

～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) (7) > (2) 賢 聖 ⑦

(2) > (1) (7) > (2) 華 平 ③

(7) > (2) (7) > (2) 善 賢 ②

(7) > (2) (7) > (2) 聖 賢 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

【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。

【12月末退会の届出期限】

- 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