

～かっぱのつぶやき～

2015年も残りわずかとなりました。毎年同じような感覚でこの時期を迎えます。「ん～今年は良かったのか？悪かったのか？」まあ元気に年の瀬を迎えられるので、良い年であったのは間違いないと思います。話はコロリと変わりますが、皆さんご存知でしたか？車に時々貼ってある「Baby in Car」この本当の意味？発祥はアメリカ。事故で大破した車から母親だけ助けられ、後部座席の隙間に挟まれていたベビーは誰にも気づかれず、後日母親が意識を取り戻した際「私の赤ちゃんは大丈夫？」の言葉で車の中を再捜索したら……この痛ましい事故から「Baby in Car」のマークは、事故した際「ベビーを先に助けて！」という意味で車に貼られるようになったとか。物事は何にでも初めは意味があるのですが、その意味は継承されていない気がします。これは大人の責任ですよ。今を生きる大人の一人として子どもたちに物事の意味も含めて教えられようになりたいと思います。そのためには自分がもっと勉強していかなくては！と思いました。今年一年大変お世話になりました。良いお年をお迎えください。

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③ 朝・昼・夕で食べ方を工夫する

【夜食】

【夜食の食べ方】

年末年始は夜更かしも増える季節です。起きている時間が長いとお腹も空きますよね。夜食も食べ方次第ではOK！注意することは2つ。

- ① 夜食といえども就寝2時間前までに食べる
- ② 低カロリーで消化のよいものを食べる

【夜食の優等生食】

まだまだ頑張る時：おにぎり+ゆで卵
もうすぐ寝る時：乳製品 or 豆腐

《救世主食品》

みそ汁：栄養バランスもよく体も温まる。
チーズ：1かけには牛乳1杯分の栄養素。でも夜食には1かけまで。
コーンスープ：少量でも満腹感。カロリーはあるので1食まで。
カフェオレ：適度な糖分で満足感あり。

かっぱのひとごと
～ 2016.1月号 ～

平成27年12月23日 発行 (Vol85)



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 eisyouhigashi-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（一筋縄では編）いくつわかりますか？

- ① 〇〇山口：経験を積み、世間の裏表を知りたかなこと
- ② 一〇〇士：何事にもひとこと言わないと気のすまない人
- ③ 狷〇〇高：頑なで他人に心を開かず超然としていること
- ④ 〇薄才〇：うわべだけ、要領よく世渡りする軽々しい人
- ⑤ 内〇外〇：内面は弱いの、外見は強そうな人

- (ㄥㄨㄣㄣㄣㄣㄣㄣ) 〇〇〇〇 〇〇〇〇 ⑤
- (ㄥㄨㄣㄣㄣㄣㄣㄣ) 〇〇〇〇 〇〇〇〇 ⑥
- (ㄥㄨㄣㄣㄣㄣㄣㄣ) 〇〇〇〇 ⑦
- (ㄥㄨㄣㄣㄣㄣㄣㄣ) 〇〇〇〇 ⑧
- (ㄥㄨㄣㄣㄣㄣㄣㄣ) 〇〇〇〇 ⑨
- (ㄥㄨㄣㄣㄣㄣㄣㄣ) 〇〇〇〇 ⑩

日常生活を見直せば「やせる」言葉！
「イライラ」はコップ一杯の水で断つ。

健康的に痩せるために、必ず身につけてほしいことは、必要なことは、必要なエネルギーは朝昼夜の三食でしっかり摂り、原則として間食を極力しない習慣。
間食をしなくなったら、一呼吸おいて「食べる理由があるか」を冷静に考えるくせをつけましょう。イライラ・ストレスを食べること以外の方法で処理できるようにしましょう。深呼吸やストレッチ等どうしても口にしたいときには、水を飲みましょう。
温かい飲み物は心を落ち着かせるので、フルーティーな紅茶やイライラを鎮めるハーブティなどを楽しむのもお勧めです。

変わらなくては手にはいらぬものもある

【1月の休館日】 お間違えないようご注意ください！

日曜日 10日・17日・24日・31日

祝祭日・年始 1日(金)～4日(月)・11日(月)

月末休館日 29日(金)～30日(土)

【2月休会の届出期限】 1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。

【1月末退会の届出期限】
① 1月15日(金) 手数料不要
② 1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。

ちよつとクスツ！シルバー川柳
喜寿だけど 恩師の前では 女子高生(*。~*)

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：2016/1/30