくりに貢献できますよう願ってまいります。本年もよろしくお願ひ致します。

【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 1日・8日・15日・22日

祝祭日 11日（水）

月末休館日 今月はございません

各種届出の注意点

休会届

【3月休会の届出期限】 2月28日（土）
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

【2月末退会の届出期限】
① 2月15日（日）手数料不要
② 2月28日（土）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。

ちよつとクスツ！シルバー川柳

目薬を 差すのになぜか 口を開け (*.^.*)

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：2015/2/28

～かっぱのつぶやき～

先日福岡のスイミングで、2歳の子どもがプールの駐車場でスクールバスに轢かれて死亡するという痛ましい事故が起きました。詳しい原因はまだ判りませんが、スクールバスの確認不足が大きな要因であることは間違いないと思います。弊社も他山の石として、注意していかなくてはならないと思います。ただ、誰がどの様な責任を取ったとしても、その子が生き返ることはないのですよね。その子の周りの大人たちが、事故を未然に防ぐことができなかつたのかな？とも考えます。車が行きかう駐車場で、2歳の子どもが一人でいたら・・・

少し想像力を働かせたら、周りの大人がとらなくてはならない「自分の行動」はわかると思います。

運転手が気をつけるべき！その通りです。でも自分の命、お子さまの命のすべてを「他人の行動」に全部預けるのですか？相手だけではなく、自分も含めた「お互い」が注意することで未然に防げる事故もたくさんあるのかな？とも思います。

変わる難しさもわかる！
でも！

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

たんぱく質の摂り方②

(たんぱく質の推奨量と現状)

	(推奨量)	(平均摂取量)
男性 30代	60g/日	75.0g
男性 40代	60g/日	75.7g
女性 30代	50g/日	60.8g
女性 40代	50g/日	63.6g

年代で減らねばいけないこと...

【いろんな食材からたんぱく質をとろう！】

(1日のベストパターン)

肉 80g / 魚 80g / 牛乳・乳製品 200-250g
卵 1個 / 大豆製品 (豆腐 1/3丁・納豆 50g)

上記の食品群すべて使って1日の料理を作れたら理想です！

但し、たんぱく質が多い食品は、必ずといっていいほど脂質も含まれているので、同じ肉でも(もも)(胸)(ヒレ)(ロース)何を食べるのかは要注意です！

かっぱのひとこと
～ 3月号 ～

平成27年2月23日 発行 (Vol175)



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 leisyoughigashi-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 (歩み寄れば編) いくつわかりますか？

- 雄口大略：傑出したすぐれた才能と、並外れたはかりごと
- 口急口柔：強くも優しくもなれること
- 良口良口：人が先天的に持っている優れた知恵や才能
- 知勇口力：知恵と勇気を兼ね備え、正しく物事を判断する力
- 口耳口目：物事に精通していること
- 口武口道：学問と武術、その両方に優れた能力を持っている
- 有口多口：才能があり、将来に多くの希望が持てること
- 聡口口知：聖人の持つ四つの徳

- | | |
|-------------------|-------------------|
| (イ) 雄口大略 (イ) 雄口大略 | (ロ) 口急口柔 (ロ) 口急口柔 |
| (ハ) 良口良口 (ハ) 良口良口 | (ニ) 知勇口力 (ニ) 知勇口力 |
| (ヒ) 口耳口目 (ヒ) 口耳口目 | (ホ) 口武口道 (ホ) 口武口道 |
| (ヘ) 有口多口 (ヘ) 有口多口 | (コ) 聡口口知 (コ) 聡口口知 |

変わらなくては手にはいらぬものもある

【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 1日・8日・15日・22日・29日

祝祭日 21日 (土)

月末休館日 30日 (月) ~ 31日 (火)

各種届出の注意点

休会届

【4月休会の届出期限】 3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

【3月末退会の届出期限】
① 3月15日 (日) 手数料不要
② 3月31日 (火) 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。

ちよつとクスツ！シルバー川柳

立ちあがり 用を忘れて 立ちつくし (*^.*^*)

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：2015/3/31

2015 春のバスター

期 日：3月15日 (日) 8時30分 出発
場 所：柳川雑祭り さげもんめぐり
参加費：3,900 円



2月27日 (金) ~ 受付開始！

イベント

～かっぱのつぶやき～

先日、娘の卒業式の隅に参列させてもらいました。高校の3年間はアツという間でした。キリスト系の学校なので国旗、国歌、校歌もなく、代わりに讃美歌や聖書のことばが盛り込まれた、普段触れることのない雰囲気でも良い卒業式でした。

送辞も答辞も素晴らしい！今の子は立派！！式が進行する中で、入学式と卒業式でしか学校に行くこともなく、担任の先生の名前も顔も、娘のクラスすらもわからないままに過ぎてしまった3年間でしたが、ある思いが出てきました。「ありがとうございました」

ほとんどのことはもちろんわかりませんが、家で時々進路の話をして、何を考えているかわからない状態でしたが、卒業を迎えた今はやりたいことが見付き、それに必要な努力をやり始めた娘がいます。

「あの娘が」と思うと感謝しかありません。こんなことを言うと家内は怒るのかもしれませんが、「子は他人さまが育ててくれる」を実感します。やはり子どもは外の世界で色々な体験を通じて多くを学びます。親はその邪魔をしないようにしなければいけないんですね。

変わる難しさもわかる！でも！

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

ビタミンの摂り方 不足に要注意！！

体のさまざまな機能の調整役。中でも、三大栄養素をエネルギーに換えるビタミンB群は大事な役割を担っている。太らない体づくりには欠かせない栄養素です。

【ビタミンB1】糖質の代謝をサポート

不足すると：疲労、食欲不振
(この食材にあり！)

豚ヒレ、大豆、うなぎ、枝豆、豚ももさけ、たらこ、小豆、ベーコン、玄米

【ビタミンB2】脂質の代謝をサポート

不足すると：口内炎、皮膚炎
(この食材にあり！)

卵、アボガド、まいたけ、いわし、牛乳納豆、干しいたけ、さば、ヨーグルト

【ビタミンB6】たんぱく質の代謝をサポート

不足すると：口内炎、皮膚炎
(この食材にあり！)

卵、アボガド、まいたけ、いわし、牛乳納豆、干しいたけ、さば、ヨーグルト

かっぱのひといごと
～4月号～

平成27年3月23日 発行 (Vol176)



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



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22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
岩佐 浩輝	100m自由形	3位	
中村 竜太	25m平泳ぎ	1位	
山内 康寛	50m平泳ぎ	1位	100m平泳ぎ 1位
矢野 康行	50m背泳ぎ	3位	
瀧口 純	50m背泳ぎ	1位	100m背泳ぎ 1位
計屋 トミ子	50m平泳ぎ	2位	
池田 博子	50m平泳ぎ	1位	400m自由形 1位
奥村 リエ	25m平泳ぎ	2位	
本多 円	25mバタフライ	1位	50mバタフライ 2位
黒田 詩織	25mバタフライ	1位	100m個人メドレー 3位
吉岡 悦子	25m平泳ぎ	1位	

女子 100mメドレー	120 才区分	1位	240 才区分	3位
男子 100mメドレー	160 才区分	1位		
女子 100mリレー	120 才区分	1位	240 才区分	3位
男子 200mリレー	160 才区分	1位		



この大会は全国各地から参加される全国規模の大会で、毎年日本記録はチラホラと。世界記録も時々生まれるレベルの高い大会ですが、みなさんも強かったですね(*^。^*)おめでとうございます！

変わらなくては手にはいらぬものもある

【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 5日・12日・19日・26日

祝祭日 29日(水)

月末休館日 30日(木)

各種届出の注意点

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540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

ひ孫孫 名前混乱 全部言う(*^。^*)

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：2015/4/30

～かっぱのつぶやき～

高3になる息子と私の友人と毎月行く勉強会で、先生がこんなことを言われました。「見聞触知（けんもんしょくち）人生で大切なことです！と・・・」
 字のごとく人は、見て、聞くことで自分で考え、自分でやってみて（触）、そしてわかるようになる（知）。
 それが本物になるということですが、今の時代はテレビやネットの影響で、見るのが先で、聞くことが後になりがちで、聞くことがヘタになっている。また目からの情報が多すぎて自分がやったような気になって、体験することなくわかった気になっている。見から聞・触を飛ばしていきなり知になっている。だから内容が薄くなると。
 人の才能は、「天分」：3分、「努力」4分、「心構え」：3分。例えば字がヘタという人は、「天分」だけで字を書いている人。字が上手な人は、字をうまく書くという「心構え」があるから「努力」もする人です。人は実践（努力）なくして、何事も上達することはないのです。と・・・聞きかじりだけの内容になってしまいました。耳が痛く、反省させられた時間でした(^_^)

変わる難しさもわかる！
でも！

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

ミネラルの摂り方 不足に要注意!!

【不足しがちな5つのミネラルを意識して摂ろう!】

- ① マグネシウム：糖質代謝を陰でサポート
不足すると痙攣、ふるえ、骨粗しょう症
多く含む食品：アーモンド・大豆・わかめ
- ② カルシウム：丈夫な骨や歯をつくる
不足すると腰痛、イライラ、骨粗しょう症
多く含む食品：豆腐・乳製品・ししゃも
- ③ 鉄：不足すると貧血に
不足すると貧血、冷え性、集中力低下
多く含む食品：豚レバー・あさり・小松菜
- ④ カリウム：高血圧や疲労を予防
不足すると高血圧、無気力、夏バテ
多く含む食品：バナナ・昆布・里いも
- ⑤ 亜鉛：新陳代謝を促進
不足すると味覚障害、肌荒れ
多く含む食品：牡蠣・牛肉・そら豆

かっぱのひとごと
～ 5月号 ～

平成27年4月22日 発行 (Vol177)



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 leisyohigashi-1@isahaya-swimming.com



携帯サイトが登場!
ブックマークへ登録してね!

時にはしっかり考えよう! **大人のクイズ!**

- Q1. コウジくんは、10m先にすばらしいスタイルの女性を見つけました。後ろ姿しか見えないけど、すごい美女だと確信しました。何故?
- Q2. アフリカのある部族が、雨乞いの踊りを踊ると、必ず雨が降るそうです。何故?
- Q3. 英語で、トラはタイガー。ゾウはエレファント。ではカッパは?
- Q4. 1円玉10トンか、10円玉1トンのどちらか好きな方をあげるよと言われました。どちらがお得?

答え

10円玉10トンか、1円玉1トンのどちらか好きな方をあげるよと言われました。どちらがお得?
 10円玉10トンか、1円玉1トンのどちらか好きな方をあげるよと言われました。どちらがお得?
 10円玉10トンか、1円玉1トンのどちらか好きな方をあげるよと言われました。どちらがお得?

変わらなくては手にはいらぬものもある

【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 3日・10日・17日・24日・31日

祝祭日 4日(月)・5日(火)・6日(水)

月末休館日 29日(金)・30日(土)

各種届出の注意点

休会届

【6月休会の届出期限】 5月31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

【5月末退会の届出期限】
 ① 5月15日(金) 手数料不要
 ② 5月31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。

日常生活を見直せば「やせる」言葉!
 食べ過ぎた翌日は「断食すればいい」なんて考えはもつてのほか

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)

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: 2015/05/30

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 **2,000円** + 5月9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** + **いさはやオリジナルバスタオル**

～かっぱのつぶやき～

先日、大阪高裁で「赤信号を無視した歩行者」を自動車ではね、死亡させた運転者に「無罪」判決が言い渡されました。逆転無罪判決です。理由は次の通りです。「赤信号で横断した自転車にまで注意を払って運転する義務を課すことはできない」今までにない判断ですよ。車対人では100%車が悪い！が今までの常識でした。この判決が正しいのかどうかはわかりませんが、車は「走る凶器」という認識を持ち、一歩間違えると人を死なせてしまう覚悟と、故に、安全運転の意識を持って運転しなくてはならないもの！という観点からみるとどうかな？とも思います。しかし、車を運転していて、自転車や歩行者の目に余る行動にドキッとしたりすることがあるのも事実です。やはり、自分の安全は他人任せにするのではなく、自分で守ることが大切ではないかと思います。運転手でも歩行者でも事故して、幸せになる人は誰もいないのだから、お互い気をつけなくてはいけないということですよ！

変わる難しさもわかる！でも！

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

食物繊維の摂り方 不足に要注意！！

(摂り過ぎると・・・)

- ・お腹が緩くなる
- ・ビタミン・ミネラルの吸収が阻害される

(不足すると・・・)

- ・便秘になりやすい
- ・肥満、虫歯になりやすい
- ・大腸がんをはじめ、生活習慣病のリスク増

【食物繊維の働きと特徴】

- ・噛みごたえがあり、早食いを防止
- ・満腹感が得られやすい
- ・血糖値の上昇を緩やかにする
- ・余分な糖質や脂質を排泄する
- ・便通を促す

【色々な食材からまんべんなく摂りましょう】

食物繊維の1日の摂取目標は19g。野菜だけで撮るのは難しい。きのこや海藻、豆など食物繊維が豊富な食材からも上手に摂りましょう。

かっぱのひとごと
～ 6月号 ～

平成27年5月22日 発行 (Vol178)



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 leisyohigashi-1@isahaya-swimming.com



携帯サイトが登場！
ブックマークへ登録してね！

【自転車運転のルールが厳しくなります！！】

6月1日より、改正道路交通法が変更施行されます。「交通の危険を生じさせる違反を繰り返す（3年以内に2回以上）自転車の運転者には、安全運転を行わせるため講習の受講が義務付けられます。講習会の内容：3時間の講習。手数料 5,700 円。命令を無視して受講しない場合は、5万円以下の罰金

【交通の危険を生じさせる違反とは】

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 信号無視 | 8. 交差点優先車妨害等 |
| 2. 通行禁止違反 | 9. 環状交差点の安全進行義務違反 |
| 3. 歩行者用道路徐行違反 | 10. 指定場所一時不停止等 |
| 4. 通行区分違反 | 11. 歩道通行時の通行方法違反 |
| 5. 路側帯通行時の歩行者通行妨害 | 12. ブレーキ不良自転車運転 |
| 6. 遮断踏切立ち入り | 13. 酒酔い運転 |
| 7. 交差点安全進行義務違反等 | 14. 安全運転義務違反 |

対象は14歳以上。すぐに厳格な取締はないと思いますが知らなかったでは済まないとも思いますよね。安全運転でお越し下さいね(*^。^*)

変わらなくては手にはいらぬものもある

【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 7日・14日・21日・28日

祝祭日 今月はございません

月末休館日 29日(月)・30日(火)

【7月休会の届出期限】 6月30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。

【6月末退会の届出期限】

- ① 6月15日(月) 手数料不要
 - ② 6月30日(火) 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。

日常生活を見直せば「やせる」言葉！
「何食べたい？」と聞かれて「何でもいいよ」はメタボの予感

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)

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：2015/06/06

ご好評につき延長！
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 **2,000円** + 6月6日迄にご入会すると 7月の月会費が25%OFF!!

【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** + **いさほPプレミアムオリジナルバスタオル**

~かっぱのつぶやき~

ある附属中に通っている子の話です。
 附属中に合格して、今まで2年半近く頑張って通って
 きました。そして来年はそのまま高校へ進学できます。
 しかし現在彼は「やりたいこと」があり、他の高校を
 受験したいと思うようになりました。
 しかし親御さんは反対しています。親の立場からはご
 く当たり前の反応ですよ！
 せっかく中学受験を頑張って入学し、そのまま高校へ
 進学できるのですから。そしてそのまま頑張れば人生
 の選択肢が広がる可能性も大きいとも考えますよね。
 「もったいない」と！
 しかし、その子に今「なりたいもの」がなく、でも「や
 りたいこと」がある現在の状況のとき、「なりたいもの」
 を探し続けることと、今「やりたいこと」をやることと、
 どちらがその子の成長にとって良いのでしょうか？
 私にもよくわかりません(^_^)
 でも「もったいない」は親の価値観であり、親自身が
 その後を心配したくないから、他の高校の受験を認め
 たくないのかな？！と思ったります。気持ちはわか
 ります。
 自分の人生だから自分で選択するほうが、その後の
 自分の人生にも責任を持って生きていくのかな？！と
 思ったりもします。ひと昔前高校受験は、子どもが初
 めて自分の人生の選択ができる時でした。本人も親
 御さんも、彼の人生にとって今何を選択することが良
 い事なのかを真剣に考えてもらいたいと、
 心から願います。

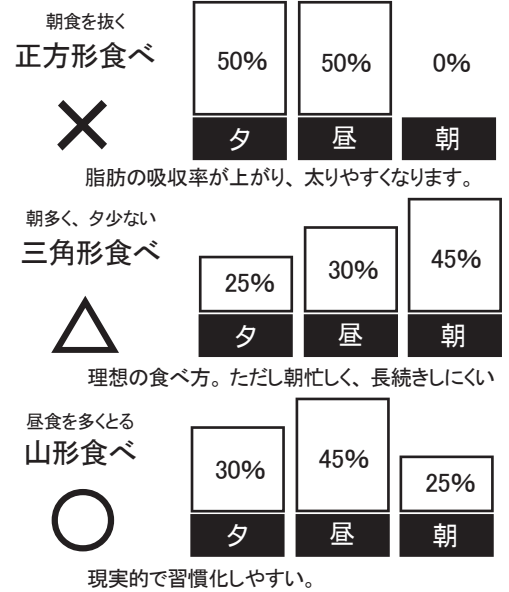
変わる難しさもわかる！
でも！

太らないために！

太らない食べ方5つのルール



ルール③ 朝・昼・夕で食べ方を工夫する
 太りにくい食生活を送るためには、1日3食をと
 るのが理想。ただし食べ方が大切です。



かっぱのひとごと
~ 7月号 ~

平成27年6月22日 発行 (Vol179)



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



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 (歩み寄れば
編) いくつわかりますか？

- ① 絶口抜口：他に類を見ないほどすぐれ、抜きん出ている
- ② 口学口凡：才能・学識ともに、人より優れている
- ③ 才口口横：才気あふれる巧みな弁舌を駆使できる
- ④ 口口自在：状況に応じて思いのまま緩急操れる
- ⑤ 口脳口晰：識別・思考する頭の働きが優れている
- ⑥ 機知口才：鋭い才知
- ⑦ 口才口識：優れた才知があり、広く学問に通じている
- ⑧ 高口逸口：優れた才能があり、足が速いという意

- (>ㄥい1ㄥㄥ) 百翠岸星 ⑧ (ㄥ7)ㄥい1ㄥㄥ) 難軒本才 ②
 (いㄥㄥㄥㄥ) 本師崎嶇 ⑨ (ㄥㄥい1ㄥㄥㄥ) 堀師剛直 ⑤
 (いㄥㄥㄥㄥㄥㄥ) 翠目翠嶽 ⑦ (ㄥㄥㄥㄥㄥㄥㄥ) 難軒本才 ③
 (ㄥㄥい1ㄥ)ㄥい1ㄥ) 非素本 ④ (ㄥㄥㄥㄥㄥㄥㄥ) 難軒崎嶇 ① ㄥㄥ

変わらなくては手にはいらぬものもある

【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	5日・12日・19日・26日
祝祭日	20日(月)
月末休館日	29日(水)~31日(金)

各種届出の注意点	休会届	【8月休会の届出期限】 7月31日(金) 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。
	退会届	休会・退会届の月を遡っての受付はできません。 【7月末退会の届出期限】 ① 7月15日(水) 手数料不要 ② 7月31日(金) 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。

日常生活を見直せば「やせる」言葉！
 お掃除ロボが“座礁”する部屋の主の9割はやせられない。

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：2015/7/31

平成27年度 諫早市マスターズ水泳の集い

実施日：7月19日(日)

会場：西諫早ふれあい広場屋内プール



いさはやスイミングセンターから45名の方が参加されます。
 応援をお願いします。時間があれば会場で(*.~*)

【災害時等における休館について】

近年は台風が接近する時期が早くなってきています。先日は幸運にも直撃は避けられましたが、直撃予想の2日くらい前までは、本県も暴風警報の予報円の中に入っていました。

弊社では、会員のみなさまの来館時の往復の事故防止と、弊社ご利用時の建物への被害があった際の怪我防止の観点より、次の基準において下記の状況の際は、全館臨時休館させていただきます。

- 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
- ③ 台風（暴風圏）が本県にさしかかると、直撃予想前日18時までには予想された場合。

判断の基準は人それぞれあるかとは存じますが、万一のことを考えますと、命に係わることでありますので、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、そのこととは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せ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。ご理解の程よろしくお願い致します。

変わる難しさもわかる！
でも！

太らないために！

太らない食べ方5つのルール



ルール③ 朝・昼・夕で食べ方を工夫する

食べる順番を変えるとやせやすい！

食事では、副菜と汁物を先に摂りましょう。野菜や海藻は、消化吸収に時間がかかるため、満腹になりやすい特徴があります。また汁物は、ゆっくり食べられるメリットがある。そのため、先に食べておくことで、カロリーの高い主食や主菜の食べ過ぎを防ぐことができます。

【1日で摂りたい10品目】

- 油：大さじ2
- ごはん、パン、麺：ごはん茶碗3～4杯
- 果物：100～200g
- 卵：1個
- 肉：80g
- 魚：80g
- 大豆製品：豆腐なら1/3丁、納豆なら1パック
- 乳製品：200～250g
- 野菜：350g
- きのこ、海藻：30～50g

かっぱのひとごと ～ 8月号 ～

平成27年7月23日 発行 (Vol180)



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 isyuhigashi-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（度量が違ふ編）いくつわかりますか？

- ① 大口奔口：度胸がすわっていて、常識に囚われない
- ② 気口壮口：心意気、度量、発想などが大きい
- ③ 勇口口断：勇気があって思いっきりよく決断するさま
- ④ 豪口無口：胆力があり、物に動じず行動するさま
- ⑤ 鎧口一〇：弱い相手を一撃で倒してしますとえ
- ⑥ 幕天口地：気持ちの非常に大きいたとえ
- ⑦ 口磊口落：度量があり、小さいことにこだわらない
- ⑧ 気口稜稜：自分の信念をきびしく貫き、他に屈しない様子

- (ㄨㄣˊㄆㄨˊㄒㄩˊㄎㄨㄟˊ) 發發量量 ⑧ (ㄨㄣˊㄆㄨˊㄒㄩˊㄎㄨㄟˊ) 豪豪量量 ④
(ㄨㄣˊㄆㄨˊㄒㄩˊㄎㄨㄟˊ) 氣氣壯壯 ② (ㄨㄣˊㄆㄨˊㄒㄩˊㄎㄨㄟˊ) 勇勇壯壯 ③
(ㄨㄣˊㄆㄨˊㄒㄩˊㄎㄨㄟˊ) 鎧鎧無無 ⑤ (ㄨㄣˊㄆㄨˊㄒㄩˊㄎㄨㄟˊ) 幕幕天天地地 ⑥
(ㄨㄣˊㄆㄨˊㄒㄩˊㄎㄨㄟˊ) 大口奔奔 ① (ㄨㄣˊㄆㄨˊㄒㄩˊㄎㄨㄟˊ) 口磊口落 ⑦

変わらなくては手にはいらぬものもある

【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 2日・9日・16日・23日・30日

お盆休 13日（木）～15日（土）

月末休館日 29日（土）・31日（月）

各種届出の注意点

休会届

【9月休会の届出期限】 8月31日（月）
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

【8月末退会の届出期限】
① 8月15日（土）手数料不要
② 8月31日（月）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。

日常生活を見直せば「やせる」言葉！
ダイエットが3日坊主になっても、心機一転、また始めればよい。

アクアビンゴ実施中～！

たて・よこ5マス！全部で25マスに入っているレッスンを受けてマスを塗りつぶしましょう！
塗りつぶした数だけ【豪華粗品】を差し上げます！！
期間は今月末！ラストスパートを(*^.*^)

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：2015/8/31

【災害時等における休館について】

弊社では、会員のみなさまの来館時の往復の事故防止と、弊社ご利用時の建物への被害があった際の怪我防止の観点より、次の基準において下記の状況の際は、全館臨時休館させていただきます。

- 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
- ③ 台風（暴風圏）が本県にさしかかると、直撃予想前日18時までに予想された場合。

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、そこのところはご理解いただきませう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せ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。ご理解の程よろしくお願い致します。

変わる難しさもわかる！
でも！

太らないために！

太らない食べ方5つのルール



ルール③ 朝・昼・夕で食べ方を工夫する

【朝食】

朝食を抜くと、前日夕食から時間が経っているので身体が飢餓状態で省エネモードでカロリーを消費しづらい状態にシフト。次に食べたもので、血糖値が急上昇し、インスリンが多量に分泌され、脂肪を蓄えやすくなります。朝食抜きは太りやすい体質になってしまいます。まずは食べる習慣をつけましょう！

【朝食の食べ方】

朝食では、400～500kcalを目安に主食、主菜、副菜をできるだけ揃えるのが理想。そのために開けるだけ、食べるだけを用意すると摂りやすいですね。（缶詰・パン・カップ味噌汁）

【忙しい時は、炭水化物+αの組合せ】

朝ごはんの基本は、エネルギー源の炭水化物。ただ単品は避けたいのもう1品加えて！

OK! これだけでも忙しい時には

- 例) ① クラッカー + トマトジュース
 ② シリアル + 牛乳
 ③ おにぎり + 具だくさん味噌汁
 ④ パン + ミントマト

かっぱのひとりとご
～ 9月号 ～

平成27年8月22日 発行 (Vol81)



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 isyohigashi-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 (学識がある編) いくつわかりますか？

- ① □学偉□ : 広く学問に通じ、優れた才能を持っている
- ② 博学□文 : 膨大な知識があり、文章を書くのが巧み
- ③ □覧多□ : 書物を読んで見聞を広め、物事を知っている
- ④ 博聞□□ : 広く物事を聞き知って、記憶していること
- ⑤ 一□十行 : 理解力に優れ、書物を読む力が極めて速い
- ⑥ 泰□北斗 : その道で大家として仰ぎ尊ばれる権威
- ⑦ 該博□遠 : 広く物事に精通し、学識が深いこと
- ⑧ 碩□□儒 : 修めた学問の広く深い大学者

- (ゆゝいけろいけろ) 墨々赤墨 ⑧ (うそやう) けいけい ④
 (う) けいけい (う) けいけい ⑨ (うそろいけろ) けいけい ⑤
 (うそやう) けいけい ⑦ (うそやう) けいけい ⑥
 (いけいけい) けいけい ② (いけいけい) けいけい ① ぞん

日常生活を見直せば「やせる」言葉！
「フィッティングルームは、お好き？」

痩せるモチベーション維持に大切な物は、体重計と全身が映る鏡。体型に自信がある人より、ぽっちゃり体型の人の方が試着する割合は低いとか。鏡は正直です。怖いですがね。でも具体的な目標や「痩せよう」という意欲が生まれるかも。

変わらなくては手にはいらぬものもある

【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 6日・13日・20日・27日

祝祭日 21日(月)～23日(水)

月末休館日 29日(火)・30日(水)

各種届出の注意点

- 休会届 【10月休会の届出期限】9月30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 【9月末退会の届出期限】
 ① 9月15日(火) 手数料不要
 ② 9月30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。

ちよつとクスツ！シルバー川柳

良い医者を 待合室で 教えられ (*^。^*)

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)

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: 2015/9/30

【災害時等における休館について】

弊社では、会員のみなさまの来館時の往復の事故防止と、弊社ご利用時の建物への被害があった際の怪我防止の観点より、次の基準において下記の状況の際は、全館臨時休館させていただきます。

- 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
- ③ 台風（暴風圏）が本県にさしかかると、直撃予想前日18時までに予想された場合。

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。

《本当にカラダに良いこと？》

「果物は体にいいのでたくさん摂るべき！」
⇒ 間違いです (-_-)

果物もにはビタミンC・A、ポリフェノール、食物繊維が豊富ですが、食べ過ぎると「果糖」は中性脂肪になって内臓脂肪として体に溜まります。

**かっぱのひとしごと
～ 10月号 ～**

平成27年9月28日 発行 (Vol182)



変わる難しさもわかる！

でも！

太らないために！

太らない食べ方5つのルール



ルール③ 朝・昼・夕で食べ方を工夫する

【昼食】

【昼食の食べ方】

昼食は、1日の食事の中で最も多くのカロリーを摂取してよい食事。昼食では、700～800kcalを目安にしっかりと食べましょう。コテコテ料理で多少カロリーオーバーしても昼からしっかり動けば挽回できるので、たまには高カロリーメニューもOK！！

- ・定食スタイルを食べよう
- ・毎日同じ店で食べない
- ・たまには高カロリーメニューもOK！
- ・足りない栄養素を単品で補う工夫を
- ・挽回が効くので好きなものを選択！
- ・無理して食べるなら残す勇気を持って

「たまたま高カロリーメニューでもOK！」という考えは、高カロリーメニューを毎日食べるのと、たまに高カロリーメニューを食べるのとでは全然違います。

【忙しい時は、これでもOK！】

昼食 + 間食で栄養バランスを取りましょう！

OK！
忙しい時には
これだけでも
大丈夫！

- 例) ① (昼)おにぎり(間)サラダ+おにぎり
② 具だくさんのサンドイッチ
③ 具入りのうどん・そば
④ サラダ巻き + 具入りスープ

携帯サイトが登場！ブックマークへ登録してね！

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



ザ・漢字!

問. パズル四字熟語 (学識がある編) いくつかわかりますか？

- ① 奔□□在：周囲を気にかけず、思うままに振舞う様子
- ② □刀□入：前置きなしに本題に入り、要点を突くこと
- ③ 懇□□寧：細かいところまで配慮し、親切で礼儀正しい
- ④ 周密□到：注意や心配りが隅々まで行き届いていること
- ⑤ □一□字：一の字のようにまっすぐなこと
- ⑥ 正□堂□：正面から取組み、態度や手段が正しく立派
- ⑦ □正□厳：行いや心のありさまが正しく、つつしみ深い
- ⑧ 意□□々：大いに満足して、誇らしげに振舞う様子

- (㊦㊧㊨㊩) ㊪㊫㊬㊭ ㊮ ㊯ ㊰
- (㊱㊲㊳㊴㊵) ㊶㊷㊸㊹ ㊺
- (㊻㊼㊽㊾㊿) ㊿
- (㊿㊿㊿㊿) ㊿

日常生活を見直せば「やせる」言葉！
「何のためにやせるんだっけ？」と考える。

どうなりたいか「目標」を紙に書いてみましょう！
「〇ヶ月で〇kg痩せる」という目標もいいですが、「いつまでに痩せて、どうなりたいのか」「痩せたら何をやりたいのか」という目標の方が、楽しく、達成意欲 (モチベーション) を掻き立てる効果が強いようです。

変わらなくては手にはいらぬものもある

【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 4日・11日・18日・25日

祝祭日 12日 (月)

月末休館日 29日 (木) ~ 31日 (土)

【11月休会の届出期限】10月31日 (土)
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。

【10月末退会の届出期限】

- ① 10月15日 (木) 手数料不要
- ② 10月31日 (土) 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。

ちよつとクスツ！ シルバー川柳
へそくりの 場所を忘れて 妻に聞く (*^。^*)

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～

50の手習いで、9月から習字を始めました。
私は字を書くのが小学生の頃から苦手でした。お蔭様？でワープロを覚えたのは早かったですね。
書の先生が以前、勉強会でこのようなことを言われました。
「字を書くのが苦手！という人に限って字を書く練習をしないですよねぐ～ゝ」字を書くという素質は、皆ほとんど変わらない。少し劣っているだけ！練習をすればカバーできるので、苦手！と逃げて、書くことと向き合っていないですよね っと(*。^*)
正直ドキッとしました(。-)
文字にはその意味と成り立ちがある！そんなことを考えて文字と向き合ったことがない51年の人生でした。(ちょっと大袈裟？)縦横の練習からですが、知らないことを知るという楽しさを味わいながらのお稽古事ライフのスタートです(*。^*)

《本当にカラダに良いこと？》

「お肉は肥満の元」だからあまり食べない！
⇒ 間違いです(。-)

肉は大事なタンパク源。蒸す・茹でるなど調理の工夫で脂肪分を落とせばOK！でも食べ過ぎは大腸がんのリスクアップ。肉と魚を交互に食べるのが理想！

変わる難しさもわかる！

でも！

太らないために！

太らない食べ方5つのルール



ルール④ 朝・昼・夕で食べ方を工夫する

【夕食】

【夕食の食べ方】

夕食は、1日の活動を終えてガッツリ食べたいところですが、昼食よりもカロリー控えめが望ましい時間帯です。

「エネルギー」よりも「バランス」に重点を！

- ・寝る2時間前までに食事を済ませる
- ・朝と昼とおかずが重ならないようにする
- ・分け合うことで食べる食材が増える
- ・揚げ物など油を多く使うメニューはNG
- ・昼と夕で食事のジャンルを変える
- ・遅くなる日は主食だけ先に食べる
- ・昼食食べ過ぎていたら少し控えめに

「1日1食減らす」はNG

【忙しい時は、これでもOK！】

夜は活動量が減るので食べ過ぎに注意を！

忙しい時にはこれだけでもOK！

- 例) ① おにぎり+カップみそ汁
② 肉まん+カップスープ
③ ハムレタスサンド+野菜ジュース
④ おでん(卵・つみれ・もち巾着)

かっぱのひとごと
～ 11月号 ～

平成27年10月22日 発行 (Vol83)



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 isayouhigashi-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(学識がある編)いくつわかりますか？

- ① 縦口口尽：自分の思うままに物事を行う様子
- ② 口麗奔口：華やかで、何にもとらわれず振舞うさま
- ③ 高口笑口：当たり構わず大声で笑いながら話すこと
- ④ 自口口籠：思いのままに操ることのできる人物
- ⑤ 円転滑口：角の立たない言動で物事をそつなく処理する

- (口麗奔口) 麗姿麗目 ① (口麗奔口) 麗姿麗目 ② (口麗奔口) 麗姿麗目 ③ (口麗奔口) 麗姿麗目 ④ (口麗奔口) 麗姿麗目 ⑤

お友だちご紹介キャンペーン!!

【キャンペーン期間：12月5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ことで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!

変わらなくては手にはいらぬものもある

【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 1日・8日・15日・22日・29日

祝祭日 3日(火)・23日(月)

月末休館日 30日(月) ※11月は社員研修の為完全休館させていただきます。

各種届出の注意点

【12月休会の届出期限】11月30日(月)
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。

【11月末退会の届出期限】

- ① 11月16日(月) 手数料不要
- ② 11月30日(月) 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。

ちょっとクスツ! シルバー川柳

景色より トイレが気になる 観光地 (*。^*)

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)

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：2015/12/07

～かっぱのつづやき～

先日ある先生から、このようなことを言われました。「最近言葉の使い方が乱れていますよね。学校の先生を“教師”と呼んだり“先生”と呼んだり、あるいは“教諭”“教授”と呼んだりしています。

本来“先生”とは先に立ち背中を見せる人。“教諭”とは諭し教える人。“教授”は教える授ける人。教師とは教える師匠となるべく人のことを指しています。

今、学校の先生はどの位置にいるのでしょうか？また、生徒・学生たちは、保護者の方はどのように思って接しているのでしょうかね。」と。

一つの考え方ではあるとは思いますが、が、しかし、私たち子どもたちに、泳ぎを教えるを通して接している立場上、無視することではありません。

何が正解なのかは、一概に言えることではないのですが、私も今でも昔の教え子から子育て上の悩み相談の電話があったりします。

その子にとって私はもしかしたら師の中の一人なのかもしれません。

そう思うと背すじをピンとしなくてはならないなあと思います。自分勝手な思いでもいいので、誰かの師になれる人生を歩める人生が送れたら幸せなのかなあと思いました(*^。^*)

変わる難しさもわかる！
でも！

太らないために！

太らない食べ方5つのルール



ルール③ 朝・昼・夕で食べ方を工夫する

【間食】

【間食の食べ方】間食をとる4つのメリット

- 1、空腹の状態が長く続かない
空腹状態が続くと、体は脂肪を蓄える。
- 2、食後3時間以降の間食は太りにくい
食べ物の分解には3時間かかる。食後3時間と寝る前2時間以外なら適量食べてもOK。
- 3、夜の食欲を未然にセーブできる
夜は1日の中でも特に太りやすい時間。夜の大吃いを防ぐ意味でも夕方の間食はOK。
- 4、ストレスでのムダ食いを防げる
カロリー制限はストレスがたまる一方。時にはガス抜きの意味でも適量間食はOK。

【間食の目安は、1日200kcal】

《200kcal のおやつ》

エクレア・シュークリーム・大福・パニアアイス・たい焼き

《お役立ち優秀間食》低カロリーで食べごたえあるもの

シャーベット・こんにやくゼリー・みたらし団子・魚肉ソーセージ

かっぱのひとごと
～ 12月号 ～

平成27年11月23日 発行 (Vol84)



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 leisyohigashi-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 (学識がある編) いくつわかりますか？

- ① 明口快口：明るく朗らかで、性格がさっぱり元気な様子
- ② 口順篤口：穏やかで人に逆らわず、情が深く誠実
- ③ 口仁大度：心が広く憐れみ深く、度量が大きい
- ④ 天真口露：生まれつき素直で飾り気がない心が表れ出る
- ⑤ 無口無口：欲心がなく自分の感情で利害の計算をしない

(17) > (2) 性善 慈 ⑤

(5) > (1) 77 (2) 賢 聖 直 ⑦

(2) > (1) 77 (4) 華 平 口 ③

(2) > (1) 77 (4) 善 賢 剛 聖 ②

(2) > (1) 77 (4) 聖 賢 剛 聖 ① ⑤

お友だちご紹介キャンペーン！！

【キャンペーン期間：12月7日(月)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!

変わらなくては手にはいらぬものもある

【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 6日・13日・20日・27日

祝祭日 23日(水)

月末休館日 29日(火)～31日(木) ※窓口もお休みです。

各種届出の注意点

休会届 【1月休会の届出期限】 12月31日(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 【12月未退会の届出期限】

- ① 12月15日(火) 手数料不要
- ② 12月31日(木) 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。

※11月30日(月)は、社員研修の為、窓口業務もお休みさせていただきます。届出関係はメール・FAXでお受けいたします。

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)
(ご入会諸費用2,000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：2015/12/07