

～かっぱのつぶやき～

3月は卒業シーズン。私の愚息もやっと高校を卒業しました。6年前に佐世保高専に入学。しかし3年間で挫折。自分のやりたいことをしっかり考えさせ、長崎工業高校を過年度受験。合格させてもらいましたが、同級生は3歳年下。年齢の関係で高校総体にも出場できないなかでのクラブ活動。普通の高校生とは違った環境の中での高校生活。自転車で駅まで行き、6時20分位の電車に乗っての登校。口には出しませんが、おそらくいろいろな事があった学校生活だったでしょう。しかし3年間無欠席で頑張っていました。進学は「遠回りしているから行かない」と就職のために色々な資格を取得し、自分の希望する東京の会社に就職も決まり、3月1日の卒業式を迎えました。卒業式後のホームルームで、同級生から息子の卒業証書の重みの違いを言われ、一緒に笑っている息子を見てほっとしました。クラスや友達と写真を撮る時にも卒業証書を手放さない息子。本当に嬉しかったんだと思います。クラスで一番喜んでいたらと思います。親バカな一言「3年間よく頑張った！お前はスーパー高校生だぞ！」その日に一緒に飲んだお酒は格別に美味しかったです。そうなんです！卒業と同時に校則が外れ、飲酒が出来るんです。21歳だから・！(^.^)！この経験を糧にどんな人生を築いていくのか楽しみです。親バカ日記でした(^.^)

「成す」今年一年しっかりと目標を持ち

太らないために！

太らない食べ方の7つのルール



ルール④ 太りにくいメニューを覚える3

ダイエット中の食事でちょっと気がけるだけでカロリー調整になります。食事は積み重ねただけにちょっとが大きな差になることも。

【アイスのカロリー】

|                  |                     |                      |
|------------------|---------------------|----------------------|
| シャベット<br>160kcal | カップパニライス<br>220kcal | カップチョコアイス<br>290kcal |
|------------------|---------------------|----------------------|

【どっちを食べる？】

- |            |    |           |
|------------|----|-----------|
| ① 天ぷら定食    | VS | 八宝菜定食     |
| ② 酢豚定食     | VS | 生姜焼き定食    |
| ③ 南瓜の煮物    | VS | ゴーヤチャンプル  |
| ④ カップ麺醤油   | VS | カップ焼きそば   |
| ⑤ 豚キムチ炒め弁当 | VS | 白身魚フライ弁当  |
| ⑥ きつねうどん   | VS | 月見そば      |
| ⑦ クリームパン   | VS | シュークリーム   |
| ⑧ みたらし団子   | VS | ミルクチョコレート |

【答え】①八宝菜定食 ②酢豚定食 ③ゴーヤチャンプル ④カップ麺醤油 ⑤豚キムチ炒め弁当 ⑥月見そば ⑦シュークリーム ⑧みたらし団子 ※カロリーやバランスで判断しましょうね。

かっぱのひとごと  
～ 2016.4月号 ～

平成28年3月22日 発行 (Vol188)



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 eisyuhigashi-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(微妙な関係編) いくつわかりますか？

- ① □床異□ : 同じ立場であるが、考え方・目的が違うこと
- ② □角□□ : 男女三人の間の複雑な恋愛関係
- ③ 傍□□□ : 他者の方が当事者より正しく判断できるたとえ

▶ 暈字目 暈字目 暈字目 暈字目 暈字目 暈字目 暈字目 暈字目 暈字目 暈字目 暈字目 暈字目 暈字目 暈字目 暈字目  
(ハナハナ) (ハナハナ) (ハナハナ) (ハナハナ) (ハナハナ) (ハナハナ) (ハナハナ) (ハナハナ) (ハナハナ) (ハナハナ) (ハナハナ) (ハナハナ) (ハナハナ) (ハナハナ) (ハナハナ)

【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        |
| 春分    | 次候   | 3/25～3/29 | 桜始開        | 桜エビ       |
|       |      |           | さくらはじめてひらく | アスパラガス    |
|       | 末候   | 3/30～4/3  | 雷乃発声       | 真鯛        |
| 清明    | 初候   | 4/4～4/8   | 玄鳥至        | 行者にんにく    |
|       |      |           | つばめきたる     | ギョウジャニンニク |
|       | 次候   | 4/9～4/13  | 鴻雁北        | たらめ       |
|       |      |           | こうがつかえる    | タケノコ      |
|       | 末候   | 4/14～4/19 | 虹始見        | ミツバ       |
|       |      |           | にじはじめてあらわる | ハル        |

年末には「成した」喜びを味わいましょう。

【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 3日・10日・17日・24日

祝祭日 29日(金)

月末休館日 30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(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

【4月末退会の届出期限】  
① 4月15日(金) 手数料不要  
② 4月30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  
手をつなぐ 昔はデート 今介護 (\*^-\*)

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: 2016/4/30