かっぱのひとりごと ～ 2016.2月号 ～

平成28年1月22日 発行（Vol86）

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！

「成す」今年一年しっかり目標を持ち年末には「成した」喜びを味わいましょう。

～かっぱのつぶやき～

2016年がスタートして早くも20日が過ぎました。
今年も皆さまの健康ライフのお役に立てますよう頑張ってまいります。 今年もよろしくお願いいたします。
今月、 免許証の更新に行ったときにもらった冊子に、県内で交通事故が多発している交差点が書いてありました。 どこが1位だと思いますか？
答え：諫早の小船越トンネル交差点です。
記載されていた県内20か所のうち諫早市内は、4位に貝津町交差点、18位に貝津橋交差点、19位に運動公園西口交差点の4か所がありました。
多いか少ないかは別にしてご存知でしたか？
正直今まで気にもしていなかったですよね。 でも今回知りましたので、 運転の際は気をつけようと思います。
もう一つ、 諫早市の人口は14万人程度ですが、九州地方で何番目の都市規模だと思いますか？
答え：何と12番目！
どう捉えるかは人それぞれですが、 諫早市は多良山系の水源からいつでも美味しい天然水が飲み放題。
囲まれた三つの海から新鮮な海の幸を摂り放題、 豊かな平野から農産物も摂り放題。
いい街ですよね。 知ると良さがわかりますよね。
今年も好奇心旺盛に、 成長できる一年にしてまいります !(^^)!

【今年の一文字が決まりました！】

「成」：物事をなしとげる。等の意味があります。
今年何を成し遂げますか？

太らないために！

太らない食べ方5つのルール

ルール④　太りにくいメニューを覚える

ダイエット中の食事で気をつけなくてはいけないことは、「カロリー」「栄養ﾊﾞﾗﾝｽ」「満足度」。
理想は「自炊」。でも食べ過ぎ注意。
「外食」は見極める目を養いましょう。

【太らない家ごはん】
低カロリーで栄養バランスのよい献立を心がける。
肉類等カロリーの高い料理の際は、 野菜やきのこ類でかさを上げるようにしましょう。

【太らない外ごはん】のコツ
① 栄養のバランスのよいメニューを選ぶ
外食・コンビニ食では野菜が不足気味になります。
サラダは外せないですよね。

② 食べごたえなど食事の満足度も考慮
カロリーが低くても、 味気なかったり、、 物足りなさが続くとストレスからのドカ食いにつながるかも。
時には満腹になることも大切ですよね。

③ 事前のカロリーチェックの習慣をつけましょう
カロリーチェックを行い、 カロリーコントロールをできるようになりましょう。 食べ過ぎの翌日は低カロリーにしましょうね。

ザ・漢字！

問．パズル四字熟語（親子夫婦編）いくつわかりますか？

① 口父口母：厳格な父親とやさしい母親
② 比翼口理：離れがたく睦まじい夫婦のたとえ
③ 孝口恩口：親に対するように人を大切にすること

答え　① 厳父慈母（げんぷじぼ）　② 比翼連理（ひよくれんり）
③ 孝行恩愛（こうこうおんあい）

【四季を楽しみましょう】

日本には四季（春夏秋冬）の他に、立春からはじまり、春分夏至、秋分、冬至や立春、立夏、立秋、立冬。そして大寒で締めくくられる二十四節気。それをさらに七十二候に分け自然を楽しむ習慣がありました。
忙しい現代だからこそ、 少し四季を楽しんでみませんか。

二十四節気		七十二候	新暦	旬のもの	
				野菜	魚介
立春	初候	東風凍解	2/4～2/8	蕗の薹	白魚
		とうふうこおりをとく		ﾌｷﾉﾄｳ	ｼﾗｳｵ
	次候	黄鶯睍睆	2/9～2/13	さやえんどう	鯏
		うぐいすなく		ｻﾔｴﾝﾄﾞｳ	ﾆｼﾝ
	末候	魚上氷	2/14～2/18	明日葉	岩魚
		うおこおりをいずる		ｱｼﾀﾊﾞ	ｲﾜﾅ
雨水	初候	土脉潤起	2/19～2/23	春キャベツ	飛魚
		つちのしょううるおいおこる		ﾊﾙｷｬﾍﾞﾂ	ﾄﾋﾞｳｵ
	次候	霞始靆	2/24～2/28	辛子菜	素魚
		かすみはじめてたなびく		ｶﾗｼﾅ	ｼﾗｳｵ

【2月の休館日】　お間違えのないようご注意下さい！

日曜日	7日・14日・21日・28日
祝祭日	11日（木）
月末休館日	29日（月）

各種届出の注意点

休会届
【3月休会の届出期限】　2月29日（月）
窓口（日祝不可）・FAX・メールでお受けできます。
※3ケ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（月）手数料不要
② 2月29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。

ちょっとクスッ！やせる言葉
50音表を眺めてみよう！「き・れ・い」は「く・ろ・う」の上にある。

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：2016/2/29